

## ÚVOD

Člověk je sociální bytost.

Snad proto jsou pro nás, lidi, vztahy s těmi druhými tak důležité. Na jejich kvalitě záleží, do jaké míry se cítíme spokojeni. A o to asi v životě jde. Così uvnitř nás instinktivně nutí směřovat k vnitřní spokojenosti. Děje se to, aniž si toho musíme být vědomi.

Nejdůležitějším ze všech vztahů je vztah k sobě samému. Od něho se totiž odvíjí vše ostatní. To, jak přistupujeme sami k sobě, se odráží ve způsobu, jakým se chováme ke druhým lidem. Ti druzí pak reagují na naše chování a každý nám svým osobitým způsobem zrcadlí zpět, co vnímal.

Na vztah s druhým člověkem lze proto pohlížet podobně, jako když se díváme sami na sebe do zrcadla. Nelíbí se nám ten pohled? Svou nespokojenost dáme najevo úšklebkem. Tvář v zrcadle se okamžitě zašklebí také. Je to jako zákon akce a reakce.

Vztahy jsou především vzájemné působení. Vnímáme, co ten druhý říká, jak se při tom hýbe, pitvoří, kam a jak se dívá. Každý z nás si najde v projevu toho druhého něco trochu jiného, než vidí ti ostatní. Někdo vnímá více postoj člověka, jiný je citlivý na tón hlasu a další třeba na to, jestli je obsah slov v souladu s tím, jak se člověk tváří.

Signálů, které neustále vysíláme do světa, je spousta. Důležité je, že prozrazují, co se děje v našem zákulisí. Vyradí na nás, jak nahlížíme svět a co si myslíme o lidech v něm.

Zjednodušeně se dá říci, že naše smýšlení o těch druhých se projeví v našem chování k nim. A oni nám ho zrcadlí zpět. Pro názornost uvedeme jeden příklad.

Vždycky jsem chodila velmi nerada vyřizovat cokoli na úřady. Připadalo mi, že tam pracují nepříjemní a nevstřícní lidé. Tahle myšlenka se ukrývala kdesi v mojí hlavě a vyvolávala strach z nezdaru jednání. Ten se

zákeřně schoval za mou zjevnou rozladěnost, která byla patrná, už když jsem brala za kliku úřadu.

Dneska už se nedivím, že se nikdo z úředníků nepřetrhl samou ochotou, aby mi vyhověl. Na jeho místě bych nejspíš reagovala podobně.

Tenhle příklad byl jasně čitelný. Řada situací ale takhle snadno průhledná není. Přesto je náš neverbální projev tím rozhodujícím v našem působení na ty druhé. Říká se, že slova tvoří jen asi 5 – 10 % obrazu, jaký si okamžitě, a obvykle nevědomě, o tom druhém uděláme. To, co skrývá naše hlava, prozradí naše tělo, výraz tváře, tón hlasu a řada dalších věcí, které patří do neverbálního projevu.

Obvykle věnujeme pozornost tomu, co chceme říkat. Mnohem méně se staráme o to, jak to říkáme a jak přitom působíme. Přitom to všechno odráží, co se v nás doopravdy odehrává.

Proto je tak důležité začít od sebe. Porozumět, jaká hra se hraje v mém vlastním zákulisí, a uklidit si tam. To, co z nás vychází ven, se nám podle principu zrcadlení vrací v chování těch ostatních zpět. A o tom, jak tento přírodní princip funguje, je celý tento e-book.

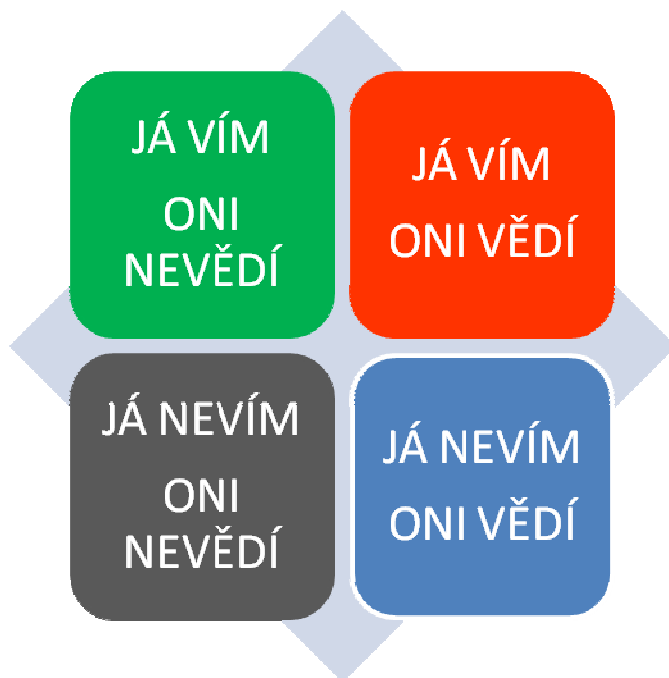
## **ZNÁME SE?**

Ano i ne.

Něco o sobě víme, ale docela podstatná část naší osobnosti si s námi hraje na schovku.

Tuto skutečnost popsali američtí psychologové Joseph Luft a Harrington Ingham. Výsledek jejich výzkumu je znám pod názvem Johariho okénko.

Okénko nám říká, že o sobě víme jen něco. Značná část naší osobnosti zůstává skrytá v naší 13. komnatě, tedy v těch oknech, kde je napsáno „já nevím“.



Dobrá zpráva je, že jsme od přírody dobře vybaveni na dobrodružnou cestu sebepoznání. Princip sociálního zrcadla je důležitou součástí této výbavy. Dokážeme tak zvětšovat prostor v okénkách „já vím“ a poznávat sami sebe více a více.

Proces sebepoznání tvoří podstatu zrání naší osobnosti. To je nezávislé na našem věku, pohlaví, společenském nebo pracovním postavení. Závisí především na naší schopnosti sebereflexe, schopnosti vidět sebe. To, jací doopravdy jsme.

Nejprve, když je naše osobnost ještě hodně nezralá, se často snažíme měnit svět kolem nás, abychom se sami cítili dobře. Leckdy chceme, aby ten druhý byl jiný, než je. Tato strategie nám v některých situacích může vycházet. Celkově ale moc úspěšná není. Nikdo totiž nemá rád, když je na něj vyvíjen tlak. Řečeno slovy klasika, bystrý čtenář snadno nahlédne, že měnit okolní svět vyžaduje opravdu hodně energie i času. A přes značné úsilí se spokojenost dlouhodobě nedostaví.

Na počátku procesu zrání osobnosti si o sobě vytváříme idealistický sebeobraz, který se snažíme vnucovat těm druhým. Potřebujeme se

stavět do lepšího světla, aby nás měli rádi, aby nás přijali. Domníváme se, že právě to je nutné pro naši spokojenost a pocit bezpečí.

Některé, pro nás méně oblíbené nebo dokonce nepříjemné vlastnosti, v našem sebeobrazu pochopitelně chybějí. Naštěstí alespoň část z nich je dobře patrná těm ostatním. Ti nelení a ochotně, i když často zcela nevědomě, nám je zrcadlí zpět. Dávají nám tím šanci spatřit ty části sebe, které jsou pro nás zatím neviditelné. Neustále k nám tak přicházejí příležitosti poznat sebe a zrát jako hrozny vinné révy v teplém slunci.

Jsme různí a tak zrajeme různě rychle. Ostatně i každý hrozen vína má trochu jinou chuť než ty ostatní.

Čím jsme větší mistři sebereflexe, tím méně viníme ostatní z naší vlastní nespokojenosti, tím méně je kritizujeme a odsuzujeme. Jsme totiž mnohem více smíření sami se sebou a s tím, že za svůj život neseme odpovědnost pouze my sami. Už máme jasno v tom, že je nesmysl chtít po těch druhých, aby způsobili zázrak naší spokojenosti. Víme, že ji dokážeme sami ovlivňovat a vytvářet.

## **PROČ VZNIKÁ NESPOKOJENOST?**

Říká se, že život je jen iluze. Ve své hlavě si totiž každý z nás vytváří vlastní obraz o světě kolem, o druhých lidech i o sobě. Nosíme tak v hlavě mapu, o které jsme obvykle přesvědčeni, že je věrným obrazem skutečné krajiny. Mapa ale není opravdová krajina.

A naše tělo to velmi dobře ví. V okamžiku, kdy podle vlastní mapy ve světě zabloudíme, vznikne v nás nespokojenost. Ta na sebe bere různou podobu, často nerudnost, rozladění, strach, hněv nebo frustraci. Tělo nám o ní poví. Objeví se v něm napětí.

Zbavit se ho můžeme tak, že si jednoduše opravíme naši mapu tak, aby souhlasila s krajinou. A je to právě soulad mezi vnitřním obrazem a skutečností, který pociťujeme jako spokojenost. Dospět do tohoto stavu je mnohem snazší tak, že upravíme něco uvnitř, než že budeme měnit svět kolem. To by bylo přece jen dost práce.