

Kapitola druhá

Temná stránka lidské povahy

Ačkoliv odborníci zastávají rozdílné teorie o příčinách problémů ve vztazích, všichni souhlasí s jednou myšlenkou: lidské bytosti jsou ve své podstatě dobré. Každý z nás má silnou potřebu po intimním přátelství a hlubokou, instinktivní touhu po láskyplných vztazích s ostatními lidmi. Tak proč potom mezi sebou navzájem bojujeme? Je to jednoduše proto, že nám chybějí dovednosti, které potřebujeme k rozvíjení milostných vztahů. A to je to, čemu téměř všichni odborníci věří. My všichni si *chceme* být blízcí, jen nevíme, jak na to.

Tato myšlenka je velmi příjemná, protože nám dovoluje přemýšlet o našich agresivních, destruktivních potřebách jako o **zmařených touhách po lásce**. Všichni jsme si bolestně vědomi toho, kolik strašného násilí a nepřátelství existuje dnes ve světě a kolik ho bylo v naší minulosti. Je tedy povzbudivé si myslet, že lidské bytosti jsou ve své podstatě dobré. Není to ani tak o tom, že *chceme* bojovat a zraňovat jeden druhého, ale spíš o tom, že lepší způsob neznáme.

Pokud by tato teorie byla správná, existovalo by na partnerské problémy jednoduché řešení. Stačilo by, abychom si vypěstovali zdravější postoje a mnohem účinnější mezilidské dovednosti, a všichni bychom přestali bojovat a užili bychom si více lásky i důvěrného přátelství. Co když se ale odborníci mýlí?

Co když jednoduše *nejsme* ve své podstatě dobří, ale máme v sobě také negativní, ničivé pohnutky? A co když jsou tyto negativní pohnutky pro nás stejně zásadní a stejně tak silné jako pohnutky pozitivní, láskyplné?

Pokud je tohle pravda, pak naše problémy ve vztazích s ostatními mohou vycházet spíše než ze skutečnosti, že neumíme jeden druhého milovat, z faktu, že *nechceme*. Možná si někdy volíme konflikt a nepřátelství, protože vypadají mnohem přitažlivěji a vhodněji než snaha přiblížit se k osobě, s níž nevycházíme. Je tedy skutečně možné, že jsme přitahováni konflikty a nepřátelstvím?

Pohled na temnou stránku lidské povahy

Pojďme si udělat malý průzkum a prověřit si to. Budu vám vyprávět příběh o Harrym a Brendě, páru s manželskými problémy. Pokud přijdeme na to, proč se hádají, možná se naučíme něco o příčinách problémových vztahů obecně.

Brenda u mě původně hledala léčbu, protože se potýkala s chronickými pocity deprese a neschopnosti. Byla to inteligentní mladá žena, která po ukončení střední školy absolvovala ještě dva roky na vysoké škole v San Francisku. Měla průměr 1,0 a zajímala se o biologii. Jeden z jejích učitelů ji podporoval v tom, aby si své vysokoškolské vzdělání dokončila a pokračovala v magisterském studiu veterinárního lékařství. Brenda ale neměla dost sebevědomí a nebyla si jistá, zda by na univerzitní úroveň stačila. Navíc nechtěla prosit své rodiče o další finanční podporu, a tak místo toho začala pracovat jako recepční v jedné zubařské ordinaci v Chicagu.

Někdy v té době spolu Harry a Brenda začali chodit. Harry začal před pěti lety hned po ukončení střední školy pracovat jako tesař. Byl velmi ambiciózní a vybudoval svou vlastní stavební společnost. Přesně toho dne, kdy začal podnikat, požádal Brendu o ruku. Ona si sice nebyla jistá, zda ho skutečně miluje, ale říkala si, že se to jistě časem naučí.

Krátce po svatbě Brenda otěhotněla a přivedla na svět jejich prvního syna Jacka. Brzy se vrátila do práce, protože potřebovali obě výplaty. O dva roky později se jim narodil druhý syn Zachary. Ačkoliv neměli Harry a Brenda zrovna nejdynamičtější nebo nejvzrušivější vztah, prvních pět let šlo všechno dobře. Pak se ale všechno změnilo k horšímu. Během hádky ohledně výchovy synů začal Harry křičet na Brendu a nadávat jí, že je hloupá mrcha, a vyhrožoval, že pokud nezavře pusou, udělá to on sám. Brenda byla naprosto zničená a cítila obrovské ponížení.

A totéž se dělo další týden. Začali se hádat a Harry zahájil tirádu plnou urážek a nadávek a znovu jí řekl, ať je zticha. Uplynulo šest let a tyto hádky se opakovaly téměř každý týden.

Brenda trpěla depresemi, styděla se a cítila se hluboce zraněná. Přemýšlela o tom, že Harryho opustí, ale bála se, že by to sama nezvládla. Říkala si, že když vydrží, možná se něco změní. Myslela taky na Jacka a Zacharyho, kterým v té době bylo jedenáct a osm let. Oba se chytli špatné party, neučili se a ve škole propadali. Kdykoliv jim Brenda řekla, aby si udělali úkoly nebo uklidili pokoj, začali ji urážet a odmítli udělat cokoli, oč je požádala.

Harry a Brenda se nemohli shodnout na tom, co s Jackem a Zacharym budou dělat. Harry tvrdil, že

Brendu nerespektují, protože působí tak nejistě. Ale Harry nikdy nepodpořil její snahu je vychovávat. Ve skutečnosti se jen díval, a když chlapci začali matce nadávat, nic na to neřekl.

Proč Harry Brendě nadává? Co ho k tomu motivuje? Proč to Brenda toleruje? Jaká je její motivace? Co vyvolává jejich hádky?

Našel jsem v jejich příběhu důkazy většiny deficitních teorií, o nichž jsme mluvili v první kapitole. Harry a Brenda spolu nekomunikují příliš obratně a vypadá to, že nemají ponětí, jak své problémy vyřešit. Brenda má velmi nízké sebevědomí a oba vyrůstali v dysfunkčních rodinách. Harry a Brenda prostě zažívají syndrom vyhoření manželství. Už spolu nepodnikají téměř nic zábavného a nechovají se k sobě jako dvě milující osoby. A když Brenda vyjádří své pocity, Harry ji začne urážet a tvrdí jí, že takhle by se cítit neměla, takže se nakonec cítí mizerně oba. V tomhle okamžiku by nás to mohlo svádět k tomu, že pokud by se jednoduše podařilo naučit je spolu lépe komunikovat, naplánovat si více společných aktivit a vyřešit jejich traumata z dětství, boje a hádky zmizí a oni zase budou jeden druhého milovat.

Než ale přeskočíme k tomuto závěru, možná bychom měli nakouknout za zavřené dveře, a tak zjistit, co se skutečně děje, když se Harry a Brenda hádají. Tady máme jeden typický příklad. Je sobota ráno a Brenda má v kuchyni plné ruce práce. Peče dort k narozeninám pro Zacharyho. Harry se prochází kolem a nadšeně vypráví, že jeho nejlepší přítel Bret a jeho žena právě koupili starší dům ve východní části města. Získali tak příjemně velký dům na obrovském pozemku za výhodnou cenu. A Harry si tedy myslí, že on

a Brenda by měli večer projít nabídky a zjistit, jestli se v Bretově sousedství nenabízí další domy k prodeji. Před nedávnem přece spolu o této možnosti mluvili, že by se přestěhovali z bytu a koupili dům. A Harry je nadšený.

Brenda ale nevypadá nadšeně. Přerušuje ho a zmíní se o někom, kdo se zná s realitním makléřem a kdo tvrdí, že ceny domů ve východní části klesají kvůli prostitutkám a drogovým dealerům, kteří se v té části města pohybují. Řekne Harrymu, že koupit dům v této části města je jako spláchnout peníze do záchodu a každý, kdo má jen polovinu mozku, by to měl vědět.

Harry je zmatený a zkouší to znovu. Navrhuje, že by alespoň mohli Breta a jeho ženu navštívit a prohlédnout si okolí. Vysvětluje, že mu Bret řekl, že policie v této oblasti učinila proti zločinu rázná opatření, a místo je tudíž mnohem příjemnější, než si Brenda myslí. Ve skutečnosti Bret řekl, že jde o slibné okolí, které má obrovský potenciál pro zhodnocení.

Brenda oponuje, že politici už roky slibují, že tuto oblast očistí od zločinu, ale všichni vědí, že tohle se nikdy nestane. Harry protestuje, ale Brenda ho pokaždé odpálkuje.

Proč tohle Brenda dělá? Cítí se unavená, naštvaná a ponížená tím, jak se k ní Harry celé roky chová. Fyzicky se Harrymu nemůže rovnat, ale je mnohem chytřejší, takže svůj mozek používá jako zbraň. To je její způsob, jak odrážet útoky. Ani si neuvědomuje, že ho shazuje, a vlastně ani nemá v úmyslu ho provokovat. Prostě se to děje automaticky.

Čím déle se hádají, tím frustrovaněji se Harry cítí. Na krku mu začínají nabíhat žíly a najednou vybuch-

ne. Začne křičet, ať Brenda zmlkne. Vzápětí je konec hádky. Ve skutečnosti spolu pak téměř nemluví až do dalšího týdne, kdy se situace opakují.

A jak chápeme problémy, které Harryho a Brendu sužují, teď? Ačkoliv to vypadá, že mají ničivý účinek, populární vztahové teorie nám umožňují podívat se na jejich potíže v mnohem pozitivnějším, optimističtější světle. Například se můžeme přít o to, že ačkoliv se Harry k Brendě chová příšerně, dělá to jen kvůli své neuspokojené potřebě po intimitě. Chce, aby mu Brenda naslouchala a obdivovala ho, ale bohužel nemá prostředky, jak toho dosáhnout. Jinými slovy může být Harryho agrese jednoduše výsledkem jeho touhy po lásce a respektu. A to je také důvod, proč se k ní chová tak sprostě, jak se chová. Ponižuje ji a zstrašuje prostě proto, že nezná jiný způsob, jak situaci řešit. Brenda jako zbraň používá svou inteligenci a Harry odráží útoky hrozbami a nadávkami. Jinak řečeno, pod vší tou agresí oba touží být tomu druhému mnohem blíž. A pokud jim poskytneme cvičení v komunikaci, pomůžeme jim rozvíjet pozitivní přístup a podpoříme je v tom, aby spolu podnikali více zába-vy, veškeré nepřátelství zmizí a oni si budou užívat lásky a respektu, po čemž vždy toužili.

Věříte této analýze? Zajisté to je optimistický způsob přemýšlení o obtížné situaci. Než se rozhodneme, pojďme se podívat na jiný scénář. Jednou v sobotu večer Harry pozval několik svých přátel na poker a pivo. Brenda byla postavena do role servírky, která jim nosila brambůrky a pivo, zatímco oni byli čím dál opilejší. Za celou dobu jí ani nepoděkovali, slyšela jen samé žádosti o další a další pivo. A Harry jasně vedl. Když byla Brenda v kuchyni, zaslechla, jak si muži

stěžují, jaké jsou ženské potvory, a holedbají se, jak čas od času musí svým ženám vysvětlit, kde je jejich místo, někdy si dokonce v přesvědčování vypomůžou pěstmi. Všichni se tomu svorně smáli a vypadalo to, že se dobře baví.

Jak se nyní díváme na problémy, s nimiž se potýkají Harry a Brenda? Je možné, že si Harry užívá zastrašování své ženy? Možná ho hádky vzrušují a on si pak připadá jako vítěz. Možná jeho potřeba moci a kontroly je větší než jeho touha po intimitě a něžnosti. Možná se mu jen líbí Brendu zastrašovat.

Možná Harry touží více po těchto negativních odměnách než po oboustranné lásce a respektu. Možná je jeho problematické manželství zdrojem vzrušení a sebevědomí. Ve skutečnosti jsme to přece my, kdo jejich manželství označuje nálepkou Problém.

Je ale jasné, že pokud byste se na tohle Harryho zeptali, zapíral by, že má nějaké negativní pohnutky, a trval by na tom, že on si určitě neužívá ponižováním své ženy. Řekl by vám, že on je jen oběť a všechny problémy, které mají, jsou jen Brendina chyba. Podle něho dostává jen to, co si zaslouží. Brenda ho natolik dohání k šílenství, že prostě ztratí nervy a přestane se kontrolovat. Provokuje ho svými stížnostmi a on prostě začne rvát, než si stačí uvědomit, co se děje.

To, co Harry řekl, je podstatné. Po několika sezeních, která jsem s Brendou měl, jsem se jí zeptal, zda by měla zájem o párovou terapii. Řekla mi, že to zní báječně, ale pochybovala o tom, že by měl Harry o terapii zájem. Požádala mne, zda bych mohl Harrymu zavolat a pozvat ho, aby se k nám připojil, protože se bála, co by se mohlo dít, kdyby se ho zeptala sama.

Její předpověď byla správná. Harry mi řekl, že o terapii nemá zájem, a myslí si, že jeho manželství je v pořádku. Řekl, že opravdu nevěří cvokařům a přecitlivělým cvičením komunikace, ale je mu jasné, že jeho žena má problémy, a doufal, že bych jí mohl pomoci. Nevypadalo to, že by ho nepřátelství v jeho manželství nějak znepokojovalo, a vůbec neměl zájem rozvíjet se svou ženou lepší milostný vztah. Byl naprosto šťastný tak, jak to bylo.

Možná si myslíte: „Ale já nejsem jako Harry.“ Možná ho vidíte jako hrubánského chlapa, který se od nás liší. Což je samozřejmě velmi pohodlný způsob, jak se s tím vypořádat, protože pak nebudeme muset myslet na žádné zlo nebo nepřátelství, jež se mohou skrývat uvnitř nás samých. Ale co když se Harry a Brenda od nás až tolik neliší? Co když existuje trocha Harryho a Brendy v každém z nás?

Kapitola třetí

Proč tajně milujeme nenávist?

Udělejme si malý pokus. Myslete na osobu, kterou nemáte rádi nebo s níž moc dobře ne vycházíte. Představte si tuto osobu a snažte se zapamatovat si všechny věci, které vás na ní vytáčí. Možná na vás byla zlá, když jste potřebovali podpořit. Možná byla kritická, tvrdohlavá nebo sebestředná. Možná o vás mluvila za vašimi zády.

Už si někoho vybavujete? Já ano. Napadá mě jeden kolega. Nyní si představte, že máte na stole tlačítko. Pokud ho zmáčknete, budete mít s touto osobou blízký, láskyplný vztah. Tato změna nebude vyžadovat žádné úsilí. Jen zmáčknete tlačítko a osoba, která vám jde na nervy, bude vašim nejbližším přítelem. Zmáčknete to tlačítko?

Když provádím toto cvičení na svých workshopech, požádám účastníky, aby se přihlásili: kolik z vás by zmáčklo tlačítko? Ozývá se spousta hihňání a téměř nikdo ruku nezvedne.

A taková je většina z nás. Někdy se prostě *nechceme* dostat blíž k osobě, s níž jsme na kordy. A ani já nejsem výjimka z tohoto pravidla. Taky bych to tlačítko nezmáčkkl. Kolega, na kterého jsem myslel, se ke mně už léta chová sprostě a mně se nezdá obzvlášť důvěryhodný. Mít s ním blízký vztah je ta poslední věc na světě, po níž bych toužil. Co skutečně *chci*, je,

aby si uvědomil, jak sebestředný a nečestný je. Je mi trapné to přiznat, ale tohle by mě opravdu uspokojilo.

To, co se tu snažím říct, je velmi jednoduché. Někdy se prostě nechceme přiblížit k lidem, s nimiž nevyházíme, a existuje pro to mnoho důvodů. Pojdme se podívat alespoň na některé z nich.

Dvanáct důvodů, které stojí proti lásce

1. Moc a ovládání. Moc a ovládání obsadily na mém seznamu první místo. Vezměme si Harryho a Brendu. Vypadá to, že Harry se zajímá víc o moc a ovládání než o intimitu. Ovládání je pro něho daleko důležitější než to, aby se partnerce přiblížil. Láska není na jeho seznamu priorit číslo jedna, protože mu dělají radost agresivita a dominance. Harry od svého manželství dostává *přesně* to, co chce.

2. Pomsta. Je přirozené, že tomu, kdo se k nám chová špatně, to chceme vrátit. A tato chuť po odplatě může přemoci naši touhu po vřelých, láskyplných vztazích s osobou, která nás tak zranila. Touha oplatit to někomu, kdo nás zranil, může být téměř nepřekonatelná. My si ale nemyslíme, že naše pomstychtivé fantazie jsou špatné, protože jsme přesvědčeni, že máme *právo* to dané osobě oplatit.

3. Spravedlnost a čestnost. Nedávno jsem viděl televizní reportáž o záchvatu zuřivosti na silnici. Bylo to o muži jménem Neil, kterého rozčílilo, když za sebou viděl auto, jež se na něj na dálnici lepilo. Místo aby mu uhnul do jiného pruhu a nechal ho projet, Neil přibrzdil a jel asi padesát kilometrů v hodině.

Byl rozhodnutý auto přinutit, aby kolem něho projelo, a on tak mohl řidiči ukázat, jak špatné bylo, že se na něho lepil. Auto ho ale nepředjelo a dál se krokem plížilo za Neilem. Řidič navíc začal opakovaně troubit. Neil viděl, že řidič i jeho spolujezdec na něj dělají sprosté posunky.

Neil se nechtěl nechat urážet, a tak sjel na kraj dálnice, protože doufal, že tak druhého řidiče vyprovokuje. Druhý řidič samozřejmě zajel ke kraji a zastavil za ním. Neil ve zpětném zrcátku sledoval dva mladíky, jak vyskakují z auta a něco zuřivě křičí. Neil nebyl typ člověka, který by se nechal lehce zastrašit, a byl dalek tomu, aby si nechal nadávat. Vystoupil z auta, otevřel kufr a vytáhl kuši. Zasmál se, zamířil a stiskl spoušť. Jeden z mladíků upadl a na místě vykrvácel, protože mu šíp zasáhl aortu. Neil znovu nabil a stiskl spoušť. Druhý mladík skončil na vozíku, neboť mu druhý šíp poranil míchu.

Neil sice utekl, ale nakonec byl uvězněn a odsouzen za vraždu prvního stupně. V televizním rozhovoru z vězení hrdě prohlašoval, že nemá žádné výčitky a že ti dva mladíci dostali přesně to, co si zasloužili. Sám sebe viděl jako hrdinu a bojovníka za spravedlnost. Pak dodal, že pokud by měl další šanci, udělal by to znovu.

4. Narcismus. Někteří lidé jsou nesmírně sebestřední a zcela zaujatí svými vlastními přáními a touhami. Narcisové mají obrovské ego. Připadají si nad ostatními lidmi nadřazení a ostatní vidí jen jako předměty, jimiž manipulují pro své vlastní potřeby. Lehce je rozčílí i nepatrný stín kritiky a zajímají se spíš o využívání lidí, než aby se jim snažili přiblížit.