

**PROČ NEUMÍME ŘÍKAT „NE“  
A PROČ JE ZDRAVÉ SE TO NAUČIT**

# Syndrom hodné holčičky

**Kývli jste na prosbu a teď máte pocit, že jste byli vmanipulováni do něčeho, co dělat nechcete? Vyčítáte si, že jste místo toho mohli pomoci někomu blízkému, kdo by to určitě ocenil víc? Děje se vám to často? Vítejte v klubu těch, kteří neumějí říkat „ne“. Jak se to naučit a proč je to tak důležité? „Umění odmítnout, co dělat nechceme, souvisí s naším sebevědomím. Každý souhlas, který nám nevyhovuje, je ‚ne‘ vlastnímu tělu. Dá se říct, že to je vlastně forma sebepoškození,“ říká **LUCIE NAWKOVÁ (39)**, psychiatrička z pražské kliniky INEP.**



### ■ Umíte říkat „ne“?

Určité obtíže s tím mám. Učím se to. Je to každodenní práce.

### ■ Jak se to učíte?

Nejlepší je začít u sebe – testovat svoji sebekontrolu. Když mám rozdělanou práci a blikne mi zpráva z Facebooku nebo z e-mailu, hned to neotevírám, aspoň chvíli přemocť zvědavost. Říct si v tu chvíli: „Ne!“ Nebo nesníst celý sáček mandlí, ale dát si jich jen pět nebo deset. Dá se to trénovat třeba v obchodě, kde navzdory reklamní kampani a slevám prodejce odmítnu. U cizích lidí jde říkat „ne“ snadněji. Tam je to obvykle ještě lehčí než u sebe. Nejtěžší je to v rodině, kde máme silné emoční pouto.

### ■ Ve vašem případě tedy manželovi a dětem...

Ano. Tam je moje pomoc přirozeně očekávána. V rodině jste asi oprávněně přesvědčen, že i ten druhý by pro vás něco udělal, kdyby na to přišlo. Rodiče, partner, děti... Tam je vnitřní tlak na to vyhovět největší. Máme naučené, že musíme pomáhat svému okolí. Je to určité dobře, ale když už to jde do vlastních ztrát, nemáme na to třeba energii, musíme se tím „ne“ umět ochránit. A umět ho občas říct i svým nejbližším. I proto, aby si nezvykli na naše „ano“ a nebrali ho pak jako samozřejmost.

### ■ Na které své „ne“ jste byla hrdá?

Hrdost je možná silné slovo, ale napadá mě situace, při které jsem se k „ne“ postupně dopracovala. Kamarádka mě požádala, jestli bych jí v odpoledních hodinách nevyvenčila psa, protože nestíhá. Téměř bez pře-

▼ Ztělesněním syndromu hodné holčičky je Popelka - neumí říci ne a to ji psychicky a nakonec i sociálně drtí. Zatímco v pohádce se vše zázrakem v dobré obrátí, v každodenní realitě žádná kouzla nefungují a konce pak příliš radostné nejsou.



**Vzdorovitá fáze „ne“ nastupuje u dětí mezi druhým a třetím rokem života. Tehdy se dítě učí odpojit od matky.**

## „Cesta k „ne“ je postupná. První je sebeuvědomění.“

### ■ Jak?

Cítila jsem naštvanost na sebe, stres, že budu muset řešit další úkol, tentokrát navíc za někoho jiného. Měla jsem pocit, že jsem tlačena do něčeho, co nechci. S tím jsou

mýšlení jsem to slíbila. První reakce byla: „Jasně, samozřejmě to pro tebe udělám. Žádný problém.“ Pak se to ve mně pralo, že jsem sama zaneprázdněná. Vyčítala jsem si, že jsem to nedokázala odmítnout. I moje tělo mi při tom, když jsem to slibovala, říkalo, že to není v pořádku.

spojené i psychosomatické příznaky: bušení srdce, únava, bolest hlavy, zpcené ruce. Tělo nás takhle varuje... Jenže já ty projevy ignorovala. Pak se tatáž situace několikrát opakovala. Asi napotřetí nebo napočtvrté už jsem dokázala říct „ne“. Z toho jsem měla velmi úlevný pocit. (usmívá se) Cesta k tomu „ne“ je postupná. První krok je sebeuvědomění.

### ■ Jak to myslíte?

Automatická reakce na prosbu je totiž jasně „ano“. Až pak obvykle řešíme, co pro nás slib bude znamenat. Poučena z té první zkušenosti s venčením cizího psa jsem se snažila pomaleji mluvit a více přemýšlet, než se k něčemu zavážu. Je dobré dát na váhu následky svého případného „ano“ i „ne“. Určitě není dobré řešení druhý extrém – automatická odpověď „ne“. Když ale vyhodnotím, že moje „ano“ bude na úkor mých potřeb, je třeba to co nejzdvořileji zamítnout. Svým klientům radím vzít si čas na rozmyšlenou, pořádně to zvážít a poslouchat svoje tělo. Nekývat automaticky, nejít na autopilota a všechno hned odsouhlasit. A zároveň být empatický a odmítnout slušně. Dát najevo, že toho druhého chápete, ale že tentokrát mu vyjít vstříc nemůžete...

### ■ Jak to, že dost často se jako odmítající cítíte mnohem hůře a trapněji než ten, který je odmítnut?

Velkou roli tam hraje pocit viny. Už od dětství máme vštípené, že pomáhat se musí a že máme brát ohled na ostatní. A je to správné. Existuje ale riziko, že se budeme snažit vyhovět za každou cenu. Když pomoci nemůžeme, dost často si to vyčítáme. Určitě tam je i strach z toho, že když nebudeme hodní, budeme zavrženi nebo že toho druhého

zklameme. Skoro každý v sobě máme potřebu zalíbit se ostatním, být pochválen.

### ■ Rodíme se jako samaritáni, nebo sobci?

Podle mě máme tendenci být vstřícní a řešíme, jak nás berou ostatní. Dřív člověk žil v tlupě, s ostatními musel mít dobré vztahy, protože jinak by mohl být z komunity vyloučen a sám by nepřežil. Myslím, že je naše přirozenost druhým pomáhat. Máme z toho i dobrý pocit. Když druhému uděláme radost, je to odměna i pro nás. Ale schopnost říkat „ne“ je velmi důležitá! Je součástí celého komplexu budování vlastního sebeuvědomění. Patří sem i schopnost říct si o pomoc. To se začínáme učit ve věku batolete. Když zjistíme, že se občas musíme spolehnout na druhé, podvědomě chápeme, že je pomoc očekávána i od nás. Ale je třeba stanovit nějaké hranice, bránit si vlastní prostor. S tím mají klienti někdy problém.

### ■ Můžete konkrétně říct, s čím za vámi chodí?

Často k nám chodí ženy, které jsou úspěšné v životě i v práci. Jsou hodně výkonné. Ale při rozhovoru vyjde najevo, že nejsou vůbec spokojené a šťastné. Může za to často problém, kterému říkáme syndrom hodné holčičky. Týká se převážně žen, protože u dívek je společenský tlak na poslušnost silnější než u chlapců. Ale máme i takové pacienty muže. Spojuje je to, že v dětství nebyli vychováni v nepodmíněné lásce, která je ideální, ale naopak v prostředí lásky podmíněné – láska od rodičů přicházela jen v určitých situacích. Měli často disharmonický vztah s matkou, protože třeba ani ona kdysi nedostala bezpodmínečnou lásku.

### ■ Co to znamená?

Ta nehledí na vzhled ani na inteligenci či problematickou povahu dítěte, kterému dává najevo, že je milované za každé okolnosti. V rámci určitých mantinelů samozřejmě. To je ideální stav, který asi prožil málokdo. Ale čím víc se tomu rodiče přiblížili, tím mají sebevědomější děti. Pro dcery je pak do jejich budoucího vztahu klíčový i jejich vztah s otcem, ten je hodně důležitý

## „Velkou roli hraje pocit viny.“

pro budování jejich zdravého sebeuvědomění. Dcery by měly mít pocit, že jsou tatínkovy holčičky. A to bez toho, aby si jeho lásku musely zasloužit nebo o ni bojovat. V opačném případě to pak dělají ve vztahu. Snaží se vyjít vstříc manželovi a sebe upozadovat. Je třeba vychovat z dětí sebevědomé jedince, kteří se nebojí projevit city a potřeby.

### ■ A co dělají rodiče konkrétně špatně?

Když říkají svým dětem: „Budeme tě mít rádi, když budeš hodná, když se budeš dobře učit.“ Takové děti, hlavně dívky, mají pak v dospělosti tendenci nějak si lásku opatrovat. Jsou závislé na pochvalě a udělají pro ni prakticky cokoliv. Mají pocit, že lásku si musejí zasloužit. A v partnerství obvykle narazí. Signály, které vysílají, mohou být

pro partnera nesrozumitelné. Takové ženy obvykle se vším souhlasí, neodporují, nechtějí nikoho zklamat. Zároveň jsou velmi citlivé na kritiku. Protože ta pro ně znamená absenci lásky. Často vyhledávají patologické vzorce – mají tendenci se upozadovat, rozdávat se, dotovat partnera. Vybírají si často nespolehlivý protějšek. Neumějí rozlišit, kdy jimi druhý manipuluje. Největší obavu mají z toho, aby je někdo neoznačil za sobce. Když začínáme probírat pojmy jako sebeláska, protože tu k životu také potřebujeme, přijde jim to nepatřičné.

### ■ Co jim radíte?

Základní pravidlo je mít rád sám sebe jako ostatní. Při pomáhání druhým nejít do rezerv a vlastních ztrát. Proto se potřebujeme naučit říkat „ne“. Učíme se to nevědomky od dětství, vrcholí to v pubertě, kdy se vymezujeme vůči rodičům. To je zdravé a potřebné. Když nedojde k té revoltě, dost často pak mají hlavně muži problémy ve vztazích. Nechtějí se vázat, protože se bojí, že budou zase manipulováni. Že když budou mít vedle sebe někoho blízkého, zase pro ně nastane období nesvobody. To je problém synů manipulativních matek, které mají sklony k citovému vydrírání. Nebo mužů, kteří byli vychováni bez mužského vzoru. Když chlapec po rozvodu rodičů tráví veškerý čas s matkou, přebírá spíš ty ženské vzorce. Stává se to tím spíš, když matka třeba v jeho pubertě nectí hranice a soukromí, leze mu do věcí nebo do jeho pokoje klidně vejde bez



**Nejtěžší je naučit se odmítání v rámci rodiny, neboť s příbuznými máme silné emoční pouto, což nás více svazuje.**

zaklepání. Vrtá se mu ve vztazích s kamarády a později s dívkami...

### ■ Kdy dítěti dát volnost, aby pak mělo pocit zodpovědnosti?

Trénuje se to od narození. Pro základní sebevědomí, na kterém se poté dá stavět, je důležité období do šesti let. Stačí poskytnout co nejvíce láskyplné prostředí. Nepeskovat dítě za věci, které nemůže ovlivnit. Stanovovat hranice, v nichž se bude pohybovat. Všichni samozřejmě děláme chyby. Naštěstí děti jsou odolné, takže ze všeho si neodnášejí traumata. Ale musí tam být to bezpodmínečné přijetí. Hodně důležitá je i hra v dětství. Když zvedáme miminka nad hlavu, ztratí na chvíli kontrolu nad svým tělem. Opakuje se to. Je u toho legrace, takže ony chápou, že se jim nic strašného nestane, a tím si posilují sebejistotu, která se sebevědomím souvisí. Když mu toto jako dítěti neposkytnete, bude to v dospělém životě hledat. Ale pak už to jde pouze přes vědomí. Kdežto jako dítě se to naučí bezděky.

### ■ Od kolika let brát dítě jako partnera? Kdy si třeba může rozhodovat, co si vezme na sebe? Kam se půjde? Co se bude dělat?

Určitá hranice dává dítěti bezpečí. Základní pravidla by měla být jasná. Mělo by jít u stolu. Půjde spát v určitou dobu a tak dále. Na tom je dobré trvat a být v tom neústupný. Záleží pak na rodiči, jak moc je odolný a schopný vydržet případný vzdor. Je třeba trpělivosti a důslednosti. Jenže chápu, že ten křik je nám někdy tak nepříjemný, že kolikrát radši vyhovíme. Ale jen z pohodlnosti. Vzdorovitá fáze „ne“ nastupuje mezi druhým a třetím rokem, kdy se dítě odpo-



▲ **Výchova je klíčem ke spokojenému a vyrovnanému životu. Když jsou rodiče příliš přísní a striktní a říkají svým dětem „Budeme tě mít rádi, když budeš hodný, když se budeš dobře učit...“, mají pak podle Nawkové jejich potomci v dospělosti tendenci lásku si opatřovat. „Jsou závislé na pochvale a udělají pro ni prakticky cokoli.“**

juje od matky. V této fázi se rozvíjí tzv. objektivní stálost, tehdy dítě již chápe, že když maminka nebo tatínek odejde, zase se vrátí, což usnadňuje jeho přechod do školky. Zlomový bod je šestý rok, kdy se dítě zase více osamostatňuje. V pubertě se vedle toho přidává i vliv hormonální. Je tam nestálost

## „Základní pravidlo: mít rád sám sebe jako ostatní.“

a podrážděnost. Potřeba vymezit se vůči rodičům. Je to zdravé, protože celé dětství byla závislost. Z jejich pohledu jimi rodiče manipulovali.

### ■ V pubertě obvykle nemáme s „ne“ zastavovací problém. Čím to je, že pak se to opět musíme učit?

V pubertě se chcete od rodičů odpoutat, trochu je i naštvat. Na pocity viny tolik nehledíte, staráte se o svoje zájmy. Ale pak zase nastupuje ten společenský tlak na to, být dobrý. Hlavně na ženy, proto mají s „ne“ větší problém než muži. Společensky se u nich cení poslušnost. Kdežto u mužů spíše energie a rozhodnost. I když dnes už se ty rozdíl trochu stírají. Na muže je tlak, aby se chovali něžněji, než bylo zvykem v paternalistickém modelu.

### ■ A je to dobře?

To je otázka. Když se muž nechá dotlačit až příliš do femininní polohy, ženy nebude přitahovat. A budou pak nespokojeni všichni. Ženy každopádně už nikdy nebudou v západní civilizaci tak submisivní, jako byly před sto lety.

### ■ Jak to bylo u vás v pubertě?

Rodiče mě vychovávali liberálně, takže jsem vzdor doma ventilovat nepotřebovala. Dávali mi volnost a důvěru.

### ■ Zažila jste doma bezpodmínečnou lásku?

Měla jsem dostatek lásky, ale jak je možná typické pro naši generaci, nechýběla ve výchově ani kritika. Naši rodiče byli vychováni v paternalistickém modelu. Naše generace, která teď vychovává děti, jde často do opozice. Často nastavuje model bez hranic, dítěti dovolí úplně všechno, což taky není správné. Za všechno hodně chválí, aby si dítě nemyslelo, že je v něčem špatné. Kdežto naše generace v dětství zažila větší tlak na výkon.

### ■ Je cesta za všechno chválit?

Přílišná chvála je taky špatná. Je to sebevědomí budované zvenčí. A vy potřebujete, aby si dítě vážilo samo sebe. Když dítě přechvaluje, může se stát na pochvalách

závislé a vlastně jeho sebevědomí stojí na vodě. Bude pak zase logicky vše dělat pro to, aby se dočkalo další pochvaly. Ale bude šťastné?

### ■ Hraje podle vás roli i to, v jakém politickém systému lidé vyrůstají? Nerodí totalitně méně sebevědomé jedince ve srovnání s demokracií? Možná to může i za naši ztíženou schopnost říkat „ne“. Oba jsme z generace Husákových dětí...

Myslím, že to souvisí. Vyrůstali jsme v době, kdy se v lidech pěstovalo nevyčnávání. Dnes se naopak cení extroverze, být něčím odlišný a zajímavý. Jinde, což není náš případ, má zase na výchovu velký vliv náboženství. Mám na mysli nejen židovsko-křesťanský étos a mravnost, ale hlavně vedení k disciplíně. Ta člověka ukotvuje, ale na druhou stranu přílišná poslušnost může znamenat až stádnost, a někdy vede k ještě silnějším pocitům viny, když něco není, jak by podle nějakých norem být mělo. Na tom stojí i fungování sekt. Jejich vůdci vědí, že lidi bez sebevědomí jsou lépe manipulovatelní.

### ■ Vybírají si ženy se syndromem poslušné holčičky podvědomě manipulativní partnery? Nebo ti to naopak vycítí a takové ženy si hledají sami?

Děje se obojí. Tyto ženy možná vyhledávají to vedení, které měli od rodičů. Anebo si vybírají nestabilní jedince, kteří jsou chvíli chladní a pak zase dávají silně najevo své city. Ony se často spokojí s tím, když je na ně partner chvíli milý. Berou to jako projev lásky. Tyto ženy mají většinou problém stanovit hranice ve vztahu. I kdyby jejich partner nebyl manipulátor, neví kvůli tomu, kam může zajít, a proto jde pořád dál, jak žena před ním ustupuje a pořád říká „ano“. Kolikrát ani neví, na čem je. I pro něj takový vztah může být vyčerpávající. Ale manipulátoři samozřejmě vycítí slabou kořist a často takové partnery vyhledávají. Platí, že „ne“ se nejhůř říká právě manipulativním osobám. S klienty procházíme, jaké techniky manipulativní jedinci obvykle používají a jak se jim bránit.

### ■ Jak?

V prvé řadě nedávat najevo vlastní nejistotu, naučit se ji aspoň maskovat. Vyplatí se nemlžit, říct jasně „ne“, moc nepřipouštět diskusi. Máte právo odmítnout i bez vysvětlování důvodů. Když se totiž do něj pustíte, můžete se do toho zamotat. Jakmile si začnete vymýšlet výmluvy, většinou průhledné lži typu „necítím se dobře...“, je to

Psychiatrička Nawková tvrdí, že naučit se říkat „ne“ je důležité pro osobní životní pohodu. Opak vede ke stresu. „Každý souhlas, který nám nevyhovuje, je ‚ne‘ vlastního těla. Dá se říct, že to je vlastně forma sebepoškození.“



jen další šance pro manipulátora. Jakákoliv nejistota je pro ně výzva – skulinka, kudy k vám můžou proniknout a zvyšovat nátlak na vaše „ano“. Nátlakovým lidem se odolává nejhůř.

### ■ Co ještě na manipulátora platí?

Základem už je neverbální projev – pozice těla, klidná gesta, tón hlasu. To vše se dá nacvičit, když se na to můžete připravit. Bohužel manipulátor obvykle těží z momentu překvapení, to on je na situaci připraven,

## „Dítě by mělo cítit bezpodmínečnou lásku.“

protože on ví, co chce, na rozdíl od nás. Proto je dobré vzít si čas na rozmyšlenou, neodpovídat na jeho žádost hned. Tato metoda je vhodná, i když třeba víte, že nakonec budete souhlasit. Když váháte, pak si vašeho „ano“ okolí víc váží.

### ■ A dál?

Je vhodné působit sebejistě, ale zároveň to říkat laskavě, mile se usmívat. Někdo vás pozve na večírek, ale vám se chce být doma a strávit příjemný večer u televize, tak proč to takhle nesdělít? Když na to nemáte, mů-

žete říct třeba: „Dnes se mi to nehodí.“ Nemusíte si vymýšlet, že je vám špatně nebo že jdete se psem k veterináři. Takové lži se samozřejmě můžou provalit. A nejhorší je, když druhý zjistí, že jste s ním nejednali na rovinu. I když máte pocit, že lžete nevině, pokud to vyjde najevo, otřeše to vzájemnou důvěrou. Ublížíte si mnohem víc, než kdybyste řekli „ne“. Většinou se vyplatí hrát fér hru. Když víte, že vaše odpověď bude záporná, není dobré použít frázi: „Možná... Asi...“ Ještě si to rozmyslím a pak se ozvu.“ Tím oddalováním odpovědi na sebe jenom přenášíte další tlak. Kolikrát lidem to „ne“ stačí, oni nechtějí poslouchat výmluvy. Oni reálně chtějí vědět, jestli s nimi pojedete na víkend, nebo ne.

### ■ Potkala jste někoho manipulativního třeba v práci?

Nadřizený občas vycítí, že jsem někdy až moc hodná. Když potřeboval někomu dát výjimečně službu, obvykle se obrátil na mě. Byla jsem v nemocnici čerstvě po škole a těžko se odmítalo. Navíc jsem vše brala jako zkušenost. Hlavou se mi honilo: „Co se stane, když odmítnu? Mohla by to pro mě být i výzva?“ Je legitimní o tom přemýšlet i takto. Když pokaždé vyhovíte, koledujete si, že už za vámi pak budou chodit lidi s prosíkem automaticky. A můžou vás pak zneu-

„Často k nám chodí ženy, které jsou úspěšné v životě i v práci. Jsou hodně výkonné. Ale při rozhovoru vyjde najevo, že nejsou vůbec spokojené a šťastné. Může za to často problém, kterému říkáme syndrom hodné holčičky.“



živat... Vyplatí se být racionální a v konkrétních případech zvažovat pro a proti našeho rozhodnutí. To není sobecké.

#### ■ Dokázala jste se nadřízeným postavit?

V psychiatrii řešíte řadu dilemat, například hospitalizovat, či nehospitalizovat potenciálně problémového pacienta. Pacient sice není v ohrožení života, ale je v bezvýchodné situaci, a okolí řekne nepřijímat, vyřešit ambulantně. Několikrát jsem v takovém případě tlaku odolala a pacienta přijala. Nechtěla jsem jako mladá přijít o ideály. (usmívá se) V pomáhacích profesích je tlak na „ano“ ještě mnohem silnější – pomáhat je smyslem vaší práce. A někteří pacienti toho mohou zneužívat, stupňovat své požadavky. Tam je někdy těžké udržet hranice – je vám ho líto a chcete mu vyhovět, protože je nemocný a má třeba i sociální problémy. Tam se odmítá velmi těžko.

#### ■ Jak čelit citovému vydíraní a výčtkám?

To bývá časté hlavně v rodině a je velmi těžké se tomu postavit. Rodiče vás třeba zvou na oběd a vám se nechce. Schválně třeba volají na poslední chvíli, že už začali vařit, abyste neměli čas odmítnout. Do toho vyčítají: „Dlouho jsem tě neviděl, ani vnoučata.“ A vy už máte třeba program. Tam je dobré to vysvětlit, neodbytně maminku stručně. Asi říct, že je potřeba se domlouvat více dopředu. Dát samozřejmě najevo, že neodmítáte maminku, ale její žádost, která se vám v tu chvíli nehodí. Někdy se vyplatí poskytnout „částečné ano“. Například zaměstnavateli slíbit, že tu práci navíc vezmete, ale místo týdne si na ni berete dvojnásobek času. Vyplatí se v té situaci převzít iniciativu na sebe. A stanovit si aspoň podmínky, za jakých to uděláte. Klientům zdůrazňuji, že je v pořádku nabídnout pomoc tam, kde je oceněná a není vyloženě na náš úkor. To nás může obohatit.

#### ■ A kdy tedy říct „ne“?

Tam, kde pak budu mít výčitky, že jsem se do něčeho nechala vmanipulovat. Klienty nabádáme říkat „ne“, když to tak opravdu myslí a cítí. Tím jsme k okolí čestnější, ne necháváme prostor pro domněnky. Takto si to naše „ne“ můžeme ospravedlnit. Když řeknu pětkrát „ne“, budu mít čas a energii říct „ano“, když je to důležité. Když třeba můžu udělat něco pro své blízké, kteří to ocení nejvíce. Každý souhlas směrem ven znamená „ne“ sobě. Každý souhlas, který nám nevyhovuje, je „ne“ vlastnímu tělu. Dá se říct, že to je vlastně forma sebepo-

## „Zvažovat pro a proti se vyplatí, není to sobecké.“

škozování. Pak zanedbávám sebe a své blízké, protože na ně nemám čas. Jen proto, že nedokážu racionálně odmítnout žádosti. „Ne“ je manifestací zodpovědnosti vůči sobě. Odrazový můstek k budování sebevědomí. Neschopnost říkat „ne“ spojuje skoro všechny klienty, kteří za námi přijdou s nějakou duševní poruchou. Častěji pracujeme s tím každodenním „ne“, to je lidem bližší. Může být bolestné zjistit, že za vaše problémy může nepřijetí z rodiny. Ale je třeba vzápětí dodat, že teď už jsou ti lidé zodpovědní sami za sebe, nehleď na to, co se stalo. Nemůžeme všechno házet na rodiče.

Při terapii se někdy ukáže, že klientka má potíže proto, že vstoupila do manželství s někým, o kom měla od začátku pochybnosti. „Bylo jí líto dotyčného zklamat. Nedokázala to správně zhodnotit a odmítnout.“

#### ■ Někdy bývá na začátku velkého průšvihů právě to, že nejsme schopni říct včas „ne“.

Ano, to se týká třeba i vztahů z lítosti. Při terapii se například ukáže, že klientka vstoupila do manželství s někým, o kom měla od začátku pochybnosti, ale bylo jí líto dotyčného zklamat. Nedokázala to správně zhodnotit a odmítnout. Jak může takový vztah fungovat? Jiná žena si zase pořídila děti, i když na to nebyla připravená. Jen proto, že její partner to chtěl. Jiné ženy setravávají v práci, která je nebaví. Velmi často, když se klient po terapii rozhodne říct zásadní „ne“ třeba vztahu nebo práci, jediné, čeho lituje, je to, že to neřekl dřív.

#### ■ Mám známou, která neumí říkat „ne“. Kromě toho, že chodí do práce, stará se o rodinu a pak ještě o vážně nemocného příbuzného. Do toho byla jejímu synovi nedávno diagnostikovaná bipolární porucha, při které je vysoké riziko sebevraždy. Co jí poradit, aby to zvládla? Aby se sama nezhroutila?

Pokud neovládá umění říct si o pomoc ostatním, doporučuji vyhledat psychologickou a terapeutickou pomoc jako prevenci před vyhořením. Musí si zajistit taky prostor pro sebe, aby nežila jen pro druhé a taky sama odpočívala. Syn je nemocný, musí se léčit. Když se najdou vhodné léky, dá se nehoršímu zabránit. Nemusí to být všechno na ní. Dá se zařídit, aby byl takový pacient v trvalém kontaktu s terapeutem, který ho při každém relapsu (návrat projevů nemoci, pozn. red.) monitoruje. Při zhoršení nálady mu okamžitě pomůže třeba přes mobil. To může vést k lepší situaci pacienta i zklidnění rodiny. Je to neradostná diagnóza, ale matka se musí smířit s tím, že za své děti nemůže prožívat úplně všechno a úplně ve všem jim nemůže pomoci, i kdyby si to přála sebevíc. Klientům, kteří se snaží všem vyhovět, připomínáme, že i oni mají své hranice. Pak přijde stopadesátá žádost a oni už nebudou

mít sílu vyhovět, budou muset odmítnout. Ať to udělají raději dřív, než se zhroutí. Člověk je v první řadě zodpovědný sám za sebe!

#### ■ Co si myslíte o grafoterapii? Může nám pomoci naučit se říkat „ne“?

Vím o ní, ale nikdy jsem ji na sobě nevyzkoušela. Metoda počítá s tím, že na zákla-

dě přenastavení písma změňte vnitřní nastavení. Není to metoda, jejíž účinnost by byla ověřena studiemi a výzkumem. Jsem k tomu celkem skeptická.

#### ■ Co byste tedy ještě doporučila?

Radím klientům, aby si večer napsali seznam svých „ano“ za ten den. A aby přidali důvody, proč vyhověli, a popsali, co u toho cítili. Prostě provést sebereflexi. Nebo aby si představili virtuálně, jak by vypadal den bez „ne“. Hned od rána na vás vyskakují e-maily, čím rychleji na ně odpovídáte, tím rychleji chodí další. Do toho za vámi chodí kolegové, kteří jsou zvyklí, že jste k dispozici, že jim poradíte. Pak přijde šéf... Když jen souhlasíte, vaše „ano“ ztrácí hodnotu. Okolí si vaše „ano“ nárokuje, ale už si ho ani neváží. Znamená to, že i když pomůžete, nemůžete z toho vždycky vyjít pozitivně. Někdy to okolí bere už jako slabost.

#### ■ Až tak?

Altruismus je výsada lidí, kteří jsou zdravě sebevědomí. Je to schopnost nezištně někomu pomoci. Ale je tam i dobrovolnost. Někdo, kdo je nejistý, těžko bude nezištnou pomoc schopen poskytnout. Lidi, kteří neumí říkat „ne“, se nedopouštějí pravého altruismu, protože mnohdy jednají vlastně proti své vůli. Naučit se ve správnou chvíli odmítnout je odrazový můstek k budování sebevědomí.

#### ■ Takže radíte aspoň jedno „ne“ denně?

Podle mě by mělo patřit do naší běžné slovní zásoby, ale nechci, aby se z našich klientů stali chroničtí odmítači. Zdůrazňuji, že pomáhat druhým je v pořádku. Pokud na to máme čas, energii a chuť.

Milan Eisenhammer



## Anketa

Umíte říci „ne“? Jak jste se to (na)učili? Na které své „ne“ jste byli obzvláště hrdí a proč?



**KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ (57)**  
lékařka a specialista na výživu

Jsem moc ráda, že umím říkat „ne“, protože mne to doma učili. Učili mne taky, že jen ten říká správně „ano“, kdo má věc rozmyšlenou a stojí za ní. Ve všech ostatních případech, váháme-li, je správně „ne“ (ne takto, ne teď, ne já...) nebo „možná“ (za těchto podmínek „ne“, ale změní-li se situace, pak „možná“). Nejvíce hrdá jsem na dvě svá „ne“: nepůjdu na architekturu (více mne zajímaly přírodní vědy) a nebudu „hodná snacha“ podle vás (a zrušila jsem zasnoubení pro neshody s budoucí tchyní).



**HELENA TŘEŠTÍKOVÁ (70)**  
filmová dokumentaristka

Nejsem ten typ, který by s oblibou říkal „ne“. Radši se snažím o domluvu. Ale jsou situace, kdy nelze než jasně říci „ne“. Někdy je to zásadní pro to, aby si člověk nepřestal vážit sám sebe. A na které „ne“ jsem byla hrdá? Nevím, zda bych použila přímo výraz hrdost, ale zásadní to bylo. V druhé půlce sedmdesátých let, po absolvování FAMU, jsem nastoupila do Krátkého filmu jako dramaturgyně a režisérka. Té práci jsem si hodně vážila. Brzy přišla otázka, zda nehodlám vstoupit do KSČ. Moje odpověď byla jasná: „NE!!!“



**DOMINIK HAŠEK (55)**  
bývalý hokejový brankář

Umím to, ale je pravda, že někdy to vůbec není jednoduché. Třeba když mě někdy tlačili, abych šel do branky se zraněním. A já i přes nátlak dokázal říct, že ne, protože jsem byl přesvědčen, že bych mužstvu nepomohl.



**RADKIN HONZÁK (80)**  
psychiatrie

Umím a také v posledních letech jsem odvykl říkat „ANO“. Říkat „ne“ jsem se naučil poměrně brzy, ve třetí měštanice, když jsem odmítl vstoupit do Pionýra, a také jsem to přežil. Ale nejvíce hrdý jsem byl na „ne“ v roce 1978 v úřadovně StB v Bartolomějské ulici, kde toužili po mé spolupráci s touto „lidumilnou“ organizací.



**VLADIMÍR BENEŠ (66)**  
neurochirurg

Říct „ne“ umím, ale šetřím s tím. Jsem pozitivní povaha, ne jen negativní. Ovšem jsou oblasti, kde mi „ne“ vůbec nejde: pozvánky na sjezdy

a přednášky, operování, pozvání na tenis či mariáš. Jak jsem se to učil? Dítě s „ne“ problém nemá, nemá brzdy. Později si myslím, že je to jako s mnoha dalšími oblastmi – člověk to buď umí, nebo ne. Je to jako s empatií – vyučuje se na fakultách, ale toho, kdo ji nemá, ji nenaučí, maximálně ho na její existenci upozorní. Hrdý jsem byl na tři svá „ne“: na nabídku členství v komunistické straně, na pokus o namlouvání StB a na nabídku stát se ředitelem nemocnice, tedy být povýšen nad své zájmy a schopnosti. V zásadě jde o poctivost, nejen vůči okolí, ale hlavně i k sobě. Člověk pak dobře spí. A ve dne dělá jen to, co ho baví, a svědomí nehryže.



**LUCIE VÝBORNÁ (50)**  
novinářka a moderátorka

Říkat „ne“ rozhodně umím. Učila jsem se to spíše intuitivně... Prostě mi jednou došlo, že jinak mě to roztrhá na kusy, že nemusím všem vyhovět, že mám právo na vlastní život a že jsou taky věci, které sice hezky vypadají, ale vůbec se mi je nechce dělat. A na které své „ne“ jsem byla hrdá? To první bylo asi, když jsem v roce 1995 řekla Vladimírovi Železnému, že se necítím na to, abych četla hlavní zprávy na Nově. Všichni si klepali na čelo a říkali, že jsem fakt blázen. Jsem vlastně hrdá na každé „ne“, které mě posunulo dál, i když to znamenalo se spousta věcí zříct a výsledek byl nejistý. Těžké „ne“ bylo také, když jsem už v roce 2005 nechtěla pokračovat v práci v komerčním rádiu a přešla jsem do Českého rozhlasu. To by mě zajímalo, co bude dál?

Psychologický thriller *Noci s nepřítelem* s Julií Robertsovou a Patrickem Berginem v hlavních rolích ukazuje, kam až to mohou „hodné holky“ dotáhnout - stávají se obětmi domácího násilí.