

Ambivalence, paradoxy

ničitelé vztahů a sebevědomí

My lidé jsme závislí na okolí, a to nejen co se týká tělesných potřeb. Náš

život neodmyslitelnou měrou utvářejí vztahy a jejich kvalita je zase závislá na výměně informací. Proto způsob, jakým formulujeme a vyjadřujeme svá sdělení buď naše vztahy posiluje, nebo je ničí.

Co to je ambivalence?

Předpokládám, že jste někdy zažili situaci, kdy jste byli účastní rozhovoru, během kterého jste se necítili dobře, protože to, co vám bylo sdělováno nedávalo buď z podstaty logiky smysl, nebo vám to nějak intuitivně „nehrálo“. V konečném důsledku jste pocítovali nejistotu, naštvanost, podivnou tíseň, případně jste byli paralyzováni a tyto stavy byly provázány neschopností racionálně porozumět logice toho, co vám ten druhý vlastně říká.

Jestliže ano, pak jste patrně uvízli v „síti“, která je v odborné literatuře nazývána ambivalence. Lze ji definovat jako rozpor neboli „dvojná vazba“. Jedním z jejích příkladů může být i věta: „Poslouchej, co ti říkám, a ne to, co bych byl rád, abys slyšel.“ S mnoha dalšími, podobnými paradoxy, se během života setkáváme a všechny v nás vyvolávají ambivalentní postoje. Ty se staly u mnohých z nás součástí výchovy, nebo je možná zažíváme během každodenních rozhovorů s partnery, kamarádkami, šéfem aj., aniž bychom si toho byli vědomi. Některé jsou nám notoricky známe jako např. „Chlapi přece nepláčou“,



**VILÉM
URBAN**

Promoval
v ateliéru
arteterapie ve
studijním oboru
psychologie.
Věnuje se
lektorské
činnosti,
individuální,
skupinové
a rodinné terapii
(www.urbanvil.cz).
Své zkušenosti
využívá jako
lektor při vedení
seminářů
v oblasti hledání
talentu, odvahy,
snů a rozvoje
leadershipu.
Svoji specializaci
uplatňuje
v NAVIGU –
www.navigocz.eu.

zmiňované v momentě, kdy jsme měli na krajíčku a chtělo se nám brečet (pokuste si sami na některý paradox vzpomenout). Paradoxy nás staví do situací, během nichž se musíme rozhodovat mezi dvěma alternativami, přičemž ani jedna nenabízí uspokojivé řešení. Vyvolávají rozporuplné postoje a v konečném důsledku mají negativní vliv na náš osobní růst a sebevědomí.

Myslíme v pohádkových příbězích?

Gregory Bateson je zastáncem zásady, že „myslíme v příbězích“. Stále vyprávíme sami sobě a sobě navzájem, jaký je svět a tím se jej snažíme udržovat ve stabilní podobě. Zejména jako děti jsme prošli obdobím, kdy jsme byli uchvázeni pohádkovými příběhy a osudy jejich hrdinů. Snad proto, že v pohádkách a jejich formě vyprávění lze hledat odpovědi na mnohé otázky z běžného života – v našem případě ambivalence. V pohádkových formách vyprávění je jednoduše sdělován smysl toho, jak dobro vítězí nad zlem, láska nad svárem, jak nezištnost a obětavost nakonec zruší zlé kouzlo

a vysvobodí ze zakletí. Své příběhy pořádají podle svých vlastních zákonů a my jim rozumíme, protože v sobě většinou nosíme vášeň přistupovat na jejich pravidla.

Mnoho tváří ježibaby

Tak třeba pohádka „O perníkové chaloupce“. V této pohádce, ale i v mnoha jiných, není rozporuplnějších postav, než jsou ježibaby. Jednou na sebe berou podobu krásných a usměvavých dívek, aby se následně proměnily v odpudivé a hrůzu nahánějící bytosti. Charakterizuje je ještě jedna významná vlastnost, a tou je lest. K tomu, aby dosáhly svého záměru, se nebojí snížit k různým intrikám, kouzlům, či jiným nepatřičnostem. Z těchto důvodů jsou řazeny na temnější stranu – na stranu zla. Snad právě proto, že v pohádkách lze s křišťálově čistou jednoduchostí rozpoznávat kdo a co je na straně dobra a zla, z nich činí místo, kam si mnozí z nás dokážou „odběhnout“ pro odpovědi na otázky, které před nás staví překážky každodenního života. Naučit se totiž rozpoznávat mnohé podoby „dobra a zla“ v mezilidském rozhovoru a vzájemném kontaktu je o mnoho těžší.

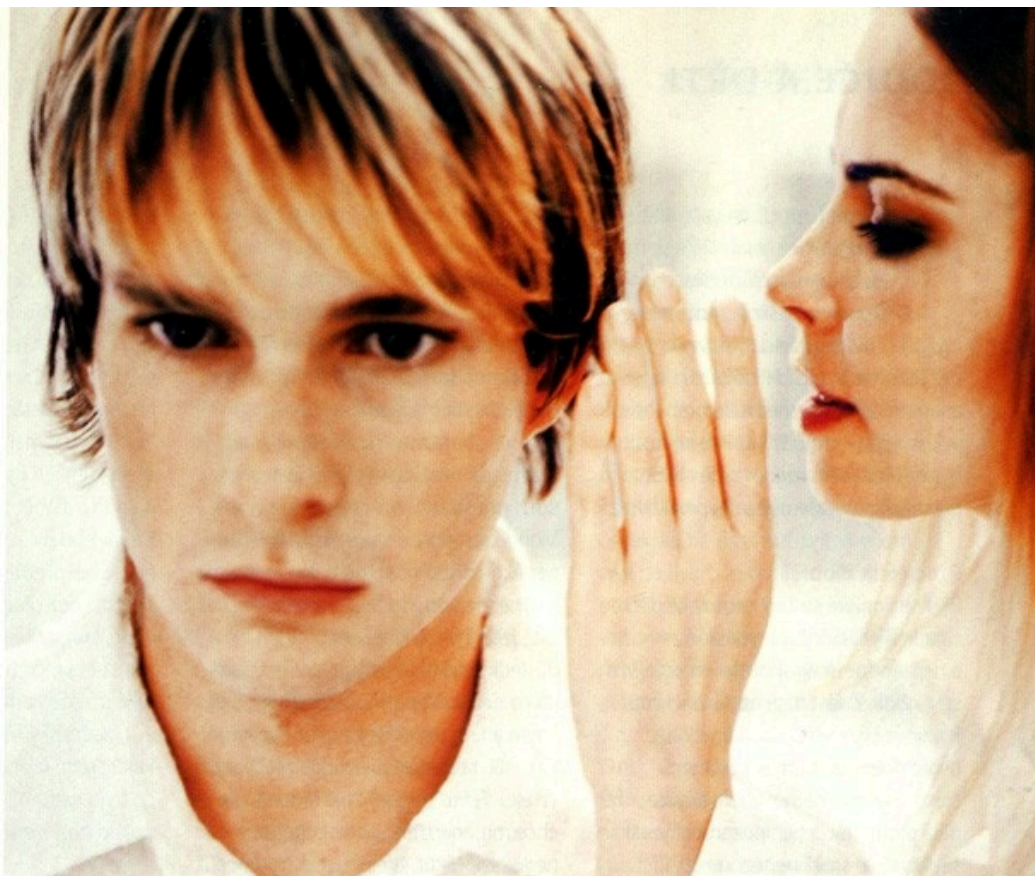
Bez lidí to nejde

Kdo z vás si dokáže představit svůj život bez lidí? „Mít někoho pro sebe“, nebo „být s někým“ je takřka jeho neodmyslitelnou součástí. Bez toho bychom se cítili poněkud „prázdní, hladoví a nenasycení“ – podobně jako ježibaba. To, co nás lidi drží pospolu a je našim vzájemným pojítkem, jsou vztahy. Vliv na jejich kvalitu mají „ingredience“, z kterých jsou namíchané. Jednou z nejdůležitějších je i způsob, jakým dokážeme lidi zaujmout, získat a ve vztahu udržet. Je přirozené, že se vzájemně něčím přitahujeme a díky tomu máme důvod do vztahů vstupovat. V momentě, kdy důvody pomínou, přirozeně vztah opouštíme.

Co je vaší „vábničkou“, díky níž přitahujete lidi ve vašem okolí? Čím se naopak necháte zlákat vy? Ježibaba z perníkové chaloupky nalákala děti na světlo, sladký perníček a na nocleh, protože měly strach ze tmy, hlad a potřebovaly někde v bezpečí přečkat noc. Touha uspokojit své potřeby Jenička a Mařenku zaslepila natolik, že nedokázaly rozpoznat jaký je pravý záměr ježibaby.

Co nám tímto symbolickým příběhem pohádka sděluje? Také jste někdy „sedli na lopatu“ a uvízli v síti ambivalence důmyslně utkané některým z „aligátorů dobra“? Jaká byla cena, kterou jste za to zaplatili? Nejen ježibaba, ale i jiní „aligátoři dobra“ z našeho běžného života se dostávají do kontaktů s lidmi prostřednictvím různých manipulací, intrik a využívají momentálního oslabení někoho druhého k tomu, aby si ho mohli „přivlastnit a sníst“. Jinými slovy mít ho pro sebe, pod kontrolou a využít takového vztahu ke svým „lidožravým“ účelům.

Většinu těchto nástrah můžeme očekávat v rovině komunikace, která je postavena na paradoxech sdělení. Ty dokážou svojí rozporuplností



člověka natolik znejistit, že začne ztrácet pevnou půdu pod nohama. Tento vztahový a komunikační vzorec se vyskytuje všude tam, kde je někdo na něčem nebo někom závislý (na práci, vedoucím, partnerovi, dítě na rodiči atd.).

Je velmi těžké z takového vztahu postaveném na ambivalentní komunikaci odejít. Rozporuplné informace totiž působí jako kyselina a dokážou rozleptávat naše sebevědomí minimálně ve dvou nejdůležitějších rovinách:

V rovině vnímání – informace, které dostáváme od toho, kdo má nad námi moc zpochybňovat to, jak vnímáme svět okolo sebe a kdo nám chce určovat, co je ten „správný pohled“ (například rodiče, kteří toto vytýkají svému dítěti). Tady ale narážíme na jeden problém.

Abychom se těmto zpochybněním mohli vyhnout, museli bychom si dovolit nepředpokládat, že existuje jedna objektivní pravda o světě, ale že pravd může být tolik, kolik je nás – těch, kteří svět vnímají.

V rovině prožívání – informace, díky nimž nás někdo činí zodpovědnými za to, že prožíváme, nebo cítíme jinak, než jak by se „správně mělo“. Může

snad člověk cítit a prožívat nějak jinak, než jak cítí a prožívá? V úvodu jsem se zmínil o známém rčení: „Chlapi přece nepláčou“, které jsem měl i já sám možnost několikrát za život slyšet. Paradoxní na této situaci bylo, že kdybych uposlechl rady a zadržel pláč, tak bych v sobě popřel něco mně přirozeného – a to mou potřebu vybrečet se. Kdybych naopak brečel dál, tak bych byl nepříjemným pro někoho, na kom mi záleželo. „Vidíte, a pak si vyberte ze dvou možností!“

Vztahy postavené na ambivalenci je potřeba řadit do kategorie nezdravých. Dokážou ničit sebevědomí (sebe – uvědomování) a činit nás v životě méně svobodnými a odvážnými. Žádný dokonalý recept, než naše bdělost a víra v sebe samé, podle mne neexistuje...

DALŠÍ INFORMACE:

► Marie-Louise Von Franz: Psychologický výklad pohádek, Portál, 1998.

► Paul Watzlawick, Janet Beavin Bavelasová, Don D. Jackson: Pragmatika lidské komunikace, Konfrontace, 1999.

► Erich From: Mýtus, sen a rituál, Aurora, 1999.