

KDYŽ SLOVA BOLÍ

Jak čelit negativním komentářům
a budovat odolné sebevědomí

PSYCHOLOGIE
PRO KAŽDÉHO

TEREZA SLADKÁ



KDYŽ SLOVA BOLÍ

Jak čelit negativním komentářům
a budovat odolné sebevědomí

PSYCHOLOGIE
PRO KAŽDÉHO

TEREZA SLADKÁ



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

*Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.*

Mgr. Tereza Sladká

Když slova bolí

**Jak čelit negativním komentářům
a budovat odolné sebevědomí**

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9807. publikaci

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová
Redakce a korektury Lukáš Tomášek
Grafická úprava Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 176
Vydání 1., 2024

Vytiskla TISKÁRNA V RÁJI, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2024
Cover Photo © Antonín Plicka, 2024

ISBN 978-80-271-7633-5 (ePub)
ISBN 978-80-271-7632-8 (pdf)
ISBN 978-80-271-5188-2 (print)

Obsah

Úvod	9
Atlas verbálního násilí: Co všechno je slovní útok?	11
Podoby verbálního násilí	13
Verbální násilí v nejbližších vztazích	28
Oběti verbálního násilí	32
Dopady slov na muže a ženy	33
Verbální a fyzické násilí	34
Proč nás urážky a negativní komentáře tak bolí?	37
Slova a mozková centra bolesti	37
Nebezpečí slovních útoků	38
Vše začíná v dětství	40
Dlouhodobé vzorce z dětství	43
Teorie vazby a reakce na bolest	45
Komunikace s dětmi	51
Naučené vzorce a jejich mezigenerační přenos	52
Verbální násilí v dětství a vytěsňené vzpomínky	54
Co si k nám nikdo nikdy nemůže dovolit	57
Slova a fráze typické pro verbální útoky	58
Tón hlasu a jeho význam	60
Typické znaky verbálně násilné mluvy	61
Neverbální komunikace spojená s verbálním útokem	62
Kontext a situace: Kdy nejčastěji dochází k verbálním útokům?	64
Rozdíl mezi kritikou a verbálním útokem	66

Emoční první pomoc: praktické rady	68
Jak zvládat vypjaté situace	72
Konflikt skončil. Co teď?	88
Když nám někdo zahraje na citlivou strunu	92
Proč nás určitá slova bolí více	94
Hledání spouštěčů	98
Pojetí mysli dle Sigmunda Freuda	100
Obranné mechanismy	103
Další pomoc v odhalování našich spouštěčů	107
Emoční odolnost	109
Sebevědomí a práce na sobě samém jako klíč k vnitřnímu klidu	119
Jak tedy na naše sebevědomí?	120
Zdravý životní styl a sebevědomí	124
Podporující lidé okolo nás	129
Vliv sociálních sítí na sebevědomí	130
Kdy je na čase oslovit terapeuta?	135
Proč někdo ubližuje slovem?	136
Kompenzace vnitřní nejistoty	137
Mechanismus projekce	139
Frustrace nebo hněv, které neumíme vyjádřit jinak	143
Naučené chování	146
Manipulace skrz slova	147
Nedostatek empatie	150
Útok jako obrana	151
Bludný kruh násilí	153
Vliv kultury a řev zdravotních sestřiček	153

Kultura kritiky	158
Individualismus a kolektivismus	159
Kritika v Česku	160
Kulturně podmíněné reakce na kritiku	160
„Správná“ kritika?	164
Pohlaví, gender a kultura	165
Jak z toho ven?	168
 Závěr	 169
 Zdroje	 171
 Rejstřík	 175

„Nejničivější zbraní není kopí ani dělo, jež mohou zranit tělo nebo rozbořit hradby. Nejstrašlivější ze všech zbraní je slovo – to člověku zničí život, aniž zanechá stopy krve, a jím způsobené rány se nikdy nezahojí.“

— PAULO COELHO

Slova mají schopnost zasáhnout nás na nejhlubší úrovni. Stačí pár dobře mířených výrazů a naše nitro se mění v ohnivou propast. Zraňující slova nás fyzicky bolí. Pláčeme, křičíme, mlčíme. Uvnitř nás něco trhá na kusy, ostře bodá, tvrdě kope. Chceme utéct, zmizet, zahrabat se. Proč slova tak moc bolí? A proč bolí zrovna mě? A proč zrovna tato? Proč mě raději neuhodí?

Tato kniha je průzkumem toho, jak a proč nás slova zraňují, a hledáním odpovědi na otázku, zda je zdrojem té ukrutné bolesti něco v nás, nebo jestli je to důsledek toxické komunikace ze strany druhého člověka. Nebo jde o kombinaci obojího?

Pokud čtete tuto knihu, pravděpodobně jste zažili momenty, kdy vás slova někoho jiného hluboce zasáhla. A nikoli nutně v negativním smyslu. Zasáhnout nás může jak nečekaný kompliment, který prozáří náš den, tak krutá poznámka, která nám ještě týdny vrtá hlavou. Slova mají moc formovat naše vnímání sebe sama, ostatních lidí i celého světa kolem nás. Mohou léčit, ale dokážou také zraňovat.

V této knize se podíváme na různé aspekty verbálního násilí, jako jsou právě výše zmíněné kruté poznámky, a na to, jak slova ovlivňují naše rozpoložení emoční, psychické i fyzické. Naučíme se rozlišovat mezi slovy, která bolí kvůli našim vlastním nezpracovaným emocím, a slovy, která jsou vědomě používána jako nástroj manipulace a ubližování. Proč některá bolí více než jiná? Jak rozpoznat, zda jsme obětí verbálního násilí?

A jak se můžeme chránit před negativním dopadem slov? Právě takovými otázkami se budeme zabývat.

Tato kniha ale není jen teoretickým rozbořem. Nabídne i praktické rady a návody, jak se bránit přímo ve vypjaté situaci a jak se vyrovnávat s dlouhodobými následky bolestivých slov, jak je zpracovávat a jak se z takových zkušeností učit. Cílem je poskytnout vám nástroje, které vám pomohou stát se silnějšími a rezistentnějšími vůči negativním vlivům slov.

Atlas verbálního násilí: Co všechno je slovní útok?

Znovu a znovu od Karla (manžela) slýchám slova, která mě vždycky úplně zničí. Výroky jako „Zase jsi to nezvládla!“ nebo „Jsi fakt neschopná!“ jsou můj denní chleba. Jsem vyčerpaná, zoufalá. Často slýchám i něco horšího. Někdy křičí, někdy mlčí. Ale úplně nejhorší je, když mi to prostě oznámí. Chladně, upřímně. Vidím mu na očích, že mi chce ublížit. Bolí to, hrozně to bolí. Ale máme spolu děti, dům, rodinu. A tak to беру jako součást našeho vztahu. Není cesty ven. Zkoušela jsem mu to vrátit, jediný efekt byl, že eskaloval svoji agresi. Pak jsem zkoušela mlčet, zdálo se mi ale, že i v tom se vyžívá. A teď prostě pláču. Odcházím. Utíkám od něj. Ale víte, co si myslím? Že tak to přece je někdy v každém vztahu. Třeba moje máma proplakala hodiny a hodiny. A moje sestra? Jakbysmet. Myslím, že se s tím prostě musím smířit. Nikdy to nebude dokonalé. S žádným jiným chlapem. Když si vzpomenu na bývalého manžela, bylo to jak přes kopírák. A Karel aspoň nosí domů peníze a občas jede na výlet s dětmi. A tak to prostě přežiju. A možná jsem opravdu neschopná kráva. Snažím se vzpomenout si, kdy mi někdo řekl něco, co by dokázalo, že nejsem. Asi skoro nikdy nikdo. Můj otec mi to říkal denně, stejně tak učitelé ve škole, můj prospěch byl hrozný. V práci se nehodím na nic jiného než na děláni kafe. Děším se dne, kdy můj syn vyroste a vrátí mi to všechno, co jsem na jeho výchově zvorala. Myslím, že si za to můžu sama. A tak to prostě vydržím. Jinde stejně nebude líp. A tak nechám Karla, aby na mě křičel. A přesouvám se dovnitř, představuju si pláž a moře. Ostrov, kde jsem jen já. A jeho slova ke mně jakoby nedoléhají.

Ema, 34 let

Tu a tam se dozvím, že moje nejlepší kamarádka Ivana o mně trousí lži a pomluvy. Jakože chápu, dělala to vždycky. Pamatuji si, když jsem jí poprvé ukázala Josefa, mého současného muže. Zjistila jsem potom, že mu psala na facebooku a říkala mu, že jsem neschopná lhářka, že jediné, co je na mně dobrého, je můj vztah k dětem. Nikdy se mi za to ani neomluvila. Jak by mohla? Neřekla jsem jí, že to vím a že mě to trápí. Jinou kámošku nemám. Jsme spolu jako jedno tělo, jedna duše už od základky. Navíc, je to přece normální, ne? Moje kolegyně v práci pořád pomlouvají své muže, sebe navzájem. Nejlepší je, když tam jedna z nich zrovna není. To se okamžitě stane terčem. Myslím, že je to nevinné. Nikdo nechce nikomu ublížit. Já nevím, jestli mi chce Ivana ublížit. Možná trochu jo, možná ne. Asi ne, dělají to všichni. Ale já si říkám, jestli bych se přece jen neměla znovu ozvat. Jestli bych jí neměla říct, že to vím.

Šárka, 42 let

V naší společnosti je slovní násilí bohužel všudypřítomné. První dva citáty popisují situace, které i vám možná budou připadat povědomé. Pomluvy, hádky. V práci, doma, venku. Často se ani nebráníme, protože máme pocit, že na to nemáme právo, že se nic nezmění, že je naše situace stejně beznadějná. Pak nás to ale trápí. Dokonce tolik, že vyhledáme pomoc psychologa. Chyba není téměř nikdy v nás. Nejsme neschopní, nejsme k ničemu. Jen nemáme dost odvahy vymezit se vůči někomu, kdo hrubě překračuje naše hranice. A pokaždé když na sebe necháme křičet nebo si jinak slovně ublížit, ukazujeme druhé straně, že může. Že je to v pořádku. Že si k nám něco takového může dovolit.

Verbální násilí je všude. To ale neznamená, že je v pořádku. Není. Nikdy. Jak ho rozeznat? Abychom si zvládli odpovědět na otázku, jestli na nás druhý člověk opravdu útočí, nebo jsme jenom „přecitlivělí“ a vše je v pořádku, musíme pochopit, co všechno je verbální násilí a kde leží naše hranice. Teprve pak poznáme, proč nás někdy zraňují i slova, která nejsou myšlena jako útok.

Problém je, že to, co mnozí z nás považují za běžnou komunikaci, může být ve skutečnosti verbálním násilím, tichým nepřítelem, který se plíživě vkrádá do našich vztahů a rozkládá naše sebevědomí. Je čas naučit se rozeznávat, kdy se konverzace proměnila v souboj.

! Podoby verbálního násilí

Než budete pokračovat ve čtení, zkuste se sami zamyslet nad tím, co je to verbální násilí. Co je podle vás ještě v pořádku a co už ne? Je v pořádku, když vám někdo z legrace řekne, že jste „vůl“ nebo třeba „slon v porcelánu“? Vadí vám oblíbený výrok rodičů „No jo, copak naše Emička, zase se jí to nepovedlo.“? Jak poznáte, co je jen hloupý vtip a co už je útok? A co dělat, když druhá strana pouze vtipkuje, ale vás to uvnitř nesmírně zraňuje? A už vám někdo řekl, že jste citlivka? Měla by druhá strana vědět, že překračuje vaše hranice a způsobuje vám bolest?

Možná se vám bude zdát, že se v řádcích této knihy poznáváte. Nebude to nic neobvyklého. Troufám si tvrdit, že na určitou podobnost se svým životem narazí snad každý čtenář. Jak už jsem psala, verbální násilí považujeme ve společnosti často za normu a za něco, co do komunikace zkrátka patří. Často se neumíme ozvat, často jen potichu posloucháme urážky a posměšky, aniž bychom řekli „dost“. Klidně někoho necháme, aby si dělal legraci z homosexuálů, i když nám je to nepříjemné. Znáám spoustu žen, které se zasmějí, když jim někdo řekne, že by se měly „vrátit do kuchyně“, protože mají pocit, že se nemohou vymezit. „Co se škádlivá, to se rádo mívá,“ říká známé přísloví a v souladu s ním bereme v extrémních případech neomalené vtipy jako vyznání lásky.

Pokud se ve své vlastní definici verbálního násilí ztrácíte a neznáte přesné hranice, není divu. Verbální násilí je široký pojem zastřešující mnoho druhů jednání – od otevřených útoků, které zahrnují urážky, nadávky či křik, až po jemnější formy, jako jsou sarkasmus či šíření

nepodložených pomluv.¹ Co je ale důležité, verbální násilí má zpravidla za cíl ublížit druhé osobě. Je rozdíl, pokud někdo křičí proto, že vás chce pobavit, nebo proto, že vás chce urazit a ranit. Ve své praxi školní psychologů často slyším pubertáky, kteří na sebe křičí něco jako: „Ty vole, tak tys to dobře posral.“ Je to urážlivé? Za určitých okolností určitě ano, za jiných okolností ale spíše ne. Kdyby to řekli mně, vylítnu jak čertík z krabičky. Možná ale existují lidé, kterých se nic takového nedotkne, jen se upřímně zasmějí. A proto říkám, že klíčový je jak náš pocit, že nám někdo ublížil, tak záměr ublížit. Jenže někdo by mohl namítnout, že tohle spojení není nezbytně nutné. Ubližovat mohou i slova, která druhá strana prostě jen neodhadne. Je to pak ale verbální násilí?

V celé široké a trochu zmatené definici verbálního násilí najdeme přece jen jedno jasné rozdělení, na kterém se asi všichni psychologové shodnou. A to na násilí přímé a nepřímé. **Přímé verbální násilí** se odehrává za přítomnosti oběti, typicky jde o posměšky nebo nemístné vtípky od kolegů, hádku s partnerem, urážky, nadávky, ponižování či útoky od rodičů a dalších osob. Na druhé straně stojí **verbální násilí nepřímé**, které se odehrává za nepřítomnosti oběti. Může jít o rozesílání urážlivých e-mailů či zpráv na sociálních sítích, kyberšikanu nebo šíření pomluv.

Hodně zrádné je, že verbální násilí může přicházet z jakékoli strany – od kolegů v práci, od cizích lidí na ulici, ale i od našich nejbližších. Obzvláště nebezpečné je, pokud je cílené na děti nebo partnery. Čím je vztah bližší a hlubší, tím větší a dlouhodobější problém může verbální násilí způsobit. Když nám blízký člověk, jako je třeba náš životní partner nebo rodič, vytkne něco negativního, třeba na nás vybalí, že jsme podle jeho názoru „neschopní“, většinu z nás takový výrok zraní násobně více, než když nám to řekne náš nadřízený nebo náhodný člověk na ulici. Proč? Od blízkých očekáváme porozumění a podporu, ne kritiku. Jistě, i ve vztazích musíme sdělovat náročné a nepříjemné věci a nejsme vždy

¹ ALLEN a ANDERSON, Aggression and violence: Definitions and distinctions, *The Wiley handbook of violence and aggression*, 2017, s. 1–14.

chápe a podporující, ale výrok „jsi neschopná“ náš vztah k ničemu pozitivnímu neposune.

A jak už to v životě bývá, každé pravidlo má svoje výjimky. Někteří jedinci budou citlivější na kritiku od svého nadřízeného, a pokud jim něco vytkne partner, téměř je to nezasáhne. Proč? Pravděpodobně kvůli významu, který přikládají své profesionální roli – být zaměstnanec je pro ně důležitější než být manžel, syn apod.

Omlouvám se, jestli vás matu. Mým záměrem je ilustrovat, jak těžké je stanovit pravidla pro to, kdy nás slova „bolí“. Je složité jednoznačně říci, jestli verbální násilí definuje obsah slov, tón hlasu, vztah, který s člověkem máme, nebo jeho záměr. Zraňující mohou být jakákoli slova od kohokoli, ať už jsou myšlena jakkoli. Důležité je si to uvědomit a mít dostatek odvahy upozornit druhou stranu, že nám ubližuje.

Verbální násilí opravdu může vypadat všelijak, ale i když následující odstavce mohou trochu připomínat čtení v encyklopedii, každý typ, který si představíme, hraje svou roli pro pochopení celkového významu. Obeznamenost s různými podobami verbálního násilí nám umožňuje lépe ho rozeznat a bránit se mu.

Manipulace slovem

Jednou z nejzákeřnějších forem slovní agrese je **gaslighting**. Jedná se o manipulativní taktiku, kdy pachatel zpochybňuje realitu oběti, čímž ji vede k pochybám o vlastní paměti nebo úsudku. Svými výroky pachatel nutí oběť, aby zpochybňovala své vlastní vnímání reality, své já, a dokonce svůj „zdravý rozum“.

Svůj název získala tato technika podle filmu *Gaslight* z roku 1944. Příběh filmu je poměrně přímočarý. Vypráví o muži, který se snaží zbavit své naivní a důvěřivé manželky. Proč? Peníze! Aby dosáhl svého cíle, snaží se ovlivnit její vnímání skutečnosti a postupně ji přivést k šílenství. Takže např. mění polohu předmětů a tvrdí, že „tady ta věc byla přece vždycky“.

Gaslighting: chování agresorů

- Přesvědčují vás, že problém není problém.
- Lžou nebo zkreslují pravdu, i když neexistuje žádný důkaz.
- Viní vás za své vlastní chování.
- Říkají vám, že si něco vymýšlíte.

Obr. 1 Gaslighting a jeho projevy

Zdroj: vlastní zpracování

Když si manželka všimne, že jim v ulici blikají plynové lampy, manžel předstírá, že nic nevidí, že o ničem neví. Často pak ženu obviňuje z krádeže nebo ztráty věcí, které on sám ukradl. Jeho manipulace pokračuje až do bodu, kdy jeho manželka začne pochybovat o svém vlastním úsudku.

Že je to přitažené za vlasy a v běžném světě se to neděje? Jistě, ve filmu jde o extrémní příklad, ale v reálném světě je gaslighting na denním pořádku mnoha z nás. A možná o tom ani nevíme. Typicky se skrývá za větami jako:

- „Máš bujnou fantazii.“
- „Něco se s tebou děje.“
- „Nebud' tak přecitlivělá.“
- „Jak tomuhle můžeš věřit?“
- „Stále děláš z komára velblouda.“

Je to stále příliš teoretické? Podívejme se na jednoduchý příklad. Představte si Annu, která se po náročném dni vrátí domů a sdělí svému partnerovi Janovi, že měla špatný den v práci kvůli konfliktu s kolegou. Jan reaguje slovy: „Prosím tě, určitě to zas přeháníš, tak špatné to nebude.“ Asi za týden se Anna s Janem pohádají ohledně chodu domácnosti. Jan trouší poznámky, které Annu zraňují. Když se Anna snaží Janovi

ukázat, že se jí jeho poznámky dotkly, Jan obrátí situaci proti ní a obviní ji, že je „přecitlivělá“ a že „vždycky věci bere příliš vážně“. Když Anna naléhá, že to není poprvé, Jan odvětlí, že „se jí to jen zdá“ a že „si nic z toho, o čem Anna mluví, nevybavuje“. Po několika takových interakcích Anna opravdu může začít pochybovat o svém úsudku a emocích. Pomalu a plíživě mění náhled na sebe a svůj rozum. Začne sama sobě opakovat věty jako: „Možná jsem vážně přecitlivělá, když mi to Jan tak často říká, říkal to taky o té hádce s kolegou, a možná se opravdu nic moc neděje a já si to jen vymýšlím. Co když si to celé špatně pamatuji? Jan má určitě pravdu, to se nemohlo stát, to by mi přece nikdy neudělal.“

Jak už asi tušíte, gaslighting je extrémně nebezpečný, protože podkopává důvěru oběti ve vlastní zkušenost a paměť. Při gaslightingu „agresor“ často překrucuje fakta, lže nebo vytváří falešné scénáře s cílem v oběti vyvolat nejistotu. Oběť pak může začít pochybovat o každém svém rozhodnutí, pocitu či vzpomínce. Důsledkem může být izolace, nízké sebevědomí a pocit bezmoci – oběť si myslí, že je sama a že nemá jakoukoli vnější podporu či schopnosti spolehlivě interpretovat vlastní životní situace. Oběť má pak často pocit, že jediný, kdo to s ní myslí dobře a kdo ji dokáže provést složitým životem, je právě agresor. A tak se jejich toxický vztah stane ještě sevřenějším a oběť bez agresora zdánlivě nemůže žít. Tento typ verbálního násilí může mít dlouhodobý a zásadní dopad na psychické zdraví oběti.

Ponižování, pomluvy, nadávky

Definice verbálního násilí zahrnuje i subtilnější, ale neméně destruktivní formy, jako jsou manipulace, zastrašování, vyhrožování, nadávky či ponižování. Že jste se s nimi nikdy nesetkali? Pak máte neuvěřitelné štěstí. Dle mých zkušeností se s nimi setkal každý, opravdu každý. Jen často unikají naší pozornosti. Proč? Často si na ně zvykneme. A platí to pro rodinný, partnerský i pracovní kontext. Vzpomínám na svůj oblíbený

příklad „žáby v hrnci“. Když žábu hodíte do hrnce s vroucí vodou, vyskočí. Pokud ji dáte do hrnce se studenou vodou a pomalinku zesilujete plamen, nakonec se uvaří. A stejně to funguje i ve vztahu. Představte si, že svému novému partnerovi po pár měsících vztahu řeknete, že vám zničil život. Co nejspíš udělá? Pravděpodobně uteče nebo se společně zasmějete té očividné hlouposti. Pokud mu ale budete nenápadně vyčítat, že kvůli návštěvě u jeho matky jste ve stresu, že vás unavuje, jak je zpomalený apod., pak ho za deset let nepřekvapí ani sdělení, že vám zničil život.

Už znáte Janu? Je to taková ta kolegyně, která je hrozně tichá, šedá myška, ale zároveň je neuvěřitelně pilná. „Ty si s tím určitě zas nevíš rady, že, Jano?“ posmívají se jí ostatní často. Jana neodpovídá. Stydí se. Možná přikývne. Podobné komentáře, zdánlivě neškodné, postupně podřývají Janinu sebedůvěru a autoritu v týmu. Jana, která se neumí ozvat, může působit dojmem, že jí takové poznámky nijak nevadí a že na ně mají agresori právo. Protože kdyby byly nemístné a Janě by vadily, tak by se přece ozvala, ne?

Pomluvy jsou běžnou součástí našich životů. Ale i ony jsou jednou z forem verbálního násilí. Mohou mít dlouhodobý dopad na sebeúctu a sociální postavení oběti. Představte si, že si kolegové začnou o Janě povídat, že si nikdy s ničím neví rady, a postupně tuto fámu roznesou i mezi další oddělení ve firmě, nebo dokonce mezi své kamarády. Jenže ve skutečnosti Jana vždy všechno zvládne a velmi pilně pracuje, jen se prostě neozve, nechlubí se úspěchem a je velmi plachá. Kdokoli pak Janu potká, už o ní ví to, že si sama s ničím neporadí, a možná i to, že nemá smysl pro humor atd.

V intimních vztazích je ponižování ještě nebezpečnější, a to hned ze dvou důvodů. Jednak se k němu často přidávají i výše zmíněné výčitky, jednak přichází od nejbližších lidí, od těch, kteří by nám měli být podporou, držet nás v náročných chvílích. Zamyslete se, jestli vám následující výroky nejsou povědomé:

- „Mám kvůli tobě vrásky, protože mě furt rozčiluješ.“
- „Vybourali jsme se kvůli tobě, protože jsi hrozně chtěl jet na návštěvu za Karlem.“

- „Jsme chudí, protože seš hroznej flákač.“
- „Zkazil jsi mi život, protože...“

Nedávno mi kamarádka popisovala situaci podobnou výše zmíněným výrokům. Přijela na návštěvu k osmdesátiletým prarodičům. Vždy je to podobné. Babička lítá po domě, vaří, uklízí a děda sedí u televize. Má kamarádka, řekne jí třeba Eva, si přisedne k dědovi na gauč a babička po chvíli donese kávu. Děda jen zabručí něco jako: „No, to to zase trvalo.“ A když babička přijde se svým skvělým domácím štrůdlem, děda reaguje slovy: „To je zase sladký, že se to nedá skoro jíst.“ Babička to přejde, neřekne nic. Tentokrát to ale Evě nedalo a zeptala se dědy, proč se k babičce chová tak hrubě, proč ji ponižuje. Reakce ji zaskočila. Oba dva, děda i babička, se vymezili a řekli, že spolu přece normálně mluví a nikdo nikoho neponižuje. Evu vyzvali, ať není tak citlivá. Babička si dokonce povzdechla, že „ti dnešní mladí ničemu nerozumí“. Ale co takový přístup asi udělal s babiččiným sebepojetím?

A to je hlavní potíž verbálního násilí. Když se děje dlouhodobě, třeba když ho slýcháme od raného dětství, stane se pro nás normou. Připadá nám v pořádku, že nás ostatní ponižují, nikdy nás neocení a nepochválí. Jaký dopad to ale asi má na naše sebevědomí a sebeúctu? Snažím se představit si, jak by se takové neustálé poznámky podepsaly na mně. Věřila bych si pak, kdybych se do něčeho pustila? Měla bych chuť experimentovat a zkoušet nové věci? Jak by se takové poznámky podepsaly na vás?

Zastrašování a vyhrožování

Ve světě slov a významů existuje ještě jedna velmi ostrá zbraň – vyhrožování. Vyhrožování je taktika oblíbená u lidí, kteří chtějí držet otěže pevně v rukou a nechťejí dělat ústupky, protože stačí málo – několik dobře zacílených slov – a oběť se stává snadno ovladatelnou. V důsledku se

vyhrožování stává jedním z nejúčinnějších nástrojů psychického teroru, který má schopnost nejen přetvářet mezilidské vztahy, ale i dlouhodobě měnit kvalitu života těch, kteří jsou jeho cílem.

Ačkoli to může znít zvláštně, i vyhrožování může být zprvu neviditelné. Někdy se objevuje v běžné komunikaci ve formě nenápadných, ale manipulativních frází. Možná je taky znáte:

- „Pokud to neuděláš, asi si budu muset najít někoho, kdo to udělá.“
- „Když mi to neřekneš, už ti nikdy nebudu věřit.“
- „Pokud to neuděláš tak, jak chci, tak bychom spolu možná neměli trávit tolik času.“
- „Pokud tohle nezměníš, nevidím důvod, proč bychom měli pokračovat v našem vztahu.“
- „Kdyby ti na mně opravdu záleželo, udělal bys to pro mě.“
- „Pokud to někomu řekneš, postarám se, aby ti nikdo nevěřil.“
- „Pokud to neuděláš, udělám ti ze života peklo.“

Nějakou takovou větu pravděpodobně někdy slyšel každý z nás. Přiznávám se, že i já jsem tyto věty říkala. Bylo to v mých prvních mladištích vztazích, kdy jsem ještě neuměla komunikovat jinak. Rychle jsem ale zjistila, že takové výhrůžky mají následky. A rozhodně mezi ně nepatří ani důvěra, ani pocit bezpečí, které bych ve vztahu ráda měla.

Později jsem pochopila, že zastrašování používám jen proto, že si nevěřím dost na to, abych pojmenovala svoje opravdové potřeby. Nevěřila jsem ale ani partnerovi. Nevěřila jsem, že když ho o něco požádám bez výhrůžky, udělá to. Na místě by pak bylo spíše sdělení jako: „Když vidím, jak koukáš do mobilu a culíš se, vyvolává to ve mně obavy. Mám pak pocit, že si píšeš s nějakou jinou dívkou.“ Ale tenkrát bylo snazší říct: „Když mi to neřekneš, už ti nikdy nebudu věřit.“ nebo „Kdybys mě miloval, tak bys mi to řekl.“

Proč je tak těžké pojmenovat své prožitky a komunikovat je čistě a neútočně? A proč je tak těžké věřit druhé straně, že to s námi myslí dobře?

K tomu se ještě vrátíme později. Ještě se musíme zaměřit na další druh vyhrožování – na výhrůžky určené dětem.

Možná o tom ani nevíme, ale dětem vyhrožujeme často, a to i svým vlastním. Děláme to skoro všichni, protože je to běžné. Zkuste se ale na chvíli v klidu zastavit, přečíst si tyto věty a zaměřit se na to, co vlastně dítěti říkáme a co ho tím učíme.

- „Pokud nebudeš hodný, maminka bude smutná a nebude tě mít ráda.“
- „Pokud budeš zlobit, Ježíšek ti nic nedonese.“
- „Pokud nebudeš jíst zeleninu, přijde za tebou bubák.“
- „Když to neuděláš, dostaneš na zadek.“
- „Pokud neuklidíš svůj pokoj, nepůjdeš na kreslení.“
- „Pokud nebudeš poslouchat, vezmu ti tvou oblíbenou hračku.“

Co je na tom špatně? Dovolte mi to trochu rozebrat. Podobnými větami v zásadě říkáme, že pokud dítě nebude přesně takové, jaké ho chceme mít, bude samo, opuštěné, nikdo ho nebude mít rád, a možná si dokonce zaslouží, aby ho někdo bil. Malé dítě tato přesvědčení přijme za své a v dospělosti se snaží zavděčit všem okolo. Hlavně se snaží nebýt samo sebou, nedávat najevo, že něco nechce, že se mu něco nelíbí, že mu někdo nemá něco dělat.

Všichni potřebujeme, aby nás měli lidé rádi, to je základní potřeba nás všech. Člověk, který v dětství slýchal výhrůžky, zapře sám sebe a nikdy se nevymezí, protože má pocit, že ho pak okolí nebude mít rádo. Neřekne partnerovi, že ho jeho chování zraňuje, neřekne šéfovi nebo otravnému kolegovi, že si z něj nemá pořádek dělat legraci.

Výhrůžky v oběti – ať už v dospělém člověku, nebo v dítěti – zasévají semínko strachu, které klíčí a roste. Pokud výhrůžky opakujeme, žije oběť v neustálém napětí a v očekávání, že „něco přijde“. Nemůže se nikdy uvolnit a nikdy se nebude cítit dostatečně v bezpečí, protože vždycky může přijít další výhrůžka a strach z následků.

Já vím, že to zní extrémně. Vyhrožovat dítěti, že když bude zlobit, Ježíšek nepřijde, je běžná věc a „přece to dělá každý“. Myslím si ale, že je dobré

přemýšlet o tom, co tím vlastně našim potomkům říkáme a co je učíme. Ano, mnoho z nich možná vyroste a hranice si zvládne nastavit i tak. Ale některé to možná poznamená do konce života. Ostatně, kolik lidí okolo vás si umí vymezit a chránit své hranice? A to třeba i před autoritami? Kolik z vašich přátel se vymezí vůči vlastnímu šéfovi, když s nimi nejedná úplně fér, a kolik z nich nic neřekne a pak si raději postěžuje v hospodě nebo doma? V mém okolí těch odvážných moc není. A to je škoda.

Negativní nálepkování

Verbální násilí zahrnuje rovněž negativní nálepkování. Co to je? Pojďme si to jednoduše vysvětlit. Lidi okolo nás si třídíme do kategorií. Tomu nalepíme na čelo imaginární nálepkou s nápisem „sympoš“, ten zas dostane nálepkou „srab“, jiný možná nálepkou „gay“ a další třeba „tupec“. Pravděpodobně znáte někoho s nálepkou „doktor“, „učitel“ nebo třeba „řidič autobusu“. Tohle nálepkování je přirozené, děláme ho všichni. Ulehčuje nám život. Bez něj bychom strávili hodiny a hodiny přemýšlením nad tím, kdo je kdo a co od něj můžeme asi čekat za chování. Efektivnější je po pár okamžicích zařadit člověka do kategorie „tupec“, protože pak už nikdy nemusíme dlouze přemýšlet o tom, jestli ho máme oslovit s žádostí o pomoc.

Tyto mechanismy jsou přirozené a popisuje je např. teorie sociální identity vytvořená britskými sociálními psychology Henrim Tajfelem a Johnem Turnerem v sedmdesátých a osmdesátých letech 20. století.²

Každý z nás se pohybuje ve společnosti, která je plná skupin – pracovní kolektiv, dobrovolní hasiči, krasobruslařky, rodina atd. My chceme do některých skupin patřit a být jejich součástí, tomu říkáme **ingroup**. Pro mě jsou to třeba skupiny jako čeští terapeuté, školní psychologové,

² TAJFEL a TURNER, The social identity theory of intergroup behavior, *Political psychology*, 2004, s. 276–293.

rodina Sladkých či cvičenci jógy. Zároveň existují skupiny, do kterých patřit nechceme nebo prostě nepatříme, tzv. **outgroup**. U mě to jsou zase skupiny jako rasisti či odpůrci homosexuálů. Abychom poznali, do kterých skupin chceme patřit a do kterých ne, používáme tři mechanismy – kategorizaci, identifikaci a srovnávání.

Když používáme mechanismus **kategorizace**, třídíme lidi do jednoduchých kategorií, které mohou souviset např. se vzděláním, sociální třídou nebo etnikem. Činíme tak proto, abychom se lépe orientovali ve společnosti a okolním světě. Jakmile všechny lidi roztřídíme do kategorií, tedy onálepkujeme, začneme se s některými z nich **identifikovat**. Pak vznikne skupina – třeba učitelů, doktorů nebo jakákoli jiná, která je nám blízká a do níž patříme. Posledním mechanismem je **sociální srovnání**, začneme úplně přirozeně srovnávat skupiny, do kterých patříme (ingroup), s ostatními skupinami (outgroup). Jak správně tušíte, toto srovnávání vychází často ve prospěch právě naší skupiny. A to je jeden z důvodů, proč lidé nálepkují a kategorizují ostatní. Nálepkování nám usnadňuje orientaci ve složitém světě a zároveň posiluje naši vlastní identitu ve skupině.

Ve stejnou chvíli ale platí, že nálepka člověka ovlivňuje, přisuzuje mu určité místo ve společnosti, a někdy mu dokonce znemožňuje se z onoho místa dostat, vyvíjet se, měnit, růst a posouvat. Představme si desetiletého Petra: je ze sociálně slabé rodiny a jeho oblečení často neodpovídá nejnovějším trendům. Ve škole se rychle stane terčem posměchu a vznikne *nativ*, že „Petr je ten, co nosí staré hadry“. Jeho spolužáci se mu smějí, když přijde do třídy ve starší mikině. I když se Petr snaží svůj vzhled neřešit, postupem času se tato nálepka stává součástí jeho sebepojetí a ovlivňuje jeho sebevědomí. Učitelé a ostatní dospělí v jeho životě začínají – aniž by si to uvědomovali – tuto nálepkou přijímat a očekávají od Petra méně než od jeho vrstevníků. Tímto způsobem nálepkování ovlivňuje Petrův sociální status a předurčuje, jak ho společnost vnímá a jaké příležitosti mu poskytuje nebo odepírá. Nejhorší ovšem je, že postupně od sebe začíná méně očekávat i Petr samotný. Tento efekt známe jako **sebenaplňující se**

prorocství. V Petrově případě je to přesvědčení, že „nikdy nic nedokáže, protože je ze špatné rodiny“. Takové očekávání se stává realitou, ale často pouze proto, že se lidé začnou chovat tak, jako by nebylo možné cokoli změnit a toto přesvědčení už platilo. A tak se Petr začne chovat jako ten, kdo nikdy nic nedokáže. A pak je velká šance, že v životě opravdu nikdy nic nedokáže.

K leckteré nálepce se stereotypně řadí další vlastnosti a dovednosti. Pokud někoho označíme za „cikána“, možná mu zároveň přisoudíme vlastnosti, které vůbec nemá – třeba ho nebudeme vnímat pouze jako příslušníka romského etnika, ale taky jako lenocha či podvodníka. V partnerském vztahu si zase můžeme onálepkovat muže jako „budižkničemu“ a začít ho vnímat jako někoho, kdo se o nás nepostará, kdo nás nepodpoří, kdo možná ani nedokáže nakoupit základní potraviny.

Nálepkování je sice přirozené, ale také velmi nebezpečné a svým způsobem se s ním setkáváme všichni. Ať už z pozice nálepkujícího, nebo onálepkaného. Jaké nálepky máte vy? A jak vás ovlivňují? Jste žena/muž? Zaměstnanec/podnikatel/nezaměstnaný? Jste vtipálek?

Představme si ještě Markétu. Už od dětství slyšela, že je neschopná. I když se z ní stala úspěšná účetní, má manžela, dobrou práci, děti a na první pohled vše, co by úspěšná žena mohla chtít, v její mysli neustále rezonuje tato nálepka. Postupně se stala součástí její identity. Markéta si o sobě myslí: „Jsem neschopná.“ A tak urputně to opakuje, že i její manžel, zdánlivě láskyplný a podporující, časem začal tuto starou rodinnou nálepku ve chvílích frustrace používat: „Zase jsi to pokazila. To nejsi schopná zařídit dovolenou?“ Nálepky se nám pořád vrací. Dokud se jich nezbavíme, pořád v nás jsou.

Možná nyní přemýšlíte, jak to máte udělat. Jak přesvědčit okolí, aby nám nálepku sundalo? To je samozřejmě velmi obtížné. Můžeme to postupně zvědomovat ostatním a upozorňovat je na to. Ale připravte se, že je to běh na dlouhou trať. Co je trochu snazší, je dávat si pozor na to, jakým nálepkám sami věříme, a ty si sundávat. Možná i vy si o sobě myslíte, že jste neschopní. Velice pravděpodobně to ale není pravda a je

to jen nálepka, kterou vám během života okolní lidé tak intenzivně přisuzovali, až jste ji přijali za svou. Zkuste si to uvědomit a každou takovou nálepku ze sebe sundat.

V sedmdesátých letech 20. století proběhl fascinující experiment, který světu představil tzv. **Pygmalion efekt** a zkoumal vliv očekávání učitelů na výkon žáků. Kalifornští výzkumníci Robert Rosenthal a Lenore Jacobsonová vybrali náhodně několik dětí ze třídy a oznámili jejich učitelům, že podle nově vyvinutého psychologického testu jsou tito žáci „intelektuálně nadaní“.³ Ve skutečnosti žádný test neexistoval, děti nebyly vybrány na základě skutečného nadání, ale náhodně. Učitelé uvěřili, že tito studenti mají zvláštní potenciál, a začali s nimi jednat odlišně. Předtím si jich možná ani nevšimli, ale najednou jim věnovali více pozornosti, častěji je chválili, poskytovali jim lepší zpětnou vazbu a přístup k obtížnějšímu a více stimulujícímu učebnímu materiálu. Zajímavé je, že tyto děti ve škole skutečně začaly podávat lepší výkony než jejich spolužáci, kterým se žádné speciální pozornosti nedostávalo.

Taková je skutečná síla nálepkování a očekávání, ať už pozitivního, či negativního. Nejenom že začneme lidi soudit dříve, než je poznáme, ale zároveň jim do hlavy vtlačeme, jací mají být! A proto si dejte pozor, když vás někdo jakkoli onálepkuje – pomáhá mu to orientovat se ve světě, ale to je tak vše. O vás to nevypráví vůbec nic. A stejně tak z druhé strany, pokud si uvědomíte, že jste si někoho šoupli do nějaké kategorie, je to v pořádku. Zkuste ale tyhle kategorie nebrat příliš vážně a myslete na to, že váš mozek je pouze lenoch, a tak vám chce ulehčit přemýšlení. To, že jste si někoho po pár okamžicích zařadili do kategorie „tupec“, ještě vůbec neznamená, že tupcem opravdu je. Občas stojí za to zkusit naše nálepky zahodit, roztrhat a podívat se na lidi okolo nás novým, nezaujatým pohledem. Ale pozor, je to dřina.

³ RUBOVITS a MAEHR, Pygmalion analyzed: Toward an explanation of the Rosenthal-Jacobson findings, 1971.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Když slova bolí.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.