

Gary
Chapman

Láska jako životní styl

Láska[®]

Věnování

První vydání © Návrat domů, Praha 2009

Původně vyšlo v U.S.A. Pod názvem **LOVE AS A WAY OF LIFE**

Copyright © 2008 Gary Chapman

Vydáno se svolením Doubleday Religion, člena The Doubleday Publishing Group, divize Random House, Inc.

Veškerá práva díla zajištěna. Žádná část této knihy nesmí být publikována v jakékoli podobě bez písemného svolení vydavatele.

Biblické citáty, není-li uvedeno jinak, jsou převzaty z Českého ekumenického překladu © ČBS, Praha, 1985.

Autor © Gary Chapman

Překlad © Dan Drápal

Obálka © CALDER, Julo Nagy

ISBN 978-80-7255-199-6

Návrat domů, Davídkova 93, 182 00 Praha 8

www.navrat.cz

Věnuji Davymu Graceovi, Elliottu Isaacovi a dětem z jejich generace. Modlím se, aby se jim podařilo vytvořit svět, v němž se láska stane životním stylem.

Poděkování

Tato kniha by nemohla vzniknout bez spousty lidí, kteří se pro mě stali vzorem, jak učinit lásku životním stylem. Ze všeho nejdříve jsem lásku zakoušel u svých rodičů Sama a Grace. Otec sice již zemřel, ale snažím se alespoň své matce stále vracet lásku, kterou mi poskytovali. Karolyn, která je více než čtyři desetiletí mou manželkou, je mým nejintimnějším zdrojem lásky. Hovoří mými jazyky lásky a činí tak, aniž bych ji o to musel žádat. Mé dvě dnes již dospělé děti Shelley a Derek mi přinášejí ohromnou radost, když vidím jejich životní styl lásky. Nic jiného nemůže rodiče více uspokojit.

Jsem zavázán Jimu Bellovi, který mi nejen navrhl, abych tuto knihu napsal, ale soustavně mě po celou dobu jejího psaní povzbuzoval. Tricia Kubeová je již šestadvacet let mou sekretářkou. Nejenže přepsala celý rukopis do počítače, ale starala se jako vždy o chod mé kanceláře, takže jsem se mohl věnovat psaní. Kay Tatumová mi ohromně pomohla tím, že zajišťovala technickou podporu.

Elisa Fryling Stanfordová poskytla své redaktorské a stylistické schopnosti, čímž rukopis získal na soudržnosti. Trace Murphy a tým nakladatelství Doubleday vykonal skvělou práci při konečné úpravě této knihy.

Musím rovněž poděkovat mnoha lidem, kteří mi sdělili své postřehy, jak ve svém životě zakoušejí lásku. Na svých seminářích i na internetu jsem získával příběhy lidí, kteří druhé „přistihli“ při projevech lásky jako životního stylu. Konec konců, jedná se o příklady ze „skutečného života“, které se dotknou našeho srdce a motivují nás k tomu, abychom usilovali o lásku. Bez pomoci těchto lidí by tato kniha byla odtržená od života. Doufám, že pro ně bude odměnou, když uvidí, jak jejich příběhy vedou druhé ke snaze učinit lásku svým životním stylem.

Úvod

Nastoupil jsem s dcerou Shelley do letadla. Letěli jsme z Phoenixu v Arizoně a měli jsme štěstí, že nás usadili do první třídy. Neseděli jsme však vedle sebe. Já jsem měl sedadlo 4A a Shelley 7A – oba jsme tedy seděli u okénka. V první třídě bylo obsazeno všech 28 sedadel. Doufali jsme, že si někdo s námi místo vymění, abychom mohli během čtyřhodinového letu sedět vedle sebe.

Shelley se zeptala muže, který se usadil vedle ní: „Prosím vás, byl byste ochoten vyměnit si místo, abych se mohla posadit vedle svého otce?“

„A je to místo v uličce?“

„Ne, je u okénka.“

„Tak to ne,“ odpověděl. „Nesnáším, když musím někoho přelézat.“

„Rozumím,“ řekla Shelley a usadila se také.

O něco později se objevil muž, který měl sedět vedle mě. Zeptal jsem se: „Nevadilo by vám, kdybyste seděl u okénka na 7A, abychom mohli s dcerou sedět spolu?“

Otočil se a podíval se na místo 7A. „Milerád. Místo si vyměním.“

„Moc vám děkuji,“ odpověděl jsem.

„To je maličkost,“ odpověděl, vzal si své noviny a přesedl si.

Později jsem o této příhodě přemýšlel. Proč ti dva muži zareagovali zcela odlišně? Byli zhruba stejně staří – tak kolem šedesátky. Podle oblečení to byli oba podnikatelé. Ale jeden se pevně držel svého místa, zatímco druhý se ho klidně vzdal, aby nám vyhověl.

Bylo to snad tím, že jeden z nich měl dceru a druhý ne? Nebo snad tím, že muž, který se vzdal svého místa u uličky, sedával tak jako tak raději u okénka? Nebo to bylo tím, že každý z nich chodil do jiné mateřské školky a měl jinou matku? Učili jednoho, aby se dělil s ostatními a pomáhal jiným, a druhého, aby se vždy hlásil o to, co mu náleží? Měl jeden gen lásky a druhý nikoli?

Celá desetiletí již pozoruji podobné události, drobné i významnější, a kladu si otázku: *Čím je dán rozdíl mezi „milujícími“ lidmi a těmi, kteří málokdy projeví zájem o druhé? Co je charakteristické pro milující lidi? Jak se u nich rozvinuly správné charakterové rysy?*

Loni jsem se snažil na tyto otázky najít odpověď. Cestoval jsem po celé zemi, pozoroval jsem, jak lidé jednají, hovořil jsem s nimi, seznámil jsem se s dostupnými průzkumy, zkoumal jsem náboženská učení i praxi. Rovněž jsem čerpal ze své pětaticetileté zkušenosti manželského a rodinného poradce.

Když jsem takto zkoumal lásku, určil jsem sedm rysů typických pro milujícího člověka:

- laskavost
- trpělivost
- odpuštění
- pokora
- zdvořilost
- štedrost
- poctivost

Těchto sedm vlastností je víc než neurčité pocity či dobré úmysly. Jsou to návyky, které si osvojujeme, když se rozhodneme být skutečně milujícími lidmi. Jsou to základní praktické postoje, které můžeme projevat v každodenním životě. Pokud se tyto postoje stanou našimi návyky, dočkáme se pozoruhodných výsledků: Budeme nacházet uspokojení ve vztazích.

Láska má mnoho stránek. Podobá se drahokamu, jehož povrch se skládá z mnoha jednotlivých plošek; ale jako celek je krásný. Podobně oněch sedm vlastností lásky tvoří dohromady milujícího člověka. Každá z těchto vlastností je nesmírně důležitá. Pokud ve vašich vztazích jedna chybí, přicházíte o něco podstatného.

Jsem přesvědčen, že tyto rysy jsou klíčem nejen k úspěšným vztahům, ale i k úspěchu v životě jako celku. V životě jsme totiž spokojeni jen tehdy, milujeme-li správným způsobem druhé lidi.

Návod k použití této knihy

V knize *Láska jako životní styl* najdete řadu příběhů, které prožili lidé z celé naší země. Tito lidé objevili – nebo se snaží objevovat – jakou radost přináší uplatňování sedmi vlastností milujícího člověka. V knize naleznete i praktické rady, jak tyto vlastnosti rozvinout ve svém vlastním životě. Doporučuji vám, abyste s četbou nespěchali. Udělejte si čas a zkoumejte, jak se každá ze sedmi složek lásky projevuje ve vašich

vztazích. Dále si všimněte, že každá kapitola II. části obsahuje tyto složky:

- **Dotazník.** Jednoduchý osobní test podnítl vaše přemýšlení o tom, jak se tento konkrétní rys lásky projevuje ve vašem životě. Doporučuji vám, abyste si tento test vyplnili, ještě než si přečtete zbytek kapitoly. Pomůže vám to odhalit vaše silné a slabé stránky ve vztazích, až budete o daném charakterovém rysu číst.
- **Nová definice.** V první části každé kapitoly se snažím popsat, jak se daný charakterový rys projevuje v kontextu opravdové lásky.
- **Návyky k osvojení.** Každý ze sedmi rysů milujícího člověka je vlastně návyk. Pokud se v našem životě projevuje, pak je tomu proto, že máme řadu „nižších“ návyků, z nichž se skládá. Rámečky v jednotlivých kapitolách obsahují rady, jak skutečnou lásku učinit součástí svého života.
- **Nepřátelé.** Pokud bychom neměli emoce, osobní slabosti a okolnosti, které musíme ve svých vztazích překonávat, žádnou knihu o lásce bychom nepotřebovali. Každý ze sedmi charakterových rysů má mnoho nepřátel, ale jeden z nich zpravidla vyniká. V této části každé kapitoly se krátce zaměříme na to, co by vám v každodenním životě mohlo bránit při rozvoji konkrétního charakterového rysu. Pokud si všímáme, co se snaží soupeřit s láskou, snáze tomu dokážeme čelit.
- **Jak by vypadaly vaše vztahy, kdybyste...** V životě jsem si ověřil, jak nám pomáhá, když sníme o tom, jaké by věci mohly být, a pak se snažíme své sny uskutečnit. Tento oddíl na konci každé kapitoly vás povzbudí, abyste přemýšleli o tom, jak by i malé změny ve vašem vztahu k druhým mohly tyto vztahy významně změnit.
- **Možné aplikace.** Ať už čtete tuto knihu sami nebo s ní pracujete ve skupině, otázky v závěru každé kapitoly vám pomohou zamyslet se nad tím, jak se téma kapitoly konkrétně týká vašeho života. Z této knihy se máte nejen dozvědět něco o lásce; účelem knihy je, abyste se naučili lépe milovat. Na konci této části nabízím podněty pro osobní růst.

Láska jako životní styl je kniha určená každému, kdo touží po zlepšení vztahů s ostatními, kdo touží v životě uspět. Má-li se tento svět měnit k lepšímu, nic mu nepomůže tolik jako láskyplné jednání lidí, jimž záleží na vztazích. Rovněž zjistíme, že nic nám nepřináší větší radost než láska k druhým.

Tuto knihu jsem nepsal odborným psychologickým jazykem. Je psána tak, aby ji rozuměli obyčejní lidé. Právě takoví obyčejní lidé, jako jste vy a já, mají ve svých rukou klíč k vytvoření takového světa, v němž si lidé nade vše váží vztahů, v němž se předpokládá, že sloužíme druhým, protože to považujeme za normální, v němž jsou děti vychovávány ke vzájemné úctě, ba dokonce ke vzájemné lásce. Není to neuskutečnitelný sen. Tento sen může uskutečňovat každý z nás.

Proč chceme milovat

Láska přináší uspokojení

Jednou z nejkrásnějších odměn, které život přináší, je to, že pomáháme-li upřímně druhým, pomáháme i sami sobě.

– RALPH WALDO EMERSON

Jako člověk navazujete celou řadu vztahů. Mohou to být vztahy se sousedy, se spolupracovníky, s dětmi, s životním partnerem, s rodiči, sourozenci a přáteli. Určitě k nim patří vztah s pokladní v samoobsluze, s mužem, který vám přišel opravit vodovod, a dokonce i s paní, která vám včera během večere telefonovala a chtěla po vás „několik odpovědí na otázky“, a přitom vás ujišťovala, že „se nesnaží nic prodat“. Nějaký vztah máte s každým člověkem, s nímž přicházíte do styku.

Naprostá většina lidí si přeje mít co možná nejlepší vztahy. Ale patrně jste již zjistili, že vztahy dokáží být rovněž velmi složité. Nemůžeme se dohodnout, kdo si vezme auto, kdo umyje nádobí nebo kdo nechal přes noc zapnutý kávovar.

Zakoušíte-li napětí ve vztazích s nejbližšími, možná si kladete otázku, zda vám něco neschází. Třeba jiní našli něco, co vy nemáte. Je-li láska opravdu tak důležitá a vy jste si jisti, že někoho milujete, proč ten vztah tolik bolí?

Skutečný úspěch

Jako poradce jsem vyslechl stovky lidí, kteří mi vyprávěli o svých rozpadlých vztazích a rozbitých snech. Minulý týden mi jeden muž řekl: „Nikdy bych netušil, že až mi bude dvaadváct, dopadnu takhle.“

Mám za sebou dvě rozpadlá manželství, děti téměř nevidám a nemám proč žít.“

Na prahu dospělosti má většina z nás velká očekávání. Počítáme s tím, že budeme tvrdě pracovat, vydělávat peníze, nashromáždíme řadu věcí, budeme mít rodinu plnou lásky a budeme si užívat života. Mnoha lidem se tyto sny změní před dosažením středního věku v noční můru. Po léta jsem se snažil přinášet zvěst o naději: Život neskončil, dokud neskončil. Právě dnes můžete svůj život obrátit pozitivním směrem.

Za klíč k úspěchu považuji pochopení toho, jakou moc má láska k druhým. Jak vypadá skutečný úspěch? Na tuto otázku odpovídají různí lidé různě: peníze, služební postup, sláva, majetek, vítězství ve hře. To vše mohou být oprávněné cíle. Z čeho však pramení opravdový pocit, že jsme něčeho dosáhli? Já úspěch definuji takto: „Zanechat po sobě ten kousek světa, kde žijeme, v o něco lepším stavu, než v jakém jsme ho našli.“ Váš „kousek“ světa může být jediné město či jeho část, ale může to být třeba i tucet různých zemí, v nichž budete působit. Ať už je okruh vašeho vlivu jakýkoli, usilujete-li skrze vztahy obohatit životy druhých lidí, naleznete ten druh úspěchu, který nám poskytne největší uspokojení.

Pro vztahy jste totiž stvořeni. Zakoušet bohatství láskyplných vztahů je víc, než vám mohou přinést peníze, sláva nebo profesní úspěchy. Zdá-li se vám slovo *láska* zatím poněkud mlhavé, doufám, že tato kniha vám pomůže pochopit, jak vypadá láska v každodenním životě. Milujeme-li druhé, protože si jich vážíme jako jednotlivců, zakoušíme větší radost, než nám může poskytnout cokoli jiného.



Usilujete-li obohatit životy druhých lidí, naleznete ten druh úspěchu, který nám poskytuje největší uspokojení.

Proč další kniha o lásce?

Máme-li nalézt radost z lásky, pak je klíčem snaha lásku dávat, nikoli dostávat. Tato skutečnost je mou největší motivací, proč přidat další knihu o lásce k tisícům článků a stovkám knih, které byly na toto téma sepsány v posledních padesáti letech. Většinou se psalo o tom, jak „dosáhnout toho, po čem toužíte“. Dostává-li se nám láska, je to nádherný důsledek toho, že my milujeme druhé. Čirá radost z lásky ale plyne především

z láskyplného postoje, který zaujímáme bez ohledu na to, co dostáváme na oplátku.

POSTOJ LÁSKY

Před deseti lety jsem napsal knihu o tom, jak můžeme ve vztazích efektivně vyjadřovat lásku. Ve Spojených státech se prodaly již více než čtyři miliony výtisků této knihy nazvané *Pět jazyků lásky*. Kniha byla přeložena do pětatřiceti světových jazyků.¹ V této knize jsem probíral pět základních způsobů, jak dáváme a přijímáme lásku:

- slova ujištění
- pozornost
- přijímání darů
- skutky služby
- fyzický kontakt

Každý z nás hovoří určitými jazyky přirozeněji než jinými. Mluvíme-li jazykem lásky druhého člověka, bude se cítit milován. Pokud jeho jazykem nemluvíme, nebude se cítit milován, přestože budeme mluvit některým z jiných jazyků lásky.

Zpětná vazba od čtenářů mě velmi povzbudila. Dostal jsem tisíce dopisů, jejichž obsah by se dal shrnout do věty: „Díky, že jste mi pomohl uskutečnit to, po čem jsem vždy toužil – správně milovat druhé.“

Zneklidňující ovšem bylo, že mnozí lidé, kteří v zásadě porozuměli myšlence pěti jazyků lásky, se nechtějí učit jazyk lásky, jemuž rozumí jejich nejbližší příbuzní. Jistý rozzlobený muž mi napsal: „Pokud se má žena bude cítit milována, jen pokud budu umývat nádobí, vysávat koberce či prát, pak se asi nedočká.“ Tomuto muži nechybí poznání lásky, nýbrž postoj lásky.

Domníval jsem se, že pokud lidé budou vědět, jak dávat lásku účinně najevo, určitě podle toho budou jednat. Nyní si uvědomuji, že můj předpoklad byl mylný. Znát jazyky lásky je důležité, chceme-li svou lásku druhému sdělit; ale chybí-li jazykům lásky správný základ, zůstanou naše slova a naše skutky prázdné.

Sedm rysů milujícího člověka tedy není nějakým přídatkem k pěti jazykům lásky; jsou *základem* pro každý z nich. Máme-li v kterémkoli vztahu účinně milovat, musíme zapojit těchto sedm návyků, abychom si vypěstovali postoj lásky i v těch nejběžnějších kontaktech s druhými lidmi.

CESTA K VELIKOSTI

Jsem přesvědčen, že většina z nás se chce naučit lépe milovat. Nejen že nám na druhých záleží, ale chceme opravdově milovat, kdykoli vstoupíme s druhými do kontaktu. Máme ze sebe dobrý pocit, když svou energii vynakládáme na to, abychom druhé milovali. Připadá nám to správné a šlechetné. Pokud se naopak zamýšlíme nad svým sobeckým jednáním, máme ze sebe špatný pocit.

Po letech zkušeností zjistíme, že nejspokojenější jsou starší dospělí lidé, kteří po celý svůj život rozdávali lásku. Mohou to být lidé, kteří nashromáždili velké bohatství, nebo lidé, kteří žijí s velmi nízkým příjmem. Mohou to být lidé věhlasní či lidé celkem neznámí. Pokud se však snažili udělat ze světa lepší místo k životu, naleznete v jejich tváři spokojený výraz. Podrobnosti vašeho života neznám, ale vím, že bude-li sedm rysů milujícího člověka přirozenou součástí vašich vztahů s druhými lidmi, naleznete radost, o níž píšu.

Toužím po tom, aby *Láska jako životní styl* pomohla manželovi, který řekl, že jeho manželka se „asi nedočká“, pochopit, že láska je cestou k velikosti. Doufám, že podobný objev učiníte i vy. Kdosi řekl, že každý miluje milujícího. Vedeme-li sobecký život, zůstaneme osamocení a prázdní. Láska jako životní styl nám poskytuje největší možné uspokojení.

Co je skutečná láska

Mnohdy nám není zcela jasné, co se slovem *láska* míní. Tohoto slova se totiž užívá v nejrůznějších významech. Denně můžeme slyšet výroky jako „Miluji moře. Miluji hory. Miluji New York. Miluji svého psa. Miluji své nové auto. Miluji svou maminku“. Za romantického večera si lidé říkají: „Miluji tě.“ Zamilovat se se anglicky řekne „fall in love“ (spadnout do lásky). Někdy mám chuť se zeptat: „A jak hluboko padáte? Co cítíte, když dopadnete na dno?“

Láska není cit, který nás náhle přepadne. Není to těžko dosažitelný cíl závislý na jednání druhých. *Skutečná* láska je v našich možnostech. Pramení z našich postojů a vrcholí v našem jednání. Domníváme-li se, že láska je cit, budeme frustrováni, pokud v sobě tento cit pokaždé nenajdeme. Pochopíme-li, že láska je především jednání, budeme připraveni používat nástrojů, které máme k dispozici, abychom mohli milovat lépe.



Ve skutečné lásce se projevuje naše skutečné já, ten člověk, jímž se toužíme stát.

KRÁSA SKUTEČNÉ LÁSKY

Skutečná láska je velmi jednoduchá. Je to láska, jíž je zapotřebí k tomu, abyste vyslechli zaměstnance, který má špatný den. Skutečná láska vás přiměje k tomu, abyste dětem uspořádali slavnostní večeři před návratem do školy po prázdninách. Ze skutečné lásky přispějete na místní hasičský sbor, pochválíte svého přítele, obejmete manželku, než půjdete spát, nebo uklidíte kuchyň pro svého spolubydlícího, ačkoli máte za sebou perný den.

Skutečná láska může být velmi smělá. Taková láska vedla Ruby Jonesovou z New Orleansu, aby během hurikánu Katrina zůstala se svými osmi umírajícími pacienty v nemocnici Lindy Boggs ve chvíli, kdy hurikán udeřil na město. „Nedělej ze sebe superženu,“ říkaly jí děti. Ale Ruby se jen snažila plnit svou povinnost. Do práce nastoupila v neděli a zůstala v nemocnici až do čtvrtka, kdy byli její pacienti evakuováni. Když bouře rozbíjela okna a vyrážela dveře, říkala pacientům: „Jsme tady s vámi a neopustíme vás.“ Když byla přerušena dodávka elektřiny a došla pitná voda, když začaly záplavy, Ruby dále umývala a krmila své pacienty a ošetřovala jim rány. Ve čtvrtek konečně nemocnici opustila. Její pacienti byli evakuováni a ona byla hladová a žízňivá. Dodržela však svůj slib a zůstala se svými pacienty až do konce. I v těch nejmučivějších chvílích ji podpírala láska k pacientům.²

Nedávno jsem navštívil dvaapadesátiletou matku pěti dětí. Umírá na rakovinu. Léta jsem mohl sledovat její život. Víím, že málokdo v životě miloval tolik jako ona. Na smrt pohlíží realisticky, nicméně v pozitivním duchu. Nezapomenu na její slova: „Učila jsem své děti, jak žít. Nyní je chci naučit, jak umírat.“ Skutečná láska vidí dokonce i smrt jako příležitost milovat druhé.

ROZHODNUTÍ PRO LÁSKU

Těm, kdo žijí život lásky, se životní problémy nevyhýbají. Pokud vám někdo říkal, že láska vám ubere problémů, podal vám špatnou informaci. Dějiny svědčí, že i ty, kdo prokazovali nejvíc lásky, postihují zemětřesení, záplavy, tornáda, hurikány, automobilové nehody, nemoci a jiná neštěstí. Navíc jsou někdy pro svou lásku i pronásledováni.

Čím to je, že i takto pronásledovaný člověk chce i nadále žít život plný lásky? Někdy máme právě uprostřed těžkostí tu nejlepší příležitost zakoušet a sdílet lásku. Na láskou naplněném životě je krásné, že naše uspokojení nezávisí na okolnostech. Radost nám působí rozhodnutí milovat druhé bez ohledu na to, zda oni milují nás, a bez ohledu na to, zda se okolnosti vyvíjejí tak, jak jsme si představovali.

Někdy lásku doprovází soucit s těmi, jimž pomáháme. Ale především je láska postojem, který lze vyjádřit větou: „Rozhodl jsem se, že se v životě zaměřím na pomoc druhým.“

RADIKÁLNÍ LÁSKA

Pokud skutečně milujeme, uvědomujeme si, jak může být pravá láska radikální. Láska dokáže změnit i supervelmoc. Kupříkladu prvotní křesťané svou péčí o chudé a láskou i k nepřítelům zvítězili nad upadající a soběstřednou kulturou. Jejich vzájemná láska se projevovala v maličkostech. Dělili se o majetek a jídlo, měli soucit se ženami, dětmi a dalšími lidmi, kteří stáli na okraji společnosti. Mocichtivá a upadající kultura Římské říše nakonec tuto novou sektu přijala především proto, že vnější pozorovatelé mohli konstatovat: „Hleďte, jak se milují!“

Služba druhým jde proti zásadám naší kultury, která se řídí heslem „Dávej, abys dostal“. Rozhodneme-li se milovat druhé, možná nebudeme zcela zapadat do okolního světa. Opravdová láska nám ale dává příležitost objevit větší radost než tu, kterou nám může dát svět.

Otázka přežití

Zní to sice hezky; ale může láska obstát ve světě, v němž neustále zuří konflikty? Noviny i televize denně přinášejí záplavu zpráv o tom, jak dokážeme mezi sebou nelidsky jednat. Mnohé z toho se děje ve jménu náboženství nebo kvůli osobní hrabivosti. Sledujete-li nějaký diskusní pořad, zjistíte, že jsme zapomněli umění smysluplného rozhovoru. Téměř každé zprávy nám přinesou svědectví o tom, že si nedokážeme vážít těch, kdo s námi nesouhlasí. Politici i náboženští představitelé jsou připraveni kdykoli zaútočit a málokdy jsou ochotni si vzájemně naslouchat.

Já se však domnívám, že i přesto má láska v tomto světě šanci. Dokonce jsem toho názoru, že je naší *jedinou* šancí. Pokud si začneme sebe navzájem vážit, protože jsme všichni lidskými bytostmi, které se vzájemně potřebují, pokud budeme hledat blaho těch druhých, pak máme neomezený potenciál k dobrému jednání. Pokud tak nejednáme, ztrácíme vlastní důstojnost a technologický pokrok posledních padesáti let využijeme k tomu, abychom se navzájem ničili. Chceme-li vyřešit problémy naší globalizované společnosti, potřebujeme vzájemnou úctu a smysluplný dialog. Tato úcta ale vyplývá z lásky.

Koupíte-li bezdomovci polévku, vezmete-li dceru do parku nebo odtahnete-li sousedovo rozbité auto do opravy, pak to samo o sobě svět

příliš nezmění? Mýlíte se – změní! Můžeme sice mít vzletnější představy o tom, co je to láska – třeba si ji představujeme jako velkou oběť času či peněz nebo dokonce vlastního života. Jenže kde vezmeme sílu za někoho zemřít, když mu nejsme ochotni ani natankovat nádrž benzínu? Každý z rysů skutečné lásky začíná nějakou maličkostí.

Budeme-li všichni skutečně milovat, můžeme změnit náš rozbouraný svět. Láska je realistická, ba co víc, je to naše jediná naděje na přežití.



Chcete-li někoho skutečně milovat, začněte maličkostmi.

Jak mohu růst v lásce?

Máme-li se stát milujícími lidmi, pak bez ohledu na to, v jakém jsme vyrostli prostředí, budeme muset vynaložit určité úsilí. A je v nás cosi, co se staví proti touze skutečně milovat.

Část naší přirozenosti klade náš vlastní prospěch nad prospěch druhých. Můžeme ji nazvat naším falešným já. Toto falešné já nás vede k sobeckému životu. Je tak silné, že se mu mnozí zcela podřídili. Právě proto nás ale přitahují lidé, kteří prokazují velkou lásku. S některými z nich se setkáte v této knize. Tito skutečně milující lidé dávají průchod jiné části naší přirozenosti – té, která nás vede k lásce k druhým. Toto pravé já slouží druhým, protože ve vztazích nacházíme uspokojení, jen pokud sloužíme druhým. Ať už si to uvědomujeme či ne, jednáme-li bez lásky, prohřešujeme se proti své identitě. Jsme totiž stvořeni pro vztahy. Pokud někomu nabízíme skutečnou lásku, stáváme se tím, kým ve skutečnosti jsme.

Budeme-li uplatňovat sedm rysů lásky, pomůže nám to vybudovat ty nejsilnější možné vztahy. Budeme je budovat svými postoji, svým životním stylem, svým jednáním. Pokud těchto sedm rysů neuplatníme, budeme své vztahy zanedbávat. Pak budeme vůči druhým zaujímat negativní postoje, budeme neklidní a stále připraveni k sebeobraně či protiútku.

Pokud se rozhodneme milovat skutečnou láskou, naše touha růst v lásce a zjevovat své skutečné já bude vyvěrat z našich proměnlivých srdcí stále přirozeněji. Na nás je, abychom svá srdce i své mysli denně otvírali pro lásku a abychom vyhlíželi příležitosti, jak tuto lásku sdílet s ostatními. Čím víc to budeme dělat, tím bude láska k druhým snazší.

SÍLA SKUTEČNÉ LÁSKY

Politik Lee Atwater je příkladem člověka, jenž se naučil dávat průchod svému skutečnému já. V osmdesátých letech byl úspěšným poradcem republikánské strany. Snažil se připravovat o dobrou pověst své politické protivníky. Hanobil je v médiích. Když byl na vrcholu politické dráhy, diagnostikovali mu nevyléčitelnou nemoc. Než zemřel, telefonoval těm, jimž ublížil, a psal jim dopisy. Prosil je o odpuštění a vyjadřoval lítost nad tím, co dělal.

Jeden z těchto dopisů dostal i demokratický politik, jehož politická dráha byla téměř zničena, když Atwater zveřejnil jistou událost z jeho minulosti. Atwater mu ve svém dopise napsal: „Chci, abyste věděl, že tato epizoda patří k těm nejhorším v mé politické kariéře.“

Demokratického politika tato Atwaterova omluva hluboce dojala. Účastnil se Atwaterova pohřbu a řekl: „Doufám, že mladí političtí poradci, kteří by chtěli napodobovat Atwaterovu taktiku vytahování špíny na politické oponenty a vytvářet tak atmosféru strachu, si uvědomí, že Lee Atwater se tváří v tvář smrti ... změnil v mluvčího politiky lásky a smíření.“³ Atwater nám připomíná radost a hluboké vztahy, které se dostaví, pokud se rozhodneme jednat podle svého pravého já a dávat najevo skutečnou lásku.

Doufám, že vydáte-li se cestou skutečné lásky, budete moci s radostí sledovat, jak se mění vaše postoje a vaše jednání. Putování za větší láskou neskončí s poslední stránkou této knížky. Přečtete-li si příběhy o sedmi rysech milujícího člověka, ochutnáte tak ovoce lásky a šed' sobeckého života vám už nikdy nebude stačit. Budete-li úspěšní, budování ryzích vztahů se pro vás stane každodenním návykem. Láska se vám pak stane největším zdrojem radosti.

Aby to bylo osobní

Jste připraveni vydat se na cestu? Pokud ano, snad vám nebude činit problémy podepsat následující prohlášení:

„Zavazuji se, že si přečtu o sedmi rysech lásky, o nichž se píše v této knize, a budu je objevovat. Budu se snažit kultivovat své srdce, aby milovalo druhé. Toužím milovat druhé, abych si naopak zasloužil(a) být milován(a).“

Jméno: _____ Datum: _____

1. Jaká je vaše definice úspěchu? Jak se ve vašem životě projevuje skutečnost, že úspěch definujete právě takto?
2. Jakou část svého života trávíte právě teď tím, že projevujete lásku druhým?
3. Vzpomínáte si na nějaký konkrétní projev lásky z minulého týdne? Jaký jste měli pocit ze svého jednání?
4. Přemýšlejte o sedmi rysech milujícího člověka: laskavosti, trpělivosti, odpuštění, zdvořilosti, pokoře, štědrosti, poctivosti. Co z toho je pro vás nejpřirozenější? Co je nejtěžší?

Poznámky

¹ Gary Chapman, *Pět jazyků lásky* (Praha: Návrat domů, 2002).

² Catherine Skipp a Arian Campo-Flores, „Beyond the Call“, *Newsweek* (10. července 2006), 71.

³ Citováno v knize Timothy George a Johna Woodbridge, *The Mark of Jesus* (Chicago: Moody Publishers, 2005), 47–48.

Sedm tajemství lásky

Laskavost

DÁME-LI PŘEDNOST DRUHÝM, OBJEVÍME RADOST

Ani ten nejmenší projev laskavosti není zbytečný.

– EZOP

„Mám slabost pro lidi, kteří zůstávají na ocet,“ říká Sylvie. „Když jsem ho prvního dne viděla přicházet, dala jsem si hodně záležet, abych ho pozdravila. Vypadal dost ošuntěle, a právě to mě přitahovalo.“

Jamesovi bylo přes padesát a většinu života jen pil a spal. Byl to bezdomovec – místní středisko pro bezdomovce ale nepřijímalo lidi, kteří pili. Proto James, podobně jako skupinka jemu podobných, přespával v místním parku. Manželský pár, který se snažil pomáhat bezdomovcům, pro něj hledal práci. Tak se James ocitl v Sylviině kanceláři.

Sylvie je energická babička. Pracuje na částečný úvazek jako recepční. Kdykoli byla v kanceláři, snažila se s Jamesem prohodit pár slov. James jí vyprávěl o své rodině a o minulosti. Tak se seznámili.

Jednou James Sylvii řekl, že na nějakou dobu odjíždí do Nového Mexika. Sylvie si nebyla jistá, zda ho ještě někdy uvidí. Vrátil se po čtyřech měsících se špatnou zprávou: Měl rakovinu. Chtěl se rozloučit s maminkou, ta ho však odmítla. A tak se vrátil do našeho města, vyděšený a osamělý.

„Nějakou dobu bydlel v jakémsi levném motelu,“ vzpomíná Sylvie. „Nebyl nemocný natolik, aby ho přijali do nemocnice. Ale za několik měsíců skončil v léčebně financované vládou.“

Žádný příbuzný o Jamese neprojevil zájem. Sylvie ho proto začala pravidelně navštěvovat, zvláště když se jeho zdravotní stav začal horšit. Mluvili o jeho vzpomínkách z dětství a James jí vyprávěl, jak sní o nebi. Otevřeně hovořili i o jeho strachu ze smrti a o nadějích. Míjely měsíce a Sylvie sledovala, jak se jeho zdravotní stav horší a jak bolest narůstá. Když James zeslábl natolik, že již nemohl mluvit, Sylvie ho držela za ruku a zpívala mu. Když umíral, nebyl u něj nikdo kromě Sylvie.

„Vůbec jsem nepřemýšlela o tom, že jsem laskavá,“ říká teď Sylvie. „Prostě mi to připadalo přirozené. Mluvila jsem s ním. Věnovala jsem se mu. Na světě je tolik osamělých lidí... proč by k nim měl patřit i James?“

Laskavost znamená být pozorný vůči druhým a všimnout si jejich potřeb. Je to vnímání hodnoty každého člověka, jehož potkáváme. Laskavost může být mnohem prostší a mnohem účinnější, než si uvědomujeme. Tak je tomu totiž s každým rysem milujícího člověka.

Jsem zvyklý jednat laskavě?

Při vyplňování následujícího testu se zamyslete nad tím, jak nejčastěji mluvíte a jednáte. Brzy přijdete na to, že máte-li být skutečně milujícím člověkem, měli byste na každou otázku přirozeně zvolit odpověď c). Potřebujete však vědět, jak jste na tom *teď*. Pak můžete začít směřovat k opravdovější lásce.

1. Jsem-li na veřejnosti, třeba v obchodu s oděvy;
 - a) rozčilují mě lidé, kteří se mi pletou do cesty;
 - b) snažím se co nejméně přijít do styku s ostatními;
 - c) využiji každé příležitosti na někoho se pousmát.
2. Pokud bych měl pro někoho něco udělat a musel bych přitom obětovat svůj čas, peníze nebo pohodlí,
 - a) rovnou tuto myšlenku zavrhnou;
 - b) jsem ochoten podstoupit oběť, pokud za to na oplátku také něco dostanu;
 - c) zvážím, zda oběť za to stojí, a pak se pokusím něco udělat.
3. Když je na mě někdo hrubý,
 - a) rozzlobím se;
 - b) snažím se takovému člověku vyhnout, jak jen to jde;
 - c) snažím se být na něj laskavý.
4. Když slyším, že někdo se v sobotu odpoledne věnuje nějaké charitativní činnosti,
 - a) doufám, že po mně nebudou chtít, abych se toho účastnil – mají zřejmě méně nabitý program než já;

- b) cítím se provinile, že se něčeho takového neúčastním;
- c) přemýšlím, jak bych mohl něco podobného podniknout i u nás.

5. Když vidím, že se někdo obléká či chová zcela jinak než já,

- a) mám pocit nadřazenosti;
- b) snažím se mu vyhnout, protože ve mně vyvolává nepříjemné pocity;
- c) snažím se s ním seznámit, protože bych se od něj mohl něco dozvědět.

Klíč k lásce

Když jsem vyrůstal, učil jsem se z Bible, že máme být na sebe navzájem laskaví, ale ne všechny děti z naší nedělní školy byly laskavé. Některé děti byly laskavé do okamžiku, než jim někdo ukradl jejich hračku, zničil jejich umělecké dílo nebo je odstrčil od stolku s nápoji. Jakmile je někdo začal provokovat, na laskavost zapoměly a opět se staly sobeckými dětmi. Svých chování říkaly: „Nedotýkej se mě a mých věcí!“ Některé děti nebyly laskavé téměř nikdy. Celkově by se o dětech, s nimiž jsem vyrůstal, dalo říci, že byly laskavé k těm, kdo byli laskaví k nim, a nelaskavé k těm, kdo jednali nelaskavě s nimi.

Domnívám se, že v tomto ohledu se dospělí od dětí příliš neliší. Manžel je na manželku laskavý, je-li laskavá ona na něj. Když mu uvaří dobré jídlo, rád vynesete smetlí. Když je na něj milá, je na ni milý také. Poskytne-li mu příjemný sexuální zážitek, rád jí umyje auto.

Co se však děje, jsme-li laskaví i tehdy, když narazíme na nespravedlnost a špatné zacházení? Jeden manžel mi takovou situaci popsal: „Mluvil jsem se svou ženou tvrdě. Rozmetal jsem její myšlenky a tvrdil jsem jí, že mluví nelogicky. Zvýšil jsem hlas a řekl jsem jí, co si opravdu myslím. Vyšla z pokoje a já se dál díval na fotbal v televizi. Za půl hodiny přišla se sendvičem, čipsy a kolou. Vše pěkně uspořádáno na tácu, který mi položila na klín se slovy ‚Mám tě moc ráda‘. Pak mě políbila a zase odešla. Seděl jsem tam a říkal jsem si: *Tohle není normální. Tohle se nemělo stát.* Pěkně to se mnou zacvičilo. Její laskavost mě přemohla. Odložil jsem tácu, šel jsem do kuchyně a omluvil jsem se.“ Jeho manželka projevila laskavost skutečné lásky – a tato laskavost změnila srdce jejího manžela.

Ironické je, že stane-li se laskavost naším způsobem života, přináší to radost nejen druhým, ale i nám. Jsme-li laskaví bez ohledu na okolnosti, poznáváme, jak jsou všední rozhodnutí důležitá.



LASKAVOST: Radost z přednostního naplňování potřeb druhého, k němuž nás vede touha budovat vztah.

Velký účinek drobných laskavostí

V rohu kavárny Starbucks seděly u stolu čtyři ženy, povídaly si a smály se, ale také se pozorně dívaly směrem k pokladně. Toho dne se rozhodly, že se složí a koupí dárkovou kartu firmy Starbucks. Pokladní řekly: „Použijte tuto kartu pro všechny lidi, kteří si něco objednájí – až do úplného vyčerpání.“ Pak se posadily, povídaly si a těšily se z překvapených pohledů lidí, kteří zjistili, že ten den mají kávu zadarmo.

Stejná skupina žen strávila chladné sobotní dopoledne tím, že rozdávala horkou čokoládu dětem i rodičům na fotbalovém hřišti. Zasadily rovněž tucty macešek a rozdaly je obyvatelům místního domova pro seniory. Když jejich přítelkyně Marcy onemocněla revmatickou artrózou, najaly pomocnici, která jí jednou měsíčně důkladně uklidila dům, aby měla Marcy více energie pro své dospívající děti.

Na této skupině žen mě zaráží nejen rozhodnutí projevoval laskavost na zcela nečekaných místech, ale jejich čirá radost z laskavosti, kterou projevují. Milují druhé, protože vědí, že má smysl milovat pro lásku samu.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Všímejte si, jak jsou lidé ve vašem okolí laskaví vůči vám i vůči druhým. Pozorujte, jak laskavost mění setkání či vztahy.

Jedním z kroků, jak se naučit vyjadřovat laskavost, je pozorovat, jak to dělají druzí. Laskavost bereme často jako samozřejmost – zejména v rámci rodiny. Někdo uvaří, jiný umyje nádobí, ale nikdo si těchto jednoduchých, nicméně významných projevů laskavosti nepovšimne. Někdo pere ručníky, vytírá podlahu, čistí zrcadla a seká trávu. Možná jde o víc

než jen o užitečnou činnost – možná tím váš životní partner vyjadřuje lásku. Chápe ale někdo tyto činy jako projevy lásky?

Někdy lidi vyzývám, aby si zapsali každý projev laskavosti, s nímž se toho dne setkají. Jeden z mužů, který to skutečně udělal, mi pak předal tento seznam:

- Když jsem nevstal na zvonění budíku, manželka mě vzbudila, abych nepřišel pozdě do práce.
- Když jsem vyjížděl na hlavní ulici, jeden muž zastavil a pokynul mi, abych vyjel.
- Když jsem přišel do kanceláře, měl jsem již spuštěný počítač – postaral se o to můj asistent.
- Když jsem si chtěl o přestávce koupit nápoj v automatu a neměl jsem drobné, jeden kolega mi půjčil.
- Obědval jsem sám, ale dva kolegové ze sousední kanceláře mi pokynuli, abych si k nim přisedl. Pěkně jsme si popovídali.
- Odpoledne jsem dostal e-mail od jednoho z našich zákazníků – děkoval mi, že jsme rychle vyřídili jeho objednávku (takových e-mailů mnoho nedostáváme).
- Když jsem odcházel z budovy, vrátný mi podržel dveře.
- Když jsem vyjížděl z parkoviště, nějaká žena přibrzdila, abych se mohl zařadit do hlavního proudu.
- Když jsem přijel domů, Weasels (náš pes) mě přiběhl uvítat.
- Když jsem vstoupil do domu, manželka mě objala a políbila.
- Manželka právě vařila. Umyl jsem si ruce a pomohl jsem jí – to byl zase projev laskavosti ode mě. Po večeři jsem naskládal nádobí do myčky.
- Po večeři vzala manželka psa na procházku, abych si mohl ještě jednou prohlédnout poštu.
- Manželka se se mnou dívala na zprávy.
- Později šla se mnou do obchodního centra koupit nový batoh.
- Než jsem usnul, políbila mě a řekla mi, že mě miluje. Byl to dobrý den.

Lidé často bývají překvapeni, kolik laskavých skutků mohou během krátké doby zakusit. Pokud si těchto skutků začneme všimnout a pokud se naučíme je oceňovat, roste i naše vlastní touha projevoval podobné skutky. Máme-li touhu být rovněž laskaví, snáze rozpoznáváme příležitosti, kdy během dne laskavost projevít. Takových příležitostí je celá řada – doma, v práci, v obchodě – všude, kde se setkáváme s lidmi.

Jednou jsem vezl košile do prádelny. Když jsem se vrátil k autu, zjistil jsem, že po obou stranách mého auta parkují mikrobusey bez oken. Ani z jedné strany jsem neviděl, zda mohu bezpečně vyjet. Jakýsi muž ve středních letech, který stál opodál, si všiml, jaký mám problém. Rozhlédl se a pokynul mi, když jsem mohl vyjet bez nehody. Přátelsky jsem mu zamával a poděkoval jsem mu. Když jsem opouštěl parkoviště, říkal jsem si: *To byl milý člověk! Vždyť to nemusel udělat. Mohl se dívat jinam. Ale všiml si mého problému a rozhodl se, že mi pomůže. Prokázal mi laskavost.*

Stále si tento laskavý skutek pamatuji, ačkoli k tomu došlo již před dvěma lety. Prosté rozhodnutí toho muže zastavit se a pomoci mi mě inspirovalo, abych se vůči druhým choval podobně. Na našich vztazích a setkáních je krásné, že laskavé skutky jednoho inspirují k podobnému jednání i druhé.

Proč uvádím tyto „drobné“ laskavosti jako příklady významného rysu milujícího člověka? Protože laskavost, ať už malá či velká, svědčí o touze sloužit druhým a tato touha spočívá v srdci každého milujícího člověka. Laskavost znamená sloužit druhému, i když mě to něco stojí. Ty ženy z kavárny Starbucks obětovaly své peníze, aby udělaly druhým lidem radost. Muž, který mi pomohl na parkovišti, obětoval trochu svého času. Ať už jsou projevy laskavosti drobné či významné, vždy druhému sdělují: „Záleží na tobě.“



Nedokážeme skutečně milovat, nejsme-li ochotni k oběti.

Otázka přežití

Před mnoha lety prezident George W. Bush zdůrazňoval roli dobrovolníků a mluvil o nich jako o „tisíci světélků“ v národě.¹ Jeho proslov a výzva vyvolaly značnou pozornost médií. Bushova řeč inspirovala zakladatele nadace Points of Light (Světélka). Tato nadace koordinuje dobrovolnickou práci v celé zemi.²

Laskavost není politická záležitost. Je to věc přežití. Ve světě, v němž bojuje každý proti každému, nakonec může přežít jen jeden. Bez projevů laskavosti se svět stává temným vězením, v němž každý z nás trpí samotou. Laskavým jednáním si navzájem pomáháme přežít.



Ve světě, v němž bojuje každý proti každému, nakonec může přežít jen jeden.

KOLEKTIVNÍ LASKAVOST

Všichni jsme jistě slyšeli o různých skupinách lidí, kteří se dali dohromady, aby jiným prokázali lásku. V televizi běžel seriál *Extreme Makeover – Home Edition* (Hluboká proměna), z nějž bylo patrné, jak jsou projevy laskavosti pro lidi přitažlivé. Řada lidí mi řekla, že se vždy rozplácou, když vidí rodiny, jimž Ty Pennington se svou partou pomohl.

I v místě bydliště máme řadu příležitostí k dobrovolné službě. Kupříkladu v městě Longview ve státě Washington se každý rok koná „Týden služebníků“. Církve a různé organizace zatelefonoují organizacím samosprávy a ptají se: „Jak vám můžeme pomoci?“ Pak stovky dobrovolníků věnují celý týden nejrozličnějším pomocným pracím – od natírání plotu kolem golfového hřiště přes úklid archivu na radnici po mulčování v městských parcích. Této akce se účastní lidé bez ohledu na věk a původ – bez nároku na jakoukoli odměnu.

Takové projevy laskavosti jsou vyjádřením skutečné lásky. I obrovské katastrofy, jako jsou teroristické útoky, hurikán Katrina, tsunami v Indickém oceánu či epidemie AIDS v Africe, podnítily mnohé lidi k projevům laskavosti. Pracovníci a dobrovolníci, kteří v těchto situacích pomáhají, vám řeknou: „Měl jsem tu výsadu, že jsem mohl pomoci někomu v nouzi.“

INDIVIDUÁLNÍ PROJEVY LASKAVOSTI

Brzy poté, co se Renee se svou rodinou přestěhovala na sídliště v Iowa City, si všimla, že někteří školáci ze sousedství musí chodit do školy pěšky. Bydleli totiž méně než tři kilometry od školy, a neměli tedy právo využívat školní autobus. Mnohé z těchto dětí pocházely z rodin s velmi nízkými příjmy. Jejich rodiče mnohdy neměli auto a někdy ani řidičský průkaz. Někteří odcházeli do práce dříve než děti do školy, jiní spali po noční směně.

Renee věděla, že brzy přijde zima a Iowa bude zanedlouho pokrytá sněhem. Pak nebude možno jezdit do školy ani na kole. Zašla za ředitelem školy a hovořila s ním o tom, co by bylo možno pro děti udělat, aby se do školy dostaly snáze. V následujícím roce ředitel předal telefonní

číslo na Renee všem rodinám, které by mohly využít její pomoci. Renee ve svém mikrobuse vozila se svým synem do školy i děti ze sousedství a po škole je opět rozvážela. Byl to prostý projev laskavosti. Začalo to tak, že si Renee všimla určité potřeby a rozhodla se s tím něco udělat. Tímto způsobem se seznámila s mnoha sousedy a mohla rovněž předvést svému synovi, jak je snadné pomáhat druhým.

Kolektivní laskavost je nesmírně důležitá – zejména při katastrofách. Ještě důležitější jsou ale jednotlivé laskavé skutky, které jsou výrazem životního stylu. Na krizovou situaci může zareagovat každý – při ní jsou potřeby očividné. Ale jen skutečně milující člověk si povšimne příležitosti k jednotlivým projevům laskavosti v průběhu všedního dne.



Laskavost je nejužasnější tam, kde o ní ani nemusíme přemýšlet.

Neplodnost zaneprázdněnosti

Často jsme vlastními starostmi pohlčeni natolik, že si ani nevšimneme potřeb lidí kolem nás. Jakmile si jich všimneme, musíme ještě udělat obrovský krok a zareagovat na ně. Rozhodneme-li se druhým pomoci, znamená to, že budeme muset obětovat jednu ze dvou věcí, které jsou pro nás nejcennější – peníze nebo čas. A možná budeme muset obětovat obojí.

Někdy se domníváme, že máme příliš málo obojího, jak času tak peněz, a proto druhým nemůžeme pomoci. Nejednou pak uvažujeme takto: *Kdybych si to mohl dovolit, něco bych s tím udělal. Jelikož si to dovolit nemohu, přispěji alespoň na charitu.* Ano, přispět na charitu je rovněž projevem laskavosti a někdy je to to nejlepší, co můžeme udělat. Ale pokud jde o osobní projevy laskavosti v každodenním životě, má většina z nás ještě prostor pro osobní růst.

Před více než dvěma tisíci lety (tedy o více než dva tisíce let dříve, než přišly faxy, iPody nebo mobilní telefony) varoval řecký filozof Sokrates: „Střežte se prázdnoty uspěchaného života.“ Možná se domníváme, že nemáme čas poděkovat recepční nebo upozornit pracovníka v kině, že někdo na parkovišti omylem nechal svítit světla. Možná jsme tak zaměstnání dalším bodem svého nabitého programu, že ani nepřemýšlíme

o tom, zda být laskavý či ne. Oč by byl ale život krásnější, kdyby lidé byli důležitější než hodiny!

Stane-li se laskavost běžnou součástí našeho života, pak se ani nepotřebujeme zamýšlet, zda se nám vyplatí. Každý z nás má jiné schopnosti a jiné příležitosti. Je na nás, abychom své poznání a své dovednosti využili k naplňování potřeb lidí, kteří nás obklopují.

Krása laskavosti

Psaní této knihy mi činilo velké potěšení. Lidé z nejrůznějších koutů naší země mi totiž vyprávěli, jak se ve svém životě setkali s laskavostí. Uvedu jen několik příkladů, jak si navzájem prokazujeme lásku:

- Karen z Ithaky ve státě New York mi vyprávěla o své přítelkyni Kathy, která „šest měsíců vozila spolupracovnici na chemoterapii, obstarávala jí léky, pomáhala jí s úklidem domu a trávila s ní čas“.
- Když Spencerova manželka odjíždí na služební cestu, Spencer jí vždy tajně do kufru přibalí povzbudivý dopis.
- Debbie překvapila vrátného v jejich firmě, když na výročí jeho nástupu do zaměstnání pro něj uspořádala oslavu.
- Když Chris po operaci nemohl chodit ven, přinesla mu Lauren jeho oblíbený cheeseburger, hranolky a mléčný koktejl.
- Robert si ještě po třiceti letech pamatuje, jak mu soused přinesl hlávku salátu, protože se dala levně koupit ve výprodeji.
- Když přišel Kyle jednou ráno do práce, zjistil, že mu spolupracovnice koupila olejový radiátor, protože si všimla, že je v kanceláři zima.
- Joseph napíše „miluji tě“ na okraj šekové knížky všude tam, kde jeho manželka udělá chybu v součtu.
- Když se Helena a Alex vrátili z dovolené, zjistili, že jim sousedka posekala trávník.
- Přítel mi vyprávěl: „Táta byl alkoholik a máma byla neustále přepracovaná. Byl to těžký život. Měl jsem ale milující babičku, která se o mě starala, když jsem se odpoledne vrátil ze školy. Vždy pro mě měla nějakou sladkost, mléko – a objetí. Nevím, kde bych byl, kdybych neměl ve svém životě babičku.“

- Když se Dorothy vrátila na částečný úvazek do práce, Kim se jí zadarmo starala o dítě.
- Jednoho sychravého dne přinesla Mary do práce hrnec guláše pro celou kancelář.
- Nate vzpomíná: „Když jsme se v televizi dívali na fotbal, táta mi vždýcky odpověděl na všechny otázky a trpělivě mi vysvětloval pravidla.“
- Den před příjezdem tchána a tchyně, kteří se chtěli podívat na Jasminina nově narozeného syna, přišli sousedé s mopem, vysavačem a kartáčem a celé odpoledne pomáhali s úklidem, aby dali dům do pořádku

Změna postoje

Většina z nás si je vědoma, že máme-li se stát skutečně laskavými lidmi, bude to od nás vyžadovat změnu postojů. Falešné já, jemuž je vlastní sobecký život, říká: „Budu k tobě laskavý, budeš-li laskavý ke mně.“ Skutečné já opravdové lásky říká: „Budu k tobě laskavý, ať se ke mně budeš chovat jakkoli.“ Jak můžeme sytit toto skutečné já? Co změní náš postoj, abychom byli laskaví třeba i k cizincům nebo – což bývá ještě těžší – k lidem, které dobře známe a kteří s námi nejednají pěkně?

LASKAVOST LIDI PROMĚŇUJE

Jake a Connie měli divoké manželství. Jake kvůli zaměstnání hodně cestoval a neměl mnoho času, aby pomáhal s dětmi. Connie pořád naříkala a Jake se stále bránil. Connie měla psychické potíže, jež se začaly prohlubovat. Někdy se ráno nemohla přinutit k práci, ba ani k tomu, aby vypravila děti do školy. Její stav se zhoršoval a Jakea stále více potřebovala doma. Začal se však měnit i Jakeův vztah k rodině. Přešel ve svém podniku na jiné, horší místo, které mu však umožňovalo, aby byl více doma. Byl rozhodnut projevovat spíše laskavost než sobectví.

„Uvědomil jsem si,“ říkal, „že jsem to nejlepší, co mají. Udělám vše pro to, abych jim sloužil, a nebudu přemýšlet o tom, zda se mi to zamlouvá nebo ne. V takové situaci mnozí svůj vztah vzdávají, ale já o tom vůbec neuvažuji. Musím vyprat prádlo, umýt nádobí, napsat s dětmi domácí úkoly. Nesedím a netrápím se tím, co udělají nebo neudělají druzí pro mě.“

Kdyby Jake svůj postoj nezměnil, byl by v pokušení vztah ukončit. Rozhodl se ale dávat skutečnou lásku i za těch nejtěžších okolností. Věřil, že laskavost povede k uzdravení. A celá domácnost se skutečně měnila. Connie se častěji usmívá a má více energie, aby se mohla zabývat životy druhých. I dětem se daří, neboť doma vládne řád a rodiče se přestali hádat. Když se Jake rozhodl, že bude laskavý, místo aby se hněval, neměl jistotu, že tím svou rodinu nějak ovlivní. Věděl však, že může-li něco jejich rodinu uzdravit, bude to jistě vytrvalá láska.

Laskavost nám nikdy nesmí sloužit jako prostředek nátlaku na druhé. Ale zakusíme-li, jak projev laskavosti promění situaci – kdy se na nás třeba usměje unavený opravář auta nebo když se trochu uvolní přepracovaný a náročný šéf – rodí se v nás chuť projevovat laskavost co nejčastěji.

V celosvětovém měřítku vidíme, že laskavost, nikoli nepřátelství, může posílit i celé národy. V posledních letech se často hovořilo o vězení na Guantánamu. Lidé se přou o metody používané při výsleších uvězněných cizinců podezřelých ze spolupráce s Talibanem nebo skupinou Al-Kaida. Po několika letech používání tvrdších metod nyní vyšetřovatelé zjišťují, že „z dlouhodobého hlediska se více vyplatí mléko lidské laskavosti“. Když si vyšetřovatelé udělají čas, aby si získali úctu vězňů „přátelským a věcným přístupem“, mnohem účinněji se dozví to, po čem pátrají.³ Účinky laskavosti bychom neměli nikdy podceňovat.

OBLEKÁNÍ LASKAVOSTI

Druhým krokem při změně postojů je pochopení, že každý z nás může učinit laskavost svým životním stylem. Jeden z nejlaskavějších lidí, které znám, mi kdysi řekl: „Každé ráno si nasadím brýle, obléknu si kalhoty, košili a vestu a nasadím si čepici. Pak si sám sebe představuji, jak si oblékám kabát laskavosti. Celý se do něj zabalím a modlím se, abych se tento den mohl lidí svou laskavostí dotknout.“ A skutečně se dotkl životů stovek lidí. Sekal trávu nemocným sousedům, shraboval listí starým lidem, rozdával kazety a knížky těm, o nichž se domníval, že je budou poslouchat a číst, platil tábory chudým dětem. Když zemřel, pohřeb trval přes tři hodiny. Lidé z nejrůznějších společenských vrstev tam vydávali svědectví o tom, jak se setkali s jeho laskavostí.

Stane-li se laskavost součástí naší bytosti, pak nepřemýšlíme, zda v určité situaci máme nebo nemáme být laskaví. Laskavost je naším průvodcem, ať jdeme kamkoli.

Kdysi jsem viděl v televizi rozhovor se ženou, která žila v manželství s nesmírně násilnickým mužem. Když se jí reportér ptal, jak dokázala

přežít, odpověděla, že někdy jí dodal sílu do celého dne třeba jen úsměv pokladní v samoobsluze.

Ať už máme jakoukoli povahu, návyky či minulost, každý z nás má denně bezpočet příležitostí být laskavý při telefonování, v kanceláři nebo doma. Budeme-li si denně představovat, jak oblékáme plášť laskavosti, kdo ví, kolik životů proměníme?

ODMÍTÁNÍ LASKAVOSTI

Třetí aspekt změny postoje spočívá v pochopení, že se nemáme snažit lidi přimět ke kladné reakci na naši laskavost. Všichni jsme schopni lásku přijímat a opětovat. Lásku, kterou nám někdo prokazuje, však můžeme také odmítnout. Když naši laskavost někdo odmítne, můžeme se snadno uzavřít do sebe či rozhněvat. Lidé však mají svobodu vděčně laskavost přijmout, nebo odmítnout. Mohou nás nařknout ze sobeckých motivů – nebo mohou projevy naší laskavosti opětovat. Jejich reakci nemůžeme ovlivnit.

Blake se stal závislým na drogách již v deseti letech. Když mu bylo třináct, nastoupil poprvé do odvykacího programu. Před dvacátým rokem života se léčil ještě čtyřikrát. Stal se úspěšným umělcem, ale k drogám se stále vracel. Jeho matka Marilyn hocelá ta léta milovala. Prokazovala mu lásku, když lékaři Blakovi řekli, že si drogami poškodil srdce. Milovala ho, přestože jí pod vlivem drog říkal strašné věci. „Je to můj syn,“ říkala a stále věřila v člověka, jakým kdysi byl.

Láska ji někdy vedla k tomu, aby Blakovi řekla ne, když chtěl peníze, nebo aby před ním zamkla, protože chtěl doma něco ukrást, aby si mohl koupit drogy. Stále mu ale připomínala, že ho miluje. Věděla, že má do jeho života vnášet naději a přijetí.

Po dvojí transplantaci srdeční chlopně dávali Blakovi dva roky života. Matka nechtěla, aby umíral sám v ústavu. Pečovala o něj doma až do konce.

Až do smrti se za své jednání neomluvil, nicméně jeho postoj se změnil. Začal s maminkou vyhledávat oční kontakt, přestože nevyjadřoval vděčnost za její péči.

Název kázání na Blakově pohřbu zněl „Láska stačí“. Byla to pocta naší naději, že laskavost má vždycky smysl. V našem rozbitém světě vztahy nefungují vždy tak, jak bychom si přáli. Možná se nikdy nedozvíme, co naše projevy laskavosti pro druhého znamenaly. Milujeme-li ale skutečnou láskou, jsme věrní i tehdy, když milovat není snadné.

Skutečná láska je vždy volbou. Pokud někdo zareaguje laskavostí, můžeme vybudovat smysluplný vztah. Pokud projevy naší laskavosti

odmítne, můžeme stále doufat, že se jednou obrátí a vydá se směrem k nám. Mezitím zaujmeme láskyplný postoj. Chceme pro něj to nejlepší a vyjadřujeme tuto touhu laskavostí. A i v těch nejhorších chvílích neztrácíme víru, že láska stačí.

Jak začít

Zde je několik tipů, jak prokazovat lásku v každodenním životě. Jistě vás napadnou mnohé další.

- Řekněte něco pěkného pokladní v samoobsluze.
- Podržte někomu dveře.
- Usmějte se na dítě. Pokud vás osloví, vyslechněte je.
- Zaplatte někomu umytí auta.
- Přenechte své místo u pokladny člověku, který stojí za vámi.
- Nabídněte za deště někomu místo pod svým deštníkem.
- Posekejte sousedce trávu, shrabte jí listí, zameťte jí chodník.
- Navštivte nějakého staršího člověka.
- Dávejte dobré spropitné.
- Prochází-li někdo obtížným obdobím, navrhněte mu, že mu pomůžete – s nákupem, s hlídáním dětí, s úklidem. Je to lepší než říci: „Dejte mi vědět, když budete něco potřebovat.“
- Spojte se s několika dalšími lidmi, chodte dům od domu a nabízejte zdarma pomoc při úklidu zahrady.
- Pozvěte svou sekretářku na oběd u příležitosti jejích narozenin.
- Všimněte si, co dává příteli či příbuznému pocit, že je milován, a pak se mu snažte projevovat lásku tímto způsobem.
- Pokud je někdo v něčem dobrý, snažte se ho pochválit před jeho nadřízeným.
- Zatelefonujte někomu, komu někdo zemřel. Nemusí to být jen těsně po pohřbu.
- Kupte si výrobek, který prodávají postižení.

Hole a kamení

Jako děti jsme se někdy učili přísloví, která obsahují více lži než pravdy. Jedním z nich bylo „Hole a kamení způsobí zranění, ale zlé slovo nedělá

nic“. Ve skutečnosti negativní a odsuzující slova mohou člověka poznamenat na celý život.

Když Molly dostudovala, neměla moc peněz na zařízení bytu. Hledala starý nábytek a u rodičů na půdě narazila na starožitný stůl své babičky. Potřeboval sice renovaci, ale pak se mohl stát ozdobou jejího prvního bytu.

Molly ho celý víkend opravovala a leštila. Když ji otec viděl při práci, místo pochvaly jen nesouhlasně zakroutil hlavou. Molly si sice dala stůl do obývacího pokoje, ale na tichou kritiku svého otce nezapomněla. O deset let později stál stůl v novém domě, v němž Molly žila s manželem a dvěma dětmi.

„Měla jsi to nalakovat matným lakem,“ řekl jednou otec a hlavou pokynul ke stolu.

„Já jsem slyšela: Měla jsi celý svůj život nalakovat jiným lakem,“ řekla později Molly. „Tátu jsem prostě nedokázala uspokojit.“

Někteří z nás v dětství a v období dospívání slyšeli zbytečně mnoho kritických slov. Jako dospělí stojíme před výzvou – měli bychom nelaskavá slova ve svém slovníku nahradit laskavými. Máme sklon předávat druhým to, co jsme sami dostali. Ale když se rozhodneme, že se budeme učit lásce, můžeme se naučit vyslovovat laskavá slova.

POZITIVNÍ SLOVA

Je to, co říkáte doma a v práci, pro druhé přínosem? Nebo jim svými slovy život spíše ztěžujete?

Vedeme-li život skutečné lásky, pak laskavé skutky doplníme o laskavá slova. Otec, který našťavaně odpoví svému dospívajícímu synovi: „Dobrá, jed’ si tam. Ale teď už mi dej pokoj“, mu sice udělí svůj souhlas, ale velmi nelaskavým způsobem. Jeho dospívající potomek odchází s pocitem odcizení.

Milující otec může říci: „Dobrá, můžeš jít. Doufám, že si to užiješ. Ale dávej na sebe pozor – víš, jak mi na tobě záleží.“ Tón hlasu a výraz tváře jsou stejně důležité jako samotná slova.

Člověk si může snadno zvyknout dobírat si a shazovat druhé, zejména pokud jde o rodinné příslušníky. Proto jsem moc rád, když slyším, jak spolu manželé mluví laskavě. Jednou jsem zaslechl, jak manžel lamentoval sám nad sebou kvůli tomu, že za sebou doma zamkl dveře a rodinu nechal venku. „Ale stalo se to jen jednou, miláčku, a vyřešilo to,“ uklidňovala ho manželka. Mohla tu chvíli využít ke kritice, ale místo toho svého manžela utěšovala.

Před nedávnem mě vyhledala žena středních let, které zemřel otec. Řekla mi: „Otec s matkou se navzájem shazovali celých sedmačtyřicet let svého manželství. Nechápu, proč se nerozvedli.“

Zeptal jsem se: „Myslíte, že by mluvili jinak, kdyby si vzali někoho jiného?“ „Asi ne,“ odpověděla. „Se mnou také nemluvili moc hezky. A to si myslím, že jsem jako dcera byla dost dobrá. Mám pocit, že to prostě byli dva negativní lidé, kteří se náhodou vzali.“

Je velmi smutné, že někteří lidé se rozhodli zaujmout k životu negativní postoj a denně vypouštějí z úst slova plná hořkosti.



Nikdy nepodceňujte moc laskavých slov. Někomu mohou změnit život.

SLOVA POTVRZENÍ

Před mnoha lety se v ulicích New Yorku setkal Nicky Cruz, narkoman a vůdce gangu, s mladým Davidem Wilkersonem, jenž byl rozhodnut lidem, jako je Nicky, pomáhat. „Nepřibližuj se ke mně – zabiju tě!“ varoval ho Nicky.

„Vím, že bys to mohl udělat. Mohl bys mě rozřezat na tisíc kousků a položit je tady na zem. A každý z těch kousků by tě miloval,“ zněla Davidova odpověď.⁴ Překvapuje vás, že Nicky Cruz opustil svůj život na ulici a teď mění svět k lepšímu?

Laskavý člověk vždy hledá cesty, jak někoho slovy povzbudit.

- Která manželka neslyší ráda „Ty šaty ti ale padnou“?
- Kterého manžela nepovzbudí slova „moc si vážím toho, jak mi v životě pomáháš“?
- Který pracovník neocení, když mu nadřizený řekne: „Moc vám děkuji za to, jak jste se nasadil pro tento projekt. Vím, že jste tomu dal více, než jste musel.“?

Laskavá slova potvrzují lidi v tom, kým jsou, a v tom, co dělají.

NADĚJNÁ SLOVA

Nedávno jsem se účastnil semináře s psychologem Johnem Trentem. Líčil nám, jak vyrůstal v neúplné rodině. Otec byl alkoholik. Manželku opustil, když byl John ještě malý. Johna a jeho sourozence to hluboce zasáhlo. Projevovalo se to na jejich chování. Jak John, tak jeho bratr byli za špatné chování vyloučeni ze základní školy.

Když končil střední školu, dostal John nedostatečnou z důležité písemné práce. „Měl jsem pocit, že jsem to napsal dobře,“ říkal John. „Hodně jsem se snažil. Pravda, začal jsem psát až den před termínem odevzdání, ale snažil jsem se.“

Když si jeho matka práci prohlédla, řekla: „Chybí ti tam poznámky pod čarou a zapomněl jsi vložit obsah, ale napsané je to opravdu dobře. Ani bych se nedivila, kdyby někdo tvými slovy pomohl druhým.“⁵ Tato slova se naplnila. John je dnes věhlasným spisovatelem.

Laskavá slova si všímají toho nejlepšího v druhém člověku a jsou schopna prohloubit jeho kladné vlastnosti.

PRAVDIVÁ SLOVA

Laskavá slova nejsou vždy pozitivní. Pokud někdo svým jednáním škodí, ryzí láska ho volá k odpovědnosti. O své babičce z matčiny strany mi Sonja řekla: „Vím, že mě bezpodmínečně miluje, přestože mi někdy říká věci, které nerada slyším. Vždycky mě podporovala, ať jsem byla nahoře nebo dole. Nerozpakuje se mi říci, že dělám chybu, ale nepřestává mi prokazovat lásku.“

Když někoho napomeneme, protože nám na něm záleží, a učiníme to pokorně, pak mohou být laskavá i slova napomenutí. Jde o to, abychom říkali pravdu a abychom ji říkali v lásce.

MLUVIT LASKAVĚ

Jak se naučíme mluvit laskavě?

- **Uvědomte si, jak jsou slova důležitá.** Vaše slova mohou přinášet život i smrt. Lépe si to uvědomíte, když budete pozorně naslouchat slovům druhých. Můžete si třeba i zapisovat laskavá slova, která ten den uslyšíte z úst druhých lidí. A můžete si zaznamenat i slova nelaskavá. Možná vám to otevře oči.
- **Poslouchejte sami sebe, jak mluvíte.** Abyste si na to zvykli, položte si po každé slovní výměně otázku: *Co jsem řekl laskavého a co jsem říkat neměl?* Pak se vraťte a omluvte se za slova, která neměla být vyslovena. Omluvit se může být těžké, nicméně omluva nás velmi povzbudí k tomu, abychom změnili způsob jak mluvíme.
- **Nevhodná slova nahradte vhodnými.** Je dobré začít v soukromí. Když zjistíte, že nadáváte ostatním řidičům, proč to nezměnit?

Místo abyste řekli: „Vy blázne, vždyť někoho zabijete!“, můžete říci třeba: „Kéž bezpečně dojedete a nikoho přitom nezabijete.“ Pokud se vám podaří v soukromí si změnit negativní vyjádření na pozitivní, bude mnohem pravděpodobnější, že to zvládneme i na veřejnosti.

- **Nezapomínejte, že každý člověk, s nímž se setkáte, má obrovskou hodnotu.** Každý z nás hraje v životě jedinečnou úlohu. Máme-li ji naplnit, musíme jak přijímat, tak dávat lásku, a to i tehdy, setkáme-li se s člověkem, kterého není lehké milovat. Pamatujte-li na to, že každý člověk je důležitý, vzrůstá pravděpodobnost, že s ním budete mluvit laskavě.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Zastavte se, přemýšlíte-li o sobě či o někom jiném negativně. Nahradte negativní slova ve své mysli něčím pozitivním, ať už jde o vás či o druhé lidi.

Nepřítel laskavosti – špatné návyky

Pokud pro vás laskavé jednání není přirozené, neznamená to, že jste nelaskavý člověk. Tuto knihu jsem napsal, protože každý člověk je schopen milovat druhé. Naše neschopnost dávat druhým skutečnou lásku bývá mnohdy způsobena pouze tím, že jsme se v tom necvičili.

Pod špatnými návyky si často představujeme takové věci, jako je okusování nehtů či požívání čokolády před spaním. Ale návyky se týkají i věcí, které *neděláme*. Pokud nemáme ve zvyku dívat se číšníkovi do očí, když si objednáme jídlo, pak to asi neuděláme ani příště. Pokud v kuchyňce naší kanceláře nevracíme smetanu do kávy do ledničky a necháváme ji stát na kuchyňské lince, většinou nás ani nenapadne, že ji po nás musí někdo uklidit.

Možná znáte starý vtíp: „Kolik psychiatrů je potřeba na výměnu jedné žárovky?“ Odpověď zní: „Jeden. Žárovka však musí chtít se

změnit.“ Prvním krokem k překonání vlastní nelaskavosti je touha být laskavým.

Jedna mladá žena mi řekla: „Věděla jsem, že moje spolubydlící má ráda čistou koupelnu, ale nějak jsem si navykla nechávat na podlaze mokré ručníky. Vždy, když jsem se šla znovu osprchovat, byl pěkně pověšený na držáku, ale já jsem o tom vůbec nepřemýšlela. Až jednoho dne – vstoupila jsem do koupelny a ručník ležel na zemi. Došlo mi, že jsem si navykla chovat se nelaskavě, aniž jsem si to uvědomovala. Potom jsem už po sobě ručník pokaždé uklidila. Začala jsem přemýšlet i o jiných způsobech, jak své spolubydlící prokázat laskavost – třeba tím, že si ztíším televizi, když chce spát. Překvapilo mě, kolik jsem si vypěstovala špatných návyků! Začala jsem hrát zvláštní hru: Hledala jsem nové a nové způsoby, jak jí dát najevo, že ji mám ráda.“

Laskavost probouzí laskavost. Proto je dobré číst si o laskavých skutečích druhých lidí. Nejen že nám to poskytuje konkrétní tipy, ale více si všímáme i příležitostí, kdy lze laskavost projevit. (Některé noviny, jako třeba *Chicago Sun-Times*, začaly nedávno zveřejňovat příběhy nadepsané „Nahodilé skutky laskavosti“.)

Pokud si z laskavosti vypěstujeme návyk, snáze si uvědomíme hodnotu každého člověka. Když se začneme na lidi dívat novým způsobem, budeme na ně *chtít* být laskaví, protože víme, že jsou hodni toho, abychom se k nim takto chovali.

Rozvíjení laskavosti

Navštívil mě podnikatel ve středních letech. Byl neklidný a nespokojený se svým životem. Často se hádal s manželkou a měl pocit, že děti se mu vyhýbají. Věděl, že je kritický vůči své ženě i vůči zaměstnancům, ale nevěděl, co s tím dělat.

Nejprve jsem mu poradil, aby si zaznamenával svá slova nebo skutky, které považuje za nelaskavé, a to jak doma, tak v práci.

Po týdnu se vrátil a řekl mi: „Když jsem se ohlédl a zaznamenal si nelaskavá slova a nelaskavé činy, bylo mi jasné, že se musím změnit.“

Poznání, jak byl nelaskavý, bylo pro Richarda velkým krokem k tomu, aby se stal laskavým člověkem. Pak nastal čas, aby řešil minulá selhání. Každý večer přemýšlel o tom, jak někomu ublížil. Následujícího dne tyto lidi vyhledal a omluvil se jim.

„Snad žádný jiný týden tolik nezměnil můj život,“ řekl později. Na konci týdne jsem měl pocit, že se negativní vzorec mého chování začal lámat. Snad nic vás tolik nemotivuje ke změně chování jako to, že se musíte druhým omlouvat.“

Suť minulých selhání byla odklizena. Nyní mohl začít budovat nový životní styl laskavosti. Navrhl jsem mu, aby začal doma v rodině. Odpověděl: „Myslím, že bude jednodušší začít v práci.“

„Mnohé z toho, co lidé nazývají laskavostí,“ řekl jsem, „je pouze lidská snaha manipulovat druhými. Chceme druhé přimět, aby si od nás něco koupili nebo aby byli na nás také laskaví. To ale není laskavost, o kterou usilujeme. Jde nám o laskavé činy a laskavá slova, která druhému opravdu prospějí. Nemluvíme jen o dobrém vychování; mluvíme o laskavosti, která vyplývá ze skutečné lásky.“

„Dobrá,“ řekl Richard, „tak tedy začnu doma. Myslím, že už to chápu.“

Kývl jsem souhlasně hlavou, nicméně mi bylo jasné, že Richard tuto lekci těžko zvládne na první pokus. Z vlastní zkušenosti totiž vím, že i po delší době v sobě člověk stále objevuje sklon k nelaskavosti. Vyzval jsem Richarda, aby se každé ráno nově rozhodl hledat příležitosti, jak projevit laskavost, a to jak doma, tak v práci.

O několik měsíců později mi Richard řekl: „Byl to počátek nejlepší kapitoly mého života. Manželka a děti mají o laskavost velký zájem a atmosféra v práci se výrazně zlepšila.“ Jako poradce pocituji velké uspokojení, když pozoruji, jak Richard sklízí ovoce laskavosti.

U nikoho z nás změna neproběhne tak, že bychom se jednoho krásného rána probudili a rozhodli se: „Tak, a od této chvíle budu laskavým člověkem.“ Stejně jako všechny ostatní rysy lásky i laskavost si osvojujeme postupně, když se svou myslí i v srdci rozhodneme, že se chceme stát lidmi, kteří více a lépe milují. Na počátku je rozhodnutí: Chci se v životě chovat laskavě. Protože víme, že naše falešné já je sobecké, musíme denně a cílevědomě usilovat o pěstování laskavosti.

Tělo a duše

Na skutečné lásce je úžasné, že uzdravuje jak naše duše, tak naše těla. Několik vědeckých studií prokázalo, že laskavé jednání má pozitivní účinky jak na duši, tak na tělo. Zde je několik příkladů:

- Laskavé jednání uvolňuje endorfiny, kterými tělo přirozeně tlumí bolest.
- Jednáme-li laskavě, dostaví se pocity euforie, po nichž nás naplní pokoj. V Americe se v této souvislosti mluví o „opojení z dobročinnosti“.
- Pomoc druhým může omezit účinky nemocí a jiných tělesných poruch.
- Laskavé jednání lidí zbavuje pocitů deprese, nepřátelství a izolace. Pomůžete-li někomu, je pravděpodobné, že začnou ustupovat zdravotní problémy vyvolané stresem.
- Pozitivní zdravotní účinky a pocit klidu spjatý s projevováním laskavosti se vrací hodiny, ba i dny po dané události, kdykoli si na tuto událost vzpomeneme.
- Pokud pečujeme o druhé lidi, k nimž máme pozitivní vztah, zlepšuje se náš imunitní systém.
- Pokud jednáme laskavě s druhými lidmi, roste naše sebeúcta, optimismus a celková spokojenost s životem.⁶

†

Platě předem

Když Erin porodila syna, Jessie jí nabídla, že ho bude hlídat, kdykoli budou Erin a její manžel potřebovat. Jessie jim rovněž přinesla spoustu knížek a hraček, s nimiž si její vlastní děti již nehrály, a kdykoli přišla na návštěvu, měla pro dítěátko nějaký dáreček. Když jim Jessie jednoho večera hlídala synka a Erin se s ním potom loučila, ptala se, co by na oplátku mohla udělat ona pro ni. Tuto otázku ovšem kladla s určitými obavami, protože si nebyla jista, kolik času a energie by byla schopna Jessie věnovat.

„Ach ne,“ odpověděla Jessie. „Nám v minulých letech také pomáhala spousta lidí. Jsem ráda, že alespoň trochu mohu nyní předat dál.“

Jessie sice nepoužila přesně tato slova, nicméně ukazovala na smysl toho, co bychom mohli nazvat „platbou předem“. Pokud nám někdo projeví laskavost, uděláme dobře, když tuto laskavost předáme druhým.

Mnozí z nás znají výraz *platba předem* z románu Catherine Ryan Hydové *Pay It Forward* (Platě předem) nebo ze stejnojmenného filmu. Spisovatelé a filozofové se tomuto rysu laskavosti věnovali již před desetiletími, ba staletími. Jako příklad si uveďme dopis Benjamina Franklina, psaný 22. dubna 1784:

*Vážený pane,
obdržel jsem Váš dopis z patnáctého – včetně přiložené zprávy. Je mi velice líto, že jste se ocitl v tak složité situaci. Posílám Vám deset louisdorů. Neberte to tak, že Vám tento obnos dávám – pouze Vám ho půjčuji. Až se s dobrým charakterem vrátíte do své země, jistě se budete věnovat nějakému podnikání, což Vám v určitou dobu umožní splatit všechny dluhy. Až se pak setkáte s někým, kdo bude v podobných potížích, jako jste nyní vy, splatíte svůj dluh mně tím, že tento obnos zapůjčíte jemu a zavázete ho, aby později svůj dluh splatil podobným způsobem, jakmile mu to poměry umožní a jakmile se naskytne podobná příležitost. Doufám, že takto se peníze dostanou do mnohých rukou, než narazí na darebáka, který jejich pouť zastaví. Tímto způsobem se snažím udělat mnoho dobrého s poměrně malým obnosem. Nejsem natolik bohatý, abych si mohl dovolit příliš mnoho dobročinnosti; proto musím být chytrý a dosáhnout mnohého s málem.
Přeji Vám, abyste dosáhl co největších úspěchů a aby se Vám v budoucnu dařilo. Vážený pane, zůstávám Vaším oddaným služebníkem.*

B. Franklin⁷

Franklin vyjádřil názor, že nejlepší způsob, jak někomu oplatit jeho laskavost, je být laskavý na někoho jiného. Tímto způsobem mohl nechat rozmnožit to málo, co mohl dát.

Nádherné je, že pokud někoho skutečně milujeme, získáváme novou energii. Jsme-li na druhé milí, vyhlížíme stále nové způsoby, jak projevít laskavost, a jsou-li druzí milí na nás, motivuje nás to, abychom laskavost předávali dále.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Prokáže-li vám někdo laskavost, navykněte si tuto laskavost prokazovat někomu dalšímu.

Chlapecova oběť

Michael, malý chlapecek Jeffa a Kristi Leelandových, měl před patnácti lety před sebou jen několik týdnů života. Mohla ho zachránit jen transplantace kostní dřeně, která stála 200 000 dolarů. Pojišťovna

Leelandových odmítla transplantaci uhradit a z Jeffova učitelského platu ji také nemohli zaplatit.

Dameon, jeden z nejvysmívanějších hochů z druhého stupně školy v Kirklandu ve státě Washington, kde Jeff pracoval, jednou Jeffovi přinesl dvanáct pětidolarových bankovek – vše, co měl na svém bankovním účtu. Když se o tomto daru dozvěděl ředitel školy, uložil Dameonových šedesát dolarů na zvláštní účet a vyzval žáky školy, aby se přidali. Brzy se ke studentům přidalo celé městečko. Dameonův laskavý skutek vedl k tomu, že za necelé čtyři týdny se vybralo 227 000 dolarů na transplantaci, která vedla k záchraně života.

Když Leelandovi viděli, k čemu vedl čin jednoho chlapce, založili Sparrow Clubs („Vrabčí kluby“) – neziskovou organizaci školních klubů, které poskytují žákům příležitost pomáhat dětem, jež mají vážné zdravotní problémy. Od roku 1995 pomohly Sparrow Clubs více než čtyřem stovek vážně nemocných či postižených dětí celkovou sumou přesahující 2,5 milionu dolarů. Děti mají rovněž příležitost dobrovolně pracovat ve prospěch svého „adoptivního vrabčáka“ a odpracovaly v rámci tohoto programu více než sto tisíc hodin v obcích po celé zemi.

Jeff říká, že jedním z vedlejších pozitivních účinků Sparrow Clubs je „nenápadný, leč velmi pozitivní vliv, který může změnit celkovou atmosféru na škole“, když se děti společně snaží chovat laskavě. „Slouží-li děti své obci, aby tím pomohly svému adoptovanému vrabčákovi, prostupuje celou školu silnější pocit jednoty a milosti.“⁸

Jednáme-li laskavě, možná ani neuvidíme, k čemu naše obětavé skutky vedly. Skutečná láska nás ale vede k službě druhým, protože víme, že i jediný skutek služby může proměnit lidské životy. Ať už posloužíme bezdomovci, dítěti nebo člověku, který sedí naproti nám u stolu v jídelně, svým laskavým činem vyjadřujeme, že druhý člověk má pro nás hodnotu. I když je laskavost velice prostá, vliv může mít celoživotní.

Jak by vypadaly vaše vztahy, kdybyste...

- Chápali každé setkání s druhým člověkem jako příležitost dát nájevo laskavost?
- Věnovali každý rok jeden týden svého času nějakému projektu, v němž byste spolu s dalšími lidmi prokazovali laskavost někomu potřebnému?
- Mluvili tak, aby z toho druhí měli užitek, a omlouvali se za jakékoli nelaskavé slovo nebo čin?
- Využívali každé příležitosti k povzbuzení druhého člověka?

Aby to bylo osobní

OTÁZKY K ÚVAHÁM A ROZHOVORŮM

1. Popište situaci, jež ve vás vyvolala „euforii z dobročinnosti“.
2. Jakým způsobem vyjadřujete laskavost nejraději?
3. Kdy vás nějaké laskavé slovo inspirovalo k tomu, abyste laskavost předali někomu dalšímu?
4. Podívejte se na osobní test na str. 24 a zamyslete se nad tím, do jaké míry je laskavost přirozenou součástí vašeho života.
5. Kdy je pro vás nejtěžší být laskavý?

MOŽNÉ APLIKACE

1. Když se s někým setkáte, snažte se daného člověka chápat jako toho, kdo
 - má nesmírnou hodnotu;
 - je obdarován;
 - se zrodil k tomu, aby sehrál jedinečnou úlohu;
 - je schopen přijímat a opětovat skutečnou lásku.
 Snažte se představit si sami sebe jako
 - proměněného člověka, který se učí zaujímat postoje skutečné lásky;
 - člověka, který je schopen jednat laskavě;
 - člověka, jenž je schopen zůstat laskavý tváří v tvář odmítnutí a nelaskavosti;
 - člověka, jenž je schopen lidem dovolit, aby svobodně přijali, odmítli či opětovali projevy laskavosti;
 - člověka, jenž každého jednotlivce vnímá jako příležitost k projevení laskavosti.

Tyto body si můžete vytisknout na kartičku, kterou si dáte na dobře viditelné místo – třeba na zrcadlo v koupelně.

2. Vyberte si jeden den v týdnu a v tomto dni si запиšte všechny laskavé skutky a laskavá slova. Jednoduše si zaznamenejte, co se stalo a co bylo řečeno a kdo to učinil či řekl.
3. Alespoň dvakrát v tomto týdnu se snažte vymyslet nejméně pět příležitostí, jak v daném dni někomu slovem či skutkem prokázat laskavost. Na konci dne si pak tyto projevy laskavosti zaznamenejte.

4. Naslouchejte sami sobě, jak mluvíte. Po každém rozhovoru si položte otázku: „Co jsem řekl laskavého?“ a „Co jsem řekl nelaskavého?“ Snažte se omluvit za jakýkoli svůj nelaskavý projev.

3. KAPITOLA

Trpělivost

PŘIJÍMÁNÍ NEDOKONALOSTI DRUHÝCH

Slouží i ti, kdo pouze stojí a čekají.

– JOHN MILTON

Poznámky

- ¹ Inaugurační projev George H. W. Bushe, 20. ledna 1989, www.yale.edu/lawweb/avalon/president/.navy/bush.htm. Viz. www.pointsoflight.org
- ³ Jackson Diehl, „Guantanamo Interrogators Succeed with Kindness“, McCall, 25. července 2007, <http://www.mcall.com/news/opinion/anotherview/alldiehl7-25.5962177jul25,0,5058959.story>.
- ⁴ David Wilkerson a John a Elizabeth Sherillovi, *Dýka a kříž*.
- ⁵ Toto jsem slyšel 10. října 2006 v Benton Convention Center ve Winston-Salem v Severní Karolině.
- ⁶ O pozitivních účincích laskavosti na mentální, tělesný i emocionální život člověka svědčí řada studií. Zde uvedený seznam pochází od Allana Lukse, *The Healing Power of Doing Good: The Health and Spiritual Benefits of Helping Others* (New York: iUniverse.com, 2001). Organizace *Niagara Wellness Council* z Niagara Falls, New York, sestavila seznam z Luksovy knihy a zveřejnila jej pod názvem *Laskavost prospívá zdraví* na <http://www.actsofkindness.org/inspiration/health/detail.asp?id=2>
- ⁷ Benjamin Franklin, „Benjamin Franklin to Benjamin Webb“, http://en.wikisource.org/wiki/Franklin_to_Benjamin_Webb.
- ⁸ Jeff Leeland, „Our Story – The Power of One“, Sparrow Clubs, http://www.sparrowclubs.org/About_Us/Our_Story/default.aspx. Více informací o Michaelově příběhu a o Sparrow Clubs v USA naleznete v knize Jeffa Leelanda *One Small Sparrow* (Sisters, Ore: Multnomah, 2000).

Vždycky mě zaráží zvláštní rys lidské povahy: Jdeme-li ke svému autu na parkoviště, rozčilují nás řidiči, kteří se řítí jízdními pruhy, jež musíme přecházet. *To nemohou pár vteřin počkat, než přejdeme?* Jakmile ale sedíme v autě, rozčilují nás chodci, kteří chodí tak pomalu.

Pro příklady netrpělivosti v dopravním provozu není třeba chodit daleko. V červenci 2007 musel Odbor dopravy státu Kalifornie na čas uzavřít dálnici číslo 138, protože řidiče rozčiloval pomalý postup stavebních prací. Projekt jejího rozšíření, který stál 44 milionů dolarů, měl snížit počet nehod na této přetížené trase. Přestože stavební termíny byly šibeniční, nespokojení řidiči vyhrožovali stavebním dělníkům smrtí, stříleli na ně z kulčkových pistolí a nejrůznějšími způsoby je ohrožovali. Nakonec bylo nutno dálnici na nějakou dobu uzavřít a řidiče pak zdržovala půlhodinová objížďka, dokud stavební práce neskončily.¹

V západní kultuře nás trpělivosti nikdo neučí. Nadřizený nám dá nějaký úkol a my se zeptáme: „A kdy by to mělo být hotové?“ „Včera,“ uslyšíme nejednou. Hned pochopíme, co nám chce říci: Není času nazbyt. Pust'te se do toho a ať je to co nejdřív.

I v osobním životě očekáváme okamžité uspokojení. Rozčiluje nás už to, jak dlouho musíme čekat, než se nám ráno spustí počítač. Již dnes si chceme koupit to, co si vlastně nemůžeme dovolit, a tak zaplatíme kreditní kartou, přestože pak budeme muset platit více. Připlatíme si, aby nám zboží dodali do 24 hodin. Používáme dálnice, abychom se vyhnuli pomalému provozu na obyčejných silnicích. Jakmile dálnici opustíme

a narazíme na semaforey, rozčílí nás každý řidič, který se nerozjede okamžitě, jakmile naskočí zelená.

Jsme-li tak netrpěliví, pokud jde o techniku, auta a majetek, mohlo by nás překvapit, že jsme netrpěliví i ve vztahu s lidmi? Představa, že bychom ve vztahu s lidmi měli být trpěliví, je pro naši kulturu něčím neobvyklým. Nicméně trpělivost je jedním ze sedmi rysů milujícího člověka. Chceme-li si v dnešním světě vypěstovat trpělivost, musíme se vědomě rozhodnout pro lásku.

Jak jsem trpělivý?

Vyplňte si následující osobní test, abyste zjistili, jak často prokazujete trpělivost (písmenko c) s lidmi, kteří se dostali do nesnází.

1. Když mi někdo na silnici udělá myšku,
 - a) zatroubím a zanedávám si či jinak dám najevo své rozčilení;
 - b) pomyslím si, že jsem asi udělal nějakou chybu;
 - c) zhluboka se nadechnu.
2. Když se na mě posledně někdo rozzlobil,
 - a) začal jsem se bránit a zvýšil jsem hlas;
 - b) ustoupil jsem;
 - c) naslouchal jsem mu.
3. Když někdo nesplní má očekávání,
 - a) rozzlobím se na něj;
 - b) vzdám to;
 - c) přemýšlím, jak ho povzbudit.
4. Když někdo, koho miluji, (už zase) udělá chybu,
 - a) řeknu mu/jí, že pochybuji, zda si někdy dá život do pořádku;
 - b) tvářím se, že chybu nevidím;
 - c) nabídnou pomoc, přestože nesouhlasím s tím, co udělal/a.
5. Když něco pokazím,
 - a) rozzlobím se sám na sebe natolik, že nejsem schopen se na nic soustředit;

- b) cítím se hrozně;
- c) omluvím se.

Nikdo z nás není hotový

Když se Craig a Lauren zavázali, že si budou dopisovat s někým z místního vězení, netušili, kam až je přivede péče o jednu z vězeňkyň. Nakonec jí otevřeli i svůj dům. Jak postupně poznávali Rebeccu z jejích dopisů, nabývali dojmu, že tato žena chce svůj život prožít co nejlépe. Je na to ale sama.

Rebecce táhlo na čtyřicítku. Čtvrtým rokem si odpýkávala osmiletý trest za zpronevěru peněz stavební společnosti. Craig a Lauren ji začali ve vězení navštěvovat a ona se na nich postupně stávala stále závislejší. Když se nakonec přestěhovala do „Domu na půl cesty“, vzdáleného půlhodinky od jejich bydliště, rozhodli se, že jí pomohou začít nový život. Šlo o to, aby si našla zaměstnání a začala jednat odpovědně, co se týče financí.

Nebylo to nikterak jednoduché. Nejednou se stalo, že Craig a Lauren opouštěli „Dům na půl cesty“ v slzách, když se dozvěděli, co Rebecca zase provedla. Zapírala jim, kolik dostala „dýška“, když pracovala jako uklízečka. Jednou opustila místo servírky, aniž komukoli co řekla, pak si koupila mobil, ačkoli to měla zakázané. Nakonec jí Craig a Lauren pomohli sehnat místo recepční. Tam ale jednou šéfovi tak vynadala, že ji okamžitě propustil.

V „Domu na půl cesty“ si vykládala snad všechna pravidla po svém. Hrozilo, že bude muset zpátky do vězení odpýkat si zbytek trestu. Nicméně kdykoli něco pokazila, Craig a Lauren s ní mluvili, napomínali ji a dávali jí najevo, že se o její život stále zajímají.

„Popravdě řečeno to bylo většinou značně frustrující,“ říká Lauren. „Láska, kterou jí prokazujeme, musí být neústupná. Pomáháme jí, ale netušíme, zda nám bude lhát nebo ne či zda vydrží nebo nevydrží v zaměstnání.“

Když Rebeccu znali něco přes rok, dočkala se podmíněčného propuštění. Craig a Lauren ji vzali k sobě domů – do doby, než si najde něco vlastního.

„Vidíme, že se snaží žít správně,“ říká Lauren. „A už udělala velké pokroky. Nevzdáváme to, protože vidíme, že se snaží. Po podmíněčném propuštění žije člověk jako v akváriu. Udělá krok vedle a hned to všichni

vědí. Sama si říkám: *Co kdyby se lidé dozvěděli o každé chybě, kterou udělám já?* Její slabosti jsou zřetelnější než mé, ale my jí musíme pomoci najít chyby a napravit je, ne ji odmítnout jako člověka."

Na Craigovi a Lauren můžeme pozorovat, co je nejdůležitější, máme-li si vypěstovat trpělivost: Musíme si být vědomi, že nikdo z nás ještě není hotov. Život – to je pomalé putování, během něž se stáváme takovými lidmi, jakými jsme se rozhodli být. Vlastně celá tato kniha vychází z předpokladu, že jako lidé nejsme sami se sebou hotoví a že mnozí z nás se chtějí naučit milovat více, než milovali doposud. Nikdo z nás si trpělivost druhých nemůže *nárokovat*. Jsme-li ale ve vztazích trpěliví, připomínáme sobě i druhým, že každý z nás může směřovat k tomu stát se lepším člověkem.

 **Být trpělivý znamená umožnit druhým nebýt dokonalí.**

Vše záleží na přístupu

V různých vztazích se trpělivost projevuje různě. Trpělivost, kterou prokazujeme servírce, jež popletla naši objednávku, je jiná než trpělivost, s níž čekáme, až u našich dveří zazvoní marnotratná dcera. Jsme-li ale trpěliví v určité oblasti svého života, pomáhá nám to prokazovat trpělivost i v jiných oblastech.


Nejraději to ukazují na životě Florence Nightingalové. Narodila se v bohaté rodině a mohla vést bezstarostný život. Nicméně když dospívala, věnovala svůj čas návštěvám nemocných lidí v okolních vesnicích a začala usilovat o lepší zdravotní péči v Londýně. V roce 1845 oznámila, že se chce stát zdravotní sestrou. Nedbala na protesty vlastní rodiny. Zdravotní sestry neměly v polovině devatenáctého století valnou pověst a rozhodně nešlo o povolání, které by si tehdy volily mladé dámy z vyšších vrstev. Ale Florence Nightingalová byla přesvědčena, že jde o její poslání, a proto se v tomto oboru pilně vzdělávala. Současně se prohluboval její zájem o sociální otázky.

V roce 1854 sestavila tým osmatřiceti zdravotních sester, které se vypravily do Turecka, aby se staraly o zraněné z Krymské války. Opět narazila na odmítání – britští lékaři jí dávali najevo, že ani ona, ani její tým nejsou žádoucí. Když se nevzdávala, povolili jí drhnout zakrvavené

podlahy. Po deseti dnech ale dovezli tolik nových zraněných, že Florence a další sestry se konečně mohly začít věnovat svému úkolu.

Florence Nightingalová trpělivě jednala s těmi, kdo snižovali význam jejího povolání. Stejnou trpělivost měla i s těmi, jimž pomáhala. Vojáci ji milovali – říkali jí „Dáma s lampou“, neboť se o ně starala i v noci. Když tak nemohli učinit sami, posílala za ně domů jejich dopisy i žold. Zřizovala nemocniční čítárny. Ještě důležitější bylo, že neustále zlepšovala hygienické podmínky v nemocnici, přestože z počátku narážela na nesouhlas lékařů. Sama prováděla výzkumy v oblasti hygieny. Její hluboká víra v důležitost hygieny pomohla zachránit tisíce životů. Později sepsala svou nejznámější knihu – *Poznámky o ošetřovatelství*. Doporučovala v ní citlivý přístup k pacientům. V její době šlo o revoluční názor.

Celoživotní dílo Florence Nightingalové znamenalo zásadní změnu v přístupu k ošetřování nemocných a otevřelo cestu k založení Červeného kříže. Tato žena dokázala milovat druhé a zachraňovat životy, protože měla trpělivost i se svými odpůrci. Podmínky v nemocnicích nemohla změnit přes noc. Věděla však, že pokud bude dlouhodobě tvrdě pracovat a správně pečovat o pacienty, nakonec tím ovlivní i druhé.

 **Prokazujeme-li trpělivost v určité oblasti svého života, pomůžeme nám to prokazovat trpělivost i ve všech ostatních oblastech.**

Vytrvalou píli můžeme prokázat jen tehdy, je-li trpělivost naším základním postojem. Ať už nám jde o zlepšení sociálních podmínek či pouze jednáme s neznámým člověkem v bance, pěstujeme-li trpělivost, budeme schopni více milovat každého člověka, který nám přijde do cesty. Všimněme si dvou věcí, jež nám pomohou rozvíjet tento postoj v každodenním životě.

BUĎTE REALISTIČTÍ VE SVÉM OČEKÁVÁNÍ

Trpělivost vyžaduje, abychom se na druhé lidi dívali tak, jak si přejeme, aby se oni dívali na nás. Lidé nejsou stroje, abychom od nich mohli očekávat dokonalý výrobek. V průběhu setkání všedního dne snadno zapomínáme, že každý z nás má své emoce, představy a touhy a že každý z nás se nějak rozhoduje. Být trpělivý znamená milovat i lidi, kteří se rozhodují jinak, než bychom si přáli.

Ne každý sdílí naše priority. Lidský faktor je prostě realita, kterou musíme ve vztazích přijmout. Musíme s tímto faktorem počítat ve svých představách a očekáváních – jinak zůstaneme netrpělivými lidmi. Netrpělivost nás povede k odsuzování. To ovšem dobrým vztahům nesvědčí.

Otec osmnáctiletého chlapce mi řekl: „Přál bych si, aby se syn věnoval studiu; ale on se rozhodl jeden rok cestovat. Nevím, kde na to vezme peníze, a netuším, k čemu mu to bude dobré. Rozhodl jsem se ale respektovat jeho rozhodnutí.“ Vážím si toho, že tento otec zvolil trpělivý přístup ke svému synovi, byť nesouhlasí s jeho rozhodnutími. Jindy mi mladá žena řekla, že první dva roky manželství „peskovala“ svého manžela, protože o víkendu dlouho spí. Doma přece čeká tolik práce! „Ted' už vím,“ řekla, „že potřebuje svobodu trávit čas podle svého rozhodnutí. Mně se zdá, že promrhá nejlepší část dne, ale on si myslí, že je to tak správné. Začnu tedy venku uklízet sama a čekám, až se ke mně připojí.“

Nikdo z nás nezůstává stejný. Stále se měníme – k lepšímu nebo k horšímu. Pokud tuto skutečnost vezmeme vážně, budeme shovívavější k příbuzným, spolupracovníkům či přátelům, kteří právě teď činí rozhodnutí, jež se nám nikterak nezamlouvají. Pokud jejich rozhodování respektujeme, zvyšuje se pravděpodobnost, že je budeme moci někdy pozitivně ovlivnit. Druhé lidi nemůžeme ovládat; to však neznamená, že na ně nemáme vliv. Trpělivost vytváří atmosféru, kdy můžeme lidi pozitivně ovlivňovat.

TRPĚLIVOST JE MOCNÁ

To mě přivádí k druhé věci, která nám pomáhá zaujmout postoj trpělivosti. Trpělivost lidi proměňuje – to ostatně činí kterýkoli rys lásky. Připomíná mi to Ezopovu bajku „Severák a slunce“. Zní takto:

Severák se přel se sluncem, kdo je mocnější. Tu spatřili na cestě poutníka. Slunce řeklo: „Napadám tě, jak rozhodnout náš spor. Zvítězí ten, kdo poutníka přiměje, aby si svlékl kabát. Můžeš začít.“ Slunce se tedy schovalo za mrak a vítr začal na poutníka foukat, jak nejsilněji uměl. Čím silněji však foukal, tím víc se poutník halil do svého pláště. Nakonec to severák vzdal. Pak vyšlo slunce a začalo ve vši své nádheře na poutníka svítit. Netrvalo dlouho a v kabátě mu bylo tak horko, že si ho svlékl, aby mohl pokračovat v cestě.²

Tato starobylá bajka obsahuje důležitou pravdu, jež nám může pomoci v našich vztazích. Tvrdá a bouřlivá slova vedou spíše ke ztrátě spojení

s druhými lidmi. Ti se jen utvrzují ve svém nevhodném či nelaskavém chování. Naším přátelstvím, manželstvím či pracovním vztahům prospěje spíše vytrvalá a trpělivá láska.

Když ztratím trpělivost a ve špatné náladě křičím na svou ženu Karolyn ostrá slova, stávám se nepřítelem, nikoli přítelem. A jak zareaguje Karolyn? Bud' před nepřítelem uteče, nebo s ním bojuje. A tak máme velkolepou hádku, kterou nemůže nikdo vyhrát. Nakonec skončíme oba se zraněním nebo dojde k odcizení, v němž se jeden druhému vyhýbáme. Ať tak či onak, ztratili jsme možnost druhého pozitivně ovlivnit. Pokud na druhé straně prokáží trpělivost tím, že se ovládnou, a to, oč mi jde, vyjádřím laskavě, vztah se nenaruší a možnost pozitivního ovlivnění je větší.

I následující příběh nám ukazuje, jak je trpělivost mocná. Carol v nemocnici pracovala jako ošetrovatelka. Žádná z ošetrovatelek netoužila být přidělena k paní Bradleyové, která se zotavovala po zlomenině krčku. Paní Bradleyová udržovala „svou“ sestru v neustálém pohybu. Bylo jí moc horko nebo moc zima, tu potřebovala čerstvou vodu, sestra ji nezměřila krevní tlak správně, chtěla vyměnit povlečení... Zvonila na sestru každé dvě až tři minuty. Občas bylo slyšet až na chodbu, jak vyhrožuje, že svým příbuzným poví, s jakou špatnou péčí se setkává.

„Tak, teď ji zkuste uspokojit vy,“ řekla ošetrovatelka Carol, když ráno nastupovala do služby. Carol se rozhodla, že se paní Bradleyové nebude vyhýbat. Vzala tento vztah jako výzvu. Ačkoli měla toho dne spoustu jiné práce, rozhodla se, že se pokusí projevit bezmeznou trpělivost s paní Bradleyovou. Chtěla splnit veškerá její přání ještě dříve, než je paní Bradleyová vysloví.

„Máte čerstvou vodu, paní Bradleyová?“ zeptala se Carol, když nakoukla do pokoje. Za pět minut tam byla opět: „Nechybí vám nic, paní Bradleyová?“ A za chvíli znovu: „Vypadá to, že bude svítit sluníčko. Mám vám roztáhnout žaluzie?“ A nakonec: „Dostala jste dnes oběd včas?“

Paní Bradleyová zpočátku mačkala tlačítko jako dříve, tedy každých pár minut. Kolem poledne ji ale Carolyn trpělivost začala přemáhat. Carolyn ji téměř vždy předběhla a ptala se na její přání dříve, než stačila zazvonit.

„Domnívaly jsme se, že jde o zlou starou ženu, ale ona asi celou tu dobu spíše trpěla samotou,“ říká Carolyn. „Napadlo mě, že má vlastně strach. Když měla jistotu, že o ní vím, dokázala se uvolnit.“ Carolyn trpělivost vytvořila podmínky, kdy si Carolyn mohla začít paní Bradleyové vážit a kdy se paní Bradleyová postupně uvolnila.

Na konci směny byla Carolyn vyčerpaná, leč spokojená. V době večere přišel za paní Bradleyovou její syn a paní Bradleyová byla v dobré náladě. „Tohle je Carol. Je to nejlepší sestra, jakou jsem kdy poznala.“

Jistě, je mnohem snazší být trpělivý s lidmi, kteří jsou trpěliví s námi. Pokud se ale po setkání s netrpělivým člověkem uzavřeme do sebe, ztrácíme možnost spatřit, jakou moc by naše trpělivost mohla mít. Právě v těchto složitých situacích nás může překvapit, jak trpělivost dokáže lidi proměnit, rozhodneme-li se pro skutečnou lásku.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Pokud někdo prokazuje ve vztahu k vám mimořádnou netrpělivost, berte to jako příležitost být vůči němu mimořádně trpělivý.

Trpělivost v akci

Trpělivost není nicnedělání. Viděl jsem lidi, kteří s kamennou tváří naslouchali, jak druhý člověk zuří a nadává, a pak se zvedli a bez jediné reakce odešli. To není trpělivost – to je netečnost a soběstřednost. Člověk s kamennou tváří odmítá brát na vědomí zranění druhého člověka.

Trpělivost znamená, že jsme ochotni naslouchat a snažíme se pochopit, co se v nitru druhého člověka odehrává. Nasloucháme-li druhému člověku, věnujeme mu svůj čas. Už tím mu prokazujeme lásku. K trpělivosti patří, že zůstaneme v klidu, když nám druhý říká něco, co nás zraňuje. Trpělivost sděluje: „Záleží mi na tobě natolik, že ať řekneš cokoli a jakkoli, zůstanu a vyslechnu tě. Neopustím tě.“

OCHOTA NASLOUCHAT

Caryn říká, že tuto zásadu pochopila před mnoha lety po jedné hádce s manželem. Bylo to v době, když byly děti ještě malé. Její manžel Steve nastoupil do nového zaměstnání a tvrdil, že se bude vracet v půl šesté. Hádky vypukla, když místo toho chodil až v šest.

Caryn si říkala, že na nějaké půlhodince nezáleží. Nicméně každý rodič s dětmi pod pět let vám potvrdí, že půlhodinka na konci dne dokáže být pěkně dlouhá. Když se jednoho večera Steve vrátil opět pozdě, Caryn se rozplakala. „Mám pocit, žeš mě obelhal!“ vzlykala.

Steve se nezačal bránit. Nijak Caryn neodporoval. Sedl si k ní na pohovku a poslouchal. „Nemyslím si, že bych ti lhal,“ řekl. „Ale chápu, proč to tak cítíš. A vím, jak to bolí, když nám někdo lže. Je mi to líto.“

Tím, jak Steve mluvil, bral vážně Caryniny pocity i její potřeby. Pak jí vysvětloval, jak se často stane, že mu na konci pracovní doby někdo zatelefonuje a on nechce propást příležitost s ním pohovořit – zejména když dotyčný volá ze západního pobřeží, které je vzdálené tři časová pásma.

Steve byl trpělivý a Carynina frustrace se postupně rozplynula. Pochopila, že ji manžel nechtěl oklamat – pouze si neuvědomoval, jak je ta půlhodina pro ni důležitá. Caryn se rozhodla, že bude trpělivější, když se muž opozdí. Od té doby uběhlo již třicet let. Steve ale i nyní vždycky Caryn zavolá, když ví, že se opozdí. Vzájemná trpělivost pomohla těmto manželům uskutečnit v jejich vztahu pozitivní změny. Navzájem pochopili své pocity a prokázali, že mají jeden k druhému úctu.

Trpělivost je ochota nějakou dobu snášet nelaskavé či emotivní chování ve snaze pochopit příčinu hněvu. Trpělivost znamená, že budete naslouchat i tehdy, máte-li dojem, že vám druhý ubližuje. Znamená, že berete pocity druhého člověka vážně a utvrzujete ho v tom, že vnímáme jeho názor.

VÍTE, OČ VLASTNĚ JDE?

Láskyplné reakce nebudete schopni, nebudete-li mít dostatek trpělivosti, abyste se seznámili s fakty. Chcete-li pochopit, oč vlastně jde, musíte být ochotni se ptát. Jen tak porozumíte myšlenkám a pocitům druhého člověka.

Michael vychovával svého syna sám. Syn se neustále dožadoval auta. Nakonec se ho Michael zeptal: „Tak ty si myslíš, že tě nemám rád, když ti nekoupím auto?“

Jason, jeho syn, odpověděl: „Nechápu, proč ty auto mít můžeš a já ne.“

„A co je na tom podle tebe nespravedlivého?“

„Všichni kamarádi mají auto!“

„Myslíš si, že jejich rodiče je mají raději než já tebe?“

„To ne,“ řekl Jason, „ale nechápu, proč nemohu mít auto!“

„Proč si myslíš, že ti ho nechci koupit?“

„Říkal jsi, že si ho nemůžeme dovolit.“

„A myslíš si, že jsem ti lhal?“

„Nemyslím. Ale proč si ho nemůžeme dovolit?“

„Tak si pojď sednout a probereme naše finance. Já ti ukážu, proč si ho nemůžeme dovolit.“

„Ale ne,“ řekl Jason, „já ti věřím.“

Pak se Michael zeptal: „Co by se vlastně změnilo, kdybys měl auto? Co bys mohl dělat, zatímco teď nemůžeš?“

„Mohl bych Ellen pozvat na rande.“

„Máš ji rád?“

„No, rád bych ji poznal. Ale nevím jak na to, když ji nemohu pozvat.“

„V tom bych ti možná mohl pomoci,“ odpověděl Michael.

Pak probírali několik možností. Jason by mohl pozvat Ellen na schůzku, na kterou by jel se svou dívkou i Jasonův starší kamarád, který má auto, nebo by si Jason mohl půjčit Michaelovo auto nebo by mohli Ellen pozvat na večeři. Když svůj hovor uzavřeli, byl Jason nadšený z vyhlídky, že se seznámí s Ellen.

Skutečnost, že jim chybělo druhé auto, se nestala zdrojem frustrace, ale nakonec posílila komunikaci mezi Michaellem a jeho synem. Michael prokázal dostatek trpělivosti, aby zjistil, oč vlastně Jasonovi jde, a pak se mu podařilo v lásce problém vyřešit.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Pokud se někdo hněvá, učíte z naslouchání nástroj, jímž budete řešit jeho frustraci.

Trpělivost v řeči

Stalo se to jednoho sobotního večera na chicagském mezinárodním letišti O'Hare. Všichni pasažéři naší linky už byli shromážděni a připraveni k nástupu do letadla. Každý jsme se toužili dostat co nejdříve do cíle. Letuška však ohlásila, že let se vzhledem k špatnému počasí opozdí. Venku lilo jako z konve a vál prudký vítr.

Uplynula půlhodina a letuška ohlásila další odklad. Déšť ani vítr nepolevovaly.

Za další hodinu začal déšť ustávat a zklidnil se i vítr. Doufal jsem, že už brzy nasedneme do letadla. Místo toho letuška v jedenáct hodin večer oznámila, že se let ruší.

Jakmile zaznělo slovo *ruší*, muž, který seděl vedle mě, vyskočil a běžel k přepážce. Rozčileně volal: „Jak to myslíte, že let se ruší? Už neprší? Ustal i vítr. Proč se tedy let ruší?“

Letuška odpovídala klidně: „Pane, já o tom nerozhoduji. Nemohu to nijak ovlivnit...“

Muž ji přerušil: „Tak nám tedy někdo musí vysvětlit, proč nemůžeme letět. Určitě to není kvůli počasí.“

Letuška odpověděla: „Pane, lituji, ale já nevím, proč ten let zrušili.“

Muži došlo, že vede marný boj. Zeptal se tedy: „A kdy tedy poletíme?“

„Zítra ráno v 6:20.“

„Zítra ráno? Jak to myslíte, zítra ráno? Já nemohu čekat do zítřejšího rána. Musím se domů dostat dnes. Které aerolinky letí dnes večer?“ Muž už téměř ječel.

„Teď už nepoletí nic, pane,“ odpověděla letuška.

„A co mám tedy dělat? To mám spát tady na letišti?“

„Ne, pane. Odvezeme vás do hotelu.“

„Do hotelu?“ Muž už vyloženě řval. „Já nechci do hotelu. Já chci domů!“

„Můžete zůstat na letišti, pane. Nebo, pokud si to přejete, mohu zavolat policii.“

Při zmínce o policii se muž zklidnil a řekl: „Dobrá, pojedu tedy do hotelu.“

Letuška vyplnila poukaz na hotelový pokoj. Muž si dále stěžoval. „To je neuvěřitelné. Co je to za aerolinky, když zruší let, ačkoli ani neprší? S vámi už nikdy nepoletím.“

Letuška mu podala poukázku na hotel a řekla: „Východ je přes prostor pro vyzvednutí zavazadel. Pak přejděte ulici a nastupte do kyvadlového mikrobusu, který vás zaveze do hotelu.“ Muž odcházel a pořád tiše nadával.

Jakmile odešel, napětí polevilo. Všichni jsme dostali poukázku na hotelový pokoj a odešli jsme do prostoru pro výdej zavazadel. Nikdo z nás neměl radost, že musíme strávit noc v Chicagu, ale netrpělivost, kterou projevil tento spolucestující, nám všem připomněla, že ostrá slova nemohou změnit realitu. Po této epizodě si začali někteří cestující vyprávět zkušenosti z cestování letadlem. Vcelku jsme se shodli, že někdy jsou takovéto situace prostě nevyhnutelné a že bude lépe, když si „prázdninovou noc“ v Chicagu užijeme co nejlépe. Jistě, každý z nás by mohl položit otázku: „Proč byl let vlastně zrušen?“ Nikdo z nás ji ale nepoložil. Všichni jsme cítili, že i letuška už toho má ten den za sebou dost.

KDYŽ ČELÍME HNĚVU

Všichni jsme někdy zakusili velké napětí vyvolané netrpělivostí a tím, že se někdo přestal ovládat. Hněv sám o sobě přitom nemusí být špatný. Čas od času se rozhněváme všichni. Má to prostý důvod: Lidé nejsou dokonalí. Proto zakoušíme bolestné pocity hněvu, zklamání či frustrace.

Ani na těchto pocitech nemusí být nic špatného. Důležité ovšem je, jak s nimi naložíme. Pokud začneme lidi častovat ostrými, hořkými a odsuzujícími slovy, situaci jen zhoršíme. Budeme-li mít s druhými lidmi trpělivost, naložíme se svými pocity rozumně.

Trpělivost neznamená, že druhým na všechno kývneme, jen abychom měli pokoj. Být trpělivý znamená navázat s druhým člověkem rozhovor a snažit se pochopit jeho myšlenky, pocity a chování. Jeho chování se nám nemusí zamlouvat; pokud ale pochopíme, co se mu honí hlavou a co se děje v jeho srdci, budeme schopni zareagovat konstruktivněji. A pokud budeme nejprve naslouchat a až potom mluvit, pak naše slova mnohem spíše povedou k uzdravení.

POZITIVNÍ HLAS

Rozčílilo vás, že přítelkyně, s níž jste měli v šest hodin schůzku, nedorazila. Až se za půl hodiny objeví, můžete zareagovat několika různými způsoby. Možná začnete tím, že dáte najevo svou nelibost. Nebo začnete klást otázky a naslouchat.

Až se seznámíte z fakty, dojdete možná k závěru, že její pozdní příchod skutečně souvisí s nezodpovědným plánováním času. Patrně budete mít pocit, že vaše nelibost je oprávněná. Opět ale máte několik možností, jak zareagovat. Můžete dát průchod své netrpělivosti a její jednání odsoudit. Vaše slova ovšem s velkou pravděpodobností vyvolají hádku a zkazí vám večer. Ale kromě toho, že máte možnost vyjádřit svůj hněv, můžete projevit i trpělivost. Řeknete: „Musím se přiznat, že mě to rozzlobilo. Je mi líto, že jsi přišla tak pozdě. Věřím však, že ani jeden z nás si nepřeje zkazit tento večer, kdy můžeme být spolu. Tak to nechme být a pojďme si užívat.“ Pokud odpovíte takto, zachráníte večer, který by jinak mohl dopadnout špatně. Nezapíráte své pocity, ale rozhodnete se trpělivě snášet nedokonalosti druhého člověka a navíc vše vyjádříte pozitivně.

Ostrá a odsuzující slova vždy vyvolají napětí. Trpělivost nás vede k tomu, abychom byli pravdiví v lásce.

Nedávno jsem měl příležitost tuto moudrost uplatnit v praxi. S manželkou jsme právě povečeřeli, když mi řekla: „Miláčku, vzpomínáš si, jak jsi byl před měsícem v Německu?“

„Jistě,“ odpověděl jsem. Netušil jsem, kam míří.

„Vzpomínáš si, jak jsme se dohodli, že když budeš pryč, zaplatím všechny účty?“

„Ano,“ řekl jsem.

„Některé jsem zaplatila, ale dneska ráno jsem v zásuvce našla ještě tyhle a uvědomila jsem si, že jsem na ně zapomněla. A některé už jsou po datu splatnosti.“

Podíval jsem se na ni, usmál jsem se a řekl: „Karolyn, díky za to, že jsi zaplatila alespoň některé. O ostatní se postarám, i o případné penále.“

I Karolyn se usmála. Oba jsme věděli, že kdysi jsme se o účty velmi hádali a hněv nás oba stál hodně sil. Na počátku našeho manželství by takovýto večer dopadl katastrofálně. Takto se změnil ve velmi příjemný čas. Rozdíl byl v tom, že jsem se rozhodl projevit trpělivost a vyjádřil jsem ji pozitivními slovy.

Kdykoli zakoušíme frustraci, stojíme před volbou. Můžeme šlehat zraňujícími slovy, nebo se můžeme ptát, naslouchat, snažit se porozumět a pak se rozhodnout pro slova, která uzdravují. S ničím menším bychom se neměli spokojit.

Trpělivost je účinná

V předchozí kapitole jsme se zabývali tím, jakou cenu má v naší civilizaci čas. Času si mnohdy ceníme více než peněz. Když probíráme seznam věcí, které dnes chceme stihnout, představa, že bychom měli být trpěliví, nám připadá absurdní. Co když se trpělivost promění v lenost a my potom nedodržíme důležité termíny? Sotva své povinnosti stihneme – jak bychom mohli do svého jednání s lidmi vnést ještě další prvek?

Skutečná láska nás vyzývá, abychom milovali každého člověka, s nímž přicházíme do styku – včetně spolupracovníků, klientů či zaměstnavatelů. Trpělivost ale neznamená nevykonnost. Jak tedy skloubit trpělivost se snahou o efektivitu?

KVALITA PRÁCE

Emoce, konflikty a lidské potřeby zpravidla postrádají správný řád – s tím přece musíme počítat. Je však důležité, abychom se je naučili správně zvládat. Jsme-li trpěliví, bereme vážně, že vztahy jsou důležitější než termíny. Možná někoho překvapí, že dáme-li vztahy na první místo a jednáme-li trpělivě jak doma, tak v práci, ve skutečnosti jsme výkonnější a pracujeme kvalitněji.

Známa, která je vedoucí kanceláře, mi vyprávěla, jak si vypěstovala trpělivost, přestože měla zpočátku strach, aby tím něco nezakazila. „Hodně mi vadila nízká výkonnost jedné naší asistentky. Každý večer jsem o ní

hovořila s manželem. Jednou mi řekl: „Možná prožívá něco, o čem nevíš a co snižuje její výkonnost. Co kdyby sis s ní promluvila?“

„Popravdě řečeno se mi do toho nijak nechtělo. Nebyla mi nijak sympatická. Bylo by pro mě jednodušší dát jí výpověď. Během několika následujících týdnů jsem s ní však několikrát krátce hovořila – ani ne tak o práci, jako spíše o jejím životě. Po měsíci jsem s ní a ještě s jednou asistentkou zašla na oběd. Mluvila jsem o našem synovi a o tom, jaké s ním máme někdy trápení. Zmíněná asistentka se nám pak svěřila, že má obrovské problémy se svým dospívajícím synem, který bere drogy. Ted' už jsem věděla, v čem je problém. Mohla jsem ho tedy nějak smysluplně řešit. V několika následujících týdnech se nám společně podařilo dostat jejího syna do odvykacího programu.“

Odehrálo se to asi před rokem. Ted' patří k nejlepším pracovním našeho oddělení. Tato zkušenost mě přesvědčila o tom, že mají-li lidé pocit, že je někdo miluje, jsou mnohem výkonnější. Mnohokrát jsem manželovi děkovala za to, že mě přiměl, abych si s touto ženou promluvila, místo abych jí dala výpověď.“

Ve vztazích neexistují zkratky. Neznamená to, že svou práci necháme být jen proto, že si někdo potřebuje popovídat. Jde ale o to, abychom vědomě prisuzovali větší hodnotu lidem než výkonům. Musí se to projevit v našem přístupu i v tom, jak mluvíme. Hledejme úspěch ve vztazích, nikoli ve výkonu. Kdykoli narážíme na nevhodné chování a kdykoli se rozhodneme být trpěliví a neukvapovat se, začneme hlouběji chápat hodnotu daného člověka.



Rozhodnutí být trpělivý může být jedním z nejpłodnějších rozhodnutí, jaké kdy učiníme.

Zapomeňte na spěch

V knize *Bud'te rychlí, ale nespěchejte!* popisuje Andrew Hill, bývalý prezident CBS Productions, co se naučil od basketbalového trenéra Johna Wooden. Woodena považují za jednoho z nejlepších trenérů všech dob. Během dvanácti let dovedl tým UCLA k deseti extraligovým vítězstvím. Jedním z jeho hráčů byl i Andrew Hill. On i všichni ostatní si dobře pamatují Woodenovu oblíbenou větu: „Bud' rychlý, ale nespěchej!“

Trenér Wooden dobře věděl, že je důležité jednat rychle. Věděl ale rovněž, že ukvapená práce je k ničemu. Každý z mladíků v jeho týmu byl basketbalovou hvězdou své střední školy. Každý z nich si věřil, že může v každém zápase přispět k vítězství. „Pomyslet na zpomalení – to bylo proti jejich přirozenosti. Všichni chtěli být stále rychlejší. Proto trenér považoval za tak důležité naučit je zpomalit,“ píše Hill. „Této věci věnoval více energie než kterékoli jiné.“

Hill tuto zásadu aplikuje i na život mimo basketbalové hřiště. Píše, že „netrpělivost a nerealistické cíle uškodí talentované skupině jednotlivců na jakémkoli pracovišti“. Ve světě e-mailové komunikace a dopravních kolapsů snadno podlehneme prosté snaze něčeho dosáhnout, aniž bychom přemýšleli o tom, jak toho dosáhneme a kolik lidí ve své snaze o neustálé zrychlování zraníme.

Spěch poškozujeme vaše vztahy dokonce i tehdy, když jste sami. Stalo se vám někdy, že jste rychle kráčeli po pohyblivém pásu, jaké bývají na letištích, a pak jste málem upadli, když pás končil? Vaše tělo si snadno přivyklo na rychlý pohyb, takže vám nehybná podlaha připadá najednou zvláštní. Pokud celý den spěcháte, těžko se nutíte k tomu, abyste měli trpělivost s prodavačkou, když se vracíte z práce domů, nebo s vlastní rodinou, jakmile vstoupíte do domovních dveří. Pokud vědomě usilujeme o lásku, uvědomujeme si, že mnohdy zbytečně spěcháme. Proto raději zpomalíme – pokud nám na vztazích opravdu záleží.

BONBONOVÝ TEST

Před více než čtyřiceti lety vytvořil Dr. Walter Mischel ze Stanfordovy univerzity rozsáhlou studii, jež vstoupila ve známost jako Bonbonový test. Výzkumník v laboratoři položil před čtyřleté dítě bonbón a řekl mu: „Můžeš si tento bonbon sníst hned teď, ale když vydržíš patnáct minut, zatímco budu vedle pracovat, dám ti po návratu bonbony dva.“

Některé děti bonbon ihned snědly. Jiné několik minut vydržely. Asi třetina vydržela celou čtvrt hodinu a byla odměněna dvěma bonbony. (Některé z dětí si během této čtvrt hodiny zpívaly, povídaly si, dívaly se jinam anebo dokonce usnuly.)

O čtrnáct let později se Dr. Mischel s těmito dětmi setkal znovu. Zjistil, že děti, které snědly bonbon hned, byly nyní tvrdohlavé, netrpělivé a popudlivé. Těmto lidem, nyní na prahu dospělosti, stále připadalo výhodnější získat sice málo, ale hned, než aby trpělivě čekali na něco lepšího později.

Ti, kteří jako děti dokázali čekat, byli na prahu dospělosti sebevědomější, společenštější a spolehlivější. Při plánování budoucnosti dokázali odkládat uspokojení na pozdější dobu, protože si kladli vyšší cíle.

Známý bonbonový test nám připomíná, že bychom se neměli nechat ovlivnit tím, co je sice lákavé, nicméně bezvýznamné. Můžeme si užít pocit moci, když vyplníme podřízeného za to, že udělal chybu. Pocit nadřazenosti nám ale sotva vydrží déle, než tento podřízený odejde z naší kanceláře. Když s tímto zaměstnancem budeme trpěliví, můžeme se dočkat pokroku, přestože víme, že nikdy nebude dokonalý. Pokud do vztahu s ním dlouhodobě investujeme, můžeme dosáhnout úspěchu oba – jak my, tak on.

Učíme-li se trpělivosti, je naděje, že budeme nejen úspěšní, ale i spokojení. Když se rozhodneme pro skutečnou lásku, soustředíme se na to, co je v dané chvíli nejdůležitější, a budeme trpělivě čekat tam, kde je to zapotřebí.

Trpělivost se sebou samým

Učíme-li se trpělivosti s druhými, potřebujeme mít trpělivost i sami se sebou. Jistě jsme ještě nedosáhli maxima, pokud jde o trpělivost. Líbí se mi vysvětlení světoznámého psychologa Ericha Fromma: „Chceme-li pochopit, co to trpělivost vlastně je, můžeme pozorovat malé dítě, které se učí chodit. Padá, padá a zase padá, ale přesto to zkouší neustále znovu. Postupně se zlepšuje, až přijde okamžik, kdy už chodí bez pádů. Dospělí by to mohli dotáhnout daleko, kdyby měli dětskou trpělivost a úpornost ve věcech, které jsou pro ně důležité!“⁴

Většina z nás trpí určitou mírou stresu. Stres mívá různé příčiny: Naložili jsme si toho příliš, chybí nám peníze nebo čas, zradilo nás zdraví, zamotaly se nám vztahy. Ať už je příčinou stresu cokoli, cítíme-li tlak, máme sklon k netrpělivosti. Stáváme se perfekcionisty. Chceme vše udělat správně a včas. Když se nám to nedaří, hněváme se sami na sebe. Sami sebe pak odsuzujeme: *Co jsem to udělal – to snad ani není možné! Já blázen! Proč jsem tomu nevěnoval více pozornosti? To byla ode mě hloupost!* Pokud sami k sobě takto promlouváme, k ničemu dobrému to nepovede. Naopak, naše frustrace se jen prohloubí.



Chceme-li mít lásku k druhým, musíme mít trpělivost i sami se sebou.

Nejsme-li trpěliví sami se sebou, těžko budeme trpěliví s druhými. Na druhé klademe stejně vysoké požadavky jako sami na sebe. Někdy jsou naše požadavky nerealistické – nesplníme je ani my, ani nikdo jiný.

Řešení není nutně ve snížení požadavků, ale ve snaze o další růst. Pokud nejste spokojeni se svým vlastním dílem, zamyslete se nad tím, co se vám podařilo, a pak si položte otázku: *Co bych se mohl a měl přiučit?* Budeme-li trpěliví, pak svá vlastní selhání i selhání druhých můžeme chápat jako výchozí bod dalšího růstu, jenž povede k úspěchu.

Jak se stát trpělivým?

Jakožto soběstředná stvoření máme sklon mluvit a jednat tak, jak je to nejlepší pro nás. Pokud nás někdo zraní, instinktivní reakcí je zranění oplatit. Kdykoli však dáme průchod netrpělivosti, připravujeme se o možnost projevít lásku. Trpělivost není něco nedůležitého – je to nesmírně významný charakterový rys, který může rozhodnout o tom, zda dědictví, které za sebou zanecháme, bude kladné či záporné. Co si tedy máme počít, je-li netrpělivost spojena nejen s nepravým já naší lidské přirozenosti, ale je hluboce spjata i s našimi návyky?



Trpělivost může rozhodnout o tom, zda za sebou zanecháme dědictví kladné či záporné.

PŘEKONAT STARÉ ZPŮSOBY JEDNÁNÍ

Prvním krokem k nabytí trpělivosti je přiznání si minulých selhání. Zjistil jsem, že jsem-li ochoten se druhým omluvit za projevy své netrpělivosti, rád mi odpustí. Omlouvám-li se, pak nejen že přiznávám svá selhání, ale dávám rovněž najevo, že se se svými nedostatky nehodlám smířovat. Uvědomuji si, že jsem svým selháním druhým ublížil. Snažím se obnovit vztah s tím, koho se mé jednání dotklo. Tím vyjadřuji skutečnou lásku a otvírám možnost budování vztahu v budoucnosti.

Odstraníme-li trosky, jež zbyly po minulých selháních, můžeme opustit starý způsob jednání, tedy netrpělivost, a nahradit ji trpělivostí. Máme-li staré způsoby opustit, musíme být schopni je pojmenovat. Položte si otázku: *Jak obvykle reaguji, když se na někoho rozhněvám či když mě*

někdo zklame? Na základě této otázky se vám podaří rozpoznat negativní způsoby jednání, jež musíte nahradit pozitivními.

Přítelkyně mi nedávno vyprávěla, jak se její manžel vrátil z práce a zapomněl přinést dětskou výživu. Onoho dne ji péče o jejich dítě hodně unavila. Ke konci pracovní doby volala manželovi, aby se cestou domů stavil v lékárně. „Když mi řekl, že na to zapomněl, rozzlobila jsem se: ‚Jak jsi na to mohl zapomenout? To je, jako bys zapomněl, že máš dítě. Já se o ně starám celý den a tobě je to jedno! Není na tebe v ničem spolehnouti!‘ Manžel se beze slova otočil, odjel do obchodu a vrátil se s dětskou výživou. Zatímco byl pryč, v hlavě se mi neustále přehrávala moje slova. Říkala jsem si: *To je tvá typická reakce, když tě někdo rozzlobí.* Věděla jsem, že v mé reakci žádná láska nebyla. Nebyla v ní ani trpělivost. Tato reakce poškozovala náš vztah a pro mého muže byla ponižující. Když se vrátil, omluvila jsem se mu. Řekla jsem mu, že jsem ho nechtěla takto shodit. Uvědomuji si, že sama občas také něco zapomenu. Lituji, že jsem si na něm takto vybila vztek.

Hned další neděli jsme byli v kostele a hostující kazatel začal: ‚Dnes ráno bych s vámi rád probral, jak ovládnout svůj hněv a frustraci.‘ Nevěřila jsem vlastním uším. Věděla jsem, že je to kázání pro mě. Připravila jsem si papír a tužku.

Kazatel zmínil dvě přísloví, která navždy změnila můj život. První zní: ‚Jsi bloud, vynášíš-li se; máš-li nějaký záměr, ruku na ústa! Stloukáním smetany vznikne máslo, tlak na nos přivodí krvácení, tlak hněvu vyvolá spor.‘⁵ Kazatel zdůrazňoval, že ruku na ústa si máme dát i tehdy, chceme-li říci odsuzující slova. Vzala jsem to vážně a v následujícím měsících jsem měla několikrát příležitost položit si ruku na ústa. Zbavila jsem se jednoho ze svých zlovyků: Nejdřív mluvit a pak teprve přemýšlet.

Potom zmínil ještě další přísloví: ‚Vlídna odpověď odvrací rozhořčení, kdežto slovo, které ubližuje, popouzí k hněvu.‘⁶ Říkal, že promluvíme-li laskavě, ačkoli jsme se rozhněvali, nehrozí, že bychom vyvolali hněv v srdci druhého člověka. Když jsem tedy sňala ruku ze svých úst, promluvila jsem vlídně. Tyto dvě věci proměnily mé reakce, když jsem zakoušela frustraci. Mám teď ze sebe mnohem lepší pocit. Jsem si jista, že rodina i přátelé tuto změnu ocení.“

Tato manželka a matka objevila dvě důležité zásady, které nám napomáhají k trpělivosti.

1. *Hledejte způsob, jak se zbavit negativních vzorců chování, na něž jste si během života navykli.* Pro některé je tím způsobem položit

si ruku na ústa. Jiní musí napočítat do sta, než odpoví. Někdo potřebuje obejít blok, než na nějakou situaci zareaguje. Někomu stačí na pár minut opustit místnost. Jedna žena mi řekla, že když se rozhněvá, jde zalít květiny. „Toho roku, když jsem s tím začala, jsem málem vyplavila petúnie,“ řekla mi. Zničené petúnie jsou jistě lepší než negativní životní styl. Toto všechno jsou způsoby, jak skoncovat se starými způsoby jednání a využít možnosti pozitivních změn.

2. *Nahrad'te negativní jednání pozitivním.* Pozitivní jednání pro tuto ženu znamenalo mluvit mírným hlasem. Znamenal to, že známou maminku, která šeptá, když svým dětem sděluje něco důležitého. Děti se k ní nakloní a oči se jim rozšíří. Pozorně poslouchají, co jim maminka chce říci. Kdyby na ně křičela nebo mluvila normálním hlasem, patrně by ji neposlouchaly nebo by dostaly strach. Mluvíme-li mírně, ostatní zbystří pozornost.

Někteří lidé si navykli nejprve napsat to, co by rádi řekli. Někdy si zapisují otázky, které by rádi položili, protože chtějí situaci nejprve dobře porozumět a až pak na ni reagovat.

Jeden muž mi prozradil, co mu pomohlo změnit vzorce jeho jednání. V rozhovoru používal následujících slov: Chci to říci co nejpozitivněji, protože vám věřím a cením si našeho vztahu.

„Toto prohlášení mi připomnělo, jakým způsobem chci promluvit,“ řekl mi. „Také druhému naznačilo, že mi nejde o to, abych ho zranil, ale o to, abychom našli řešení.“

VYROVNAT SE S REALITOU

Chceme-li se naučit trpělivosti, pak si jako další krok musíme uvědomit, že netrpělivost situaci nezmění. Muž z chicagského letiště řekl mnoho ostrých slov, ale nakonec stejně strávil noc v letištním hotelu. Můžeme své netrpělivosti dát průchod mnoha negativními slovy či skutky, ale až se vypovídáme, situace bude stále stejná. Naše negativní reakce se ovšem mohla řady lidí dotknout a my se nakonec cítíme trapně. Ještě důležitější je, že jsme neprojevili skutečnou lásku. Takové netrpělivé jednání jednak k ničemu nevede, jednak nám brání žít láskou naplněný život.

ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Posledním krokem při nabývání trpělivosti je soustředění se na řešení, nikoli na problém. Přítelkyně, jejíž manžel zapomněl přinést dětskou výživu, reagovala na jeho jednání. Hlavním problémem ovšem nebyla

jeho zapomnětlivost, ale to, že dítě nemělo co jíst. Protože se soustředila na to, co považovala za jeho nezodpovědnost, svými slovy manžela odsoudila. Kdyby se soustředila na řešení skutečného problému, řekla by: „Miláčku, nemáme čím nakrmit malého. Chceš tady u něj počkat, než zajedu do obchodu, nebo tam raději zajedeš sám?“ Ať už by manžel na tuto nabídku volby reagoval jakkoli, jistě by měl mnohem lepší pocit a jejich vztah by ten večer nebyl narušen.



Trpělivost se soustředí na problém, nikoli na osobu.

Když v nás jednání či slova druhého člověka vyvolají negativní pocity, problém se sám od sebe nevytratí. Je potřeba ho vyřešit. Trpělivost dovoluje lidem, aby byli nedokonalí. Nedokonalost ovšem působí problémy. Trpělivost se soustředí na řešení těchto problémů, nikoli na odsuzování člověka.

Nepřítel trpělivosti – pýcha

Je očividné, že nepřítelem trpělivosti je netrpělivost. Co je však příčinou netrpělivosti? Mnohdy nás k tvrdému jednání s druhými vede naše pýcha. Ta říká: „Já mám pravdu, ty se mýlíš. Chci, abys věděl, jak se hněvám – abys věděl, že já mám pravdu. Nebudu s tebou mít trpělivost, protože to by znamenalo ustoupit ti, a něco takového si nezasloužíš.“

- Spisovatel Will Durant, jenž získal Pulitzerovu cenu, kdysi řekl: „Pomlouvát druhé je nečestný způsob, jak vynášet sám sebe.“ Často se snažíme druhé usadit netrpělivými poznámkami či výbuchy hněvu. Aniž si to uvědomujeme, chceme vypadat lépe než oni. Chceme, aby druzí uznali, jak mnoho jsme jejich jednáním utrpěli.
- Můžeme po druhých chtít, aby naše pocity vzali vážně, protože toužíme po silnějších a otevřenějších vztazích. Pak ovšem jednáme v lásce. V takových případech vyslovujeme pravdu mírně

a prokazujeme druhému úctu. Pokud se oddáváme hněvu a jednáme, jako bychom byli jediní spravedliví, protože chceme, aby si někdo všiml, že jsme „lepší“ než někdo druhý, pak nás vede pýcha. Pýcha nám brání vidět, že člověk, na kterého se hněváme, má stejnou hodnotu jako my sami. My sami děláme pravděpodobně stejné množství chyb jako kdokoli jiný. Pokud se neustále soustředíme na omyly a slabosti druhého člověka, nevěnujeme pozornost tomu, co by mohlo vyřešit skutečný problém.

- Trpělivost nám umožňuje vzdát se potřeby být neustále v právu. Díky ní můžeme dávat vztahům přednost před sobeckými tužbami, jež nás připravují o radost

Nový životní program

Keri měla čtyřletého chlapce, Andrewa. Ten pravidelně trpěl astmatickými záchvaty. Přes aplikaci steroidů a veškerou lékařskou péči na něj občas přišel tak těžký záchvat, že se s ním nedalo nic dělat. Celá rodina musela prokázat hodně trpělivosti, zatímco malý Andrew trpěl bolestmi a velkým strachem.

Manžel Keri studoval medicínu na prestižní universitě. Když psal svou závěrečnou disertační práci, dělala Keri vše pro to, aby Andrew zůstal zdravý. Rodina již beztak žila ve značném napětí. Přesto dostal Andrew rýmu a po ní zánět průdušek. Sotva dýchal a v takovém stavu ho uklidňovalo pouze to, když ho Keri chovala v náručí. Čas od času ji pevně zatahal za košili, když lapal po dechu. Když na chvíli usnul, Keri ho opatrně položila, aby si mohla dojít na toaletu nebo se trochu najíst. Brzy se ale probudil a ve strachu volal maminku.

Na sklonku dne se chtělo křičet i samotné Keri. V domě byl nepořádek, starší syn se měl brzy vrátit ze školy, později přijde unavený manžel, který strávil celý den v knihovně. A ona od rána nikam nepostoupila. Celý den vlastně nedělala nic jiného, než že chovala Andrewa. Neměla ani čas se osprchovat.

Pak se podívala na svého spícího chlapečka. Kladla si otázku: *Kolik měsíců ho ještě budu muset takto chovat? Musí to být hrozný pocit, když nemůže popadnout dech. A tohle je jeden den. Jen jeden jediný den.* Se značným úsilím se rozhodla být trpělivá – ten večer a následující „jeden den“ a pak další – až do chvíle, kdy Andrew zvedl hlavičku a řekl si o sušenku.

Keri Andrewa nepodezírala, že chce hatit její plány. Uvědomovala si, že je to čtyřletý chlapec, který se moc a moc bojí. Mohla přemýšlet o tom, na co všechno jí nezbyvá čas a jak nestačí uklízet, nicméně trpělivě se věnovala Andrewovi, jak to právě potřeboval. Vztah s Andrewem byl důležitější než to, co si na onen týden naplánovala.

Hněv a frustrace by Andrewovi dýchání nijak neusnadnily. Ale sebeovládání Keri pomohlo zůstat v klidu i v této velmi složité situaci. Prokázala trpělivost, kterou věnujeme druhým – i sami sobě – jde-li nám o skutečnou lásku.

Můžete se ocitnout v situaci, kdy se vám zdá, že vaše dítě, přítel, spolupracovník či životní partner začínají určovat váš život. Zvažte, jaké by to bylo, kdybyste před svými plány dali přednost trpělivosti a porozumění. Zpočátku vám to bude připadat nemožné; ale rozhodnete-li se projevit trpělivost třeba jen na chvíli, může to mít velmi pozitivní vliv. S trpělivostí je to podobné jako se všemi ostatními rysy milujícího člověka: začíná jedním rozhodnutím, po němž následuje druhé, až se nakonec trpělivost stane nádherným návykem.

Jak by vypadaly vaše vztahy, kdybyste...

- s každým, včetně sebe sama, jednali jako s člověkem, jenž se vyvíjí, spíše než jako se strojem, jenž má podat určitý výkon?
- dali svými slovy a postoji najevo, že na vztahu vám záleží více než na čase?
- naslouchali tak dlouho, až pochopíte, co si ten druhý myslí a co cítí?
- zanechali tvrdých a odsuzujících slov a naučili se mluvit mírně?
- se snažili spíše vyřešit problém než zjistit, kdo je vinen?

Aby to bylo osobní

OTÁZKY K ÚVAHÁM A ROZHOVORŮM

1. Jaký je nejběžnější projev netrpělivosti v naší kultuře?
2. Jsou dnes lidé trpělivější než před sto lety nebo ne? Čím je to dle vašeho názoru způsobené?
3. Kdy jste viděli blahodárné účinky trpělivosti?
4. Vzpomeňte si, kdy jste byli v poslední době s někým netrpěliví. Jak se to projevovalo? Kdy nejvíc ztrácíte trpělivost? Proč?
5. Domníváte se, že máte trpělivost se sebou samotným? Proč ano, proč ne? Kdy jste naposledy sami se sebou ztratili trpělivost?

6. Vzpomeňte si na dva nebo tři příklady, kdy někdo měl trpělivost s vámi. Jak na vás trpělivost druhého člověka působila?

MOŽNÉ APLIKACE

1. Jak byste tento týden mohli mít trpělivost sami se sebou, se svým životním partnerem, s dětmi či s jiným člověkem, kterého milujete? Komu byste měli tento týden naslouchat nejvíce?
2. Vzpomenete si, zda jste se někdy v minulém týdnu přestali ovládat? Co jste řekli? Jaký vliv to mělo na váš vztah s druhým člověkem? Pokud vaše slova uškodila vašemu vztahu, jste ochotni vyznat druhému své selhání? Jestliže ano, udělejte to co nejdříve.
3. Napište si na kartičku následující tvrzení a do konce týdne si je každý den přečtěte:
 - Lidé nejsou stroje. Mají nápady, city, touhy a představy, které se liší od mých.
 - Lidé se nechovají tak, jak bych si přál. Mají svůj vlastní program. Rozhodují se respektovat jejich volby.
 - Lidé se stále vyvíjejí. Rozhodnu se, že jim poskytnu prostor k růstu.
 - Budu-li trpělivý, bude pro mě snazší druhým pomoci.

Poznámky

- ¹ Greg Risling, „California Highway Closed Due to Road Rage“, *Chicago Tribune Web Edition*, 21. července 2007.
- ² Existuje celá řada překladů Ezopových bajek.
- ³ Andrew Hill a John Wooden, *Be Quick – But Don't Hurry!* (New York: Simon & Schuster, 2001), 71–72.
- ⁴ Erich Fromm, *The Art of Loving* (New York: Harper & Row, 1956), 96. Česky vyšlo pod názvem *Umění milovat* (Praha: Český klub, 2006.)
- ⁵ Přísloví 30,32–33.
- ⁶ Přísloví 15,1.

Odpuštění

NEZŮSTÁVÁME V MOCI HNĚVU

Odpuštění není náhodný čin. Je to trvalý postoj.

– MARTIN LUTHER KING ML.

2. října roku 2006 vstoupil Charles Carl Roberts do jednotřídky amišské komunity v Nickel Mines v Pensylvánii. Zabil pět školaček a pak zastřelil sám sebe. Jeho čin šokoval celou zemi. Veřejnost ale ještě více šokovalo to, co následovalo. Jen několik hodin po tragické střelbě vyjádřili amišové soustrast Robertsově manželce, která zůstala sama s třemi dětmi. Amišové jasně prokázali, že vůči Robertsovi necítí zášť a že jim jde o smíření s jeho rodinou. O několik dnů později se příslušníci amišské komunity účastnili Robertsova pohřbu a založili fond na podporu paní Robertsové a jejích tří dětí.

Odpuštění je tak hluboce vryto do postojů této komunity, že amišové ani neřeší otázku, zda se má vrahovi dostat spravedlnosti či milosti. Láska je pro ně skutečně životním stylem.



ODPUŠTĚNÍ: Poctivost, soucit a vědomí sebe sama nás vede ke smíření s tím, kdo nám ublížil.

Násilí je vždy hrozné; v naší kultuře nás ale nepřekvapuje. Opuštění nás ovšem vyvádí z míry. Vlastně s ním ani nepočítáme. Kdyby příbuzní zastřelených školaček projevili nenávist a pomstychtivost, svět by to pochopil. Ale pensylvánská komunita amišů si uvědomovala, že k uzdravení vede cesta pouze skrze odpuštění.

Můžeme, ale nemusíme se ocitnout v takto dramatické situaci. Ale ať už naše situace bude jakákoli, odpuštění je jedním ze sedmi podstatných rysů lásky. Chceme-li se stát milujícími lidmi, musíme se naučit odpuštět. Musíme odpustit ty největší rány, jichž se nám v životě dostalo, stejně jako drobnosti, k nimž denně dochází v rodině i v životě – třeba když se pokladní v obchodě splete v náš neprospěch. Ať už se jedná o prohřešek drobný či významnější, postoj odpuštění vyžaduje, abychom usilovali o smíření. Jen tak budeme prožívat pozitivní mezilidské vztahy.

Jak se mi daří odpouštět?

1. Když mi někdo ublíží, pak zpravidla...
 - a) s daným člověkem přestanu mluvit, dokud se mi neomluví;
 - b) nevšímám si toho, co se stalo;
 - c) řeknu mu, co cítím.
2. Když se mi někdo, koho mám rád, odmítne omluvit,
 - a) rozčílí mě to a odejdu;
 - b) tvářím se, že mi to nevadí;
 - c) řeknu mu, že jsem kdykoli připraven mu odpustit.
3. Když si vzpomenu, jak mi někdo ublížil,
 - a) připomenu mu, jakou bolest mi způsobil;
 - b) řeknu si, že bych na to neměl myslet;
 - c) snažím se zbavit se hněvu a myslet na něco jiného.
4. Když udělám chybu, pak zpravidla
 - a) vysvětluji, že za to nemohu;
 - b) se tím vnitřně užírám;
 - c) zajdu za tím, komu jsem ublížil, a požádám ho o odpuštění.
5. Když mě někdo upozorní, že jsem chyboval,
 - a) začnu se bránit a svádím to na někoho jiného;
 - b) změním téma hovoru;
 - c) přiznám, že jsem pochybil, a poprosím o odpuštění.

Kolikrát jste v tomto stručném textu zaškrtnuli a)? Pokud vícekrát, pak zpravidla dáváte najevo hněv, když vám někdo ublíží. Možná si potřebujete uvědomit, co váš hněv dělá s vámi samotnými. Pokud ve vašich odpovědích převažuje b), pak se zřejmě snažíte vyhýbat konfliktům. Nicméně mezi vámi a druhým člověkem zůstává bariéra. Tato kapitola vám chce pomoci pochopit, že odpovědi pod písmenkem c) – tedy konfrontace, odpuštění a uvolnění – jsou velmi důležité, máme-li milovat skutečnou láskou.

Láska ke spravedlnosti a schopnost milovat

Vzpomínám na jednoho muže, který mi řekl: „Byl jsem pln hněvu vůči manželce a jejímu milenci. Chtěl jsem, aby oba zaplatili za bolest, kterou způsobili mně a našim dětem.“ Takové pocity jsou zcela normální a odpovídají tomu, co považujeme za správné a co za špatné. Jsme nesmírně morální bytosti. Když nám někdo ublíží, cosi v našem nitru nám říká: *To není správné. Ten, kdo to způsobil, za to musí zaplatit.*

Proměňující moc skutečné lásky neumlčuje toto volání po spravedlnosti. Naopak nám vysvětluje, proč po spravedlnosti tolik voláme. Jsme stvořeni pro lásku – abychom milovali a byli milováni. Naše rozhodnutí se řídí určitými přirozenými zákony a touha po spravedlnosti je hluboce zakořeněna v jádru naší bytosti.



Skutečné odpuštění je možné jen tam, kde působí jak spravedlnost, tak láska.

Současně platí, že díky lásce je každý z nás schopen odpouštět, a to v jakémkoli vztahu. Většina dětí miluje své rodiče, protože cosi v nitru jim říká: *Rodiče by měli milovat své děti a děti by měly milovat své rodiče.* Většina lidí je schopna projevit lásku svým blízkým, spolupracovníkům, ba i úplně cizím lidem.

Vzájemný vztah spravedlnosti a lásky může vytvářet napětí, jehož jsme denně svědky u soudů i v normálních vztazích. Všimněte si, jak lidé reagují na vynesený rozsudek:

- „V tomto případě dostala spravedlnost na frak.“
- „Dostala, co si zasloužila.“
- „Myslím si, že podmínečný trest byl správný. Něco takového udělal poprvé a bylo zřejmé, že toho opravdu lituje.“

Chceme-li žít život skutečné lásky, pak musíme zmíněné napětí vydržet. Musíme být připraveni odpustit těm, kteří nám ublížili, ačkoli dobře víme, že nás jejich čin opravdu zranil. Manžel, kterého opustila manželka kvůli jinému muži, mi později řekl: „Po třech měsících se vrátila a řekla mi, že udělala obrovskou chybu a že chce pracovat na našem manželství. Zdálo se mi, že nikdy nebudu schopen jí odpustit. Nestalo se to hned, ale když jsem poznával, že to myslí vážně, postupně jsem nacházel sílu k odpuštění. Dnes máme úžasné manželství. Jsem moc rád, že jsem nepodlehł pýše, jež mi bránila ji milovat.“

ROZHODNUTÍ ODPUSTIT

Victoria Ruvolo měla plné právo se hněvat. Jak u soudu řekl státní zástupce, byl na ní spáchán zločin, pro který není žádný trest dostatečný.

Victoria měla štěstí, že vůbec přežila. Osmnáctiletý fracek vyhodil z jedoucího auta desetikilového mraženého krocana. Krocán rozbil přední sklo Victoriina auta a zlomil snad každou kůstku v jejím obličejí. Onen vtípalák koupil krocana se svými kamarády – ukradli kreditní kartu a „jen tak pro legraci“ nakoupili kde co.¹ Victoria podstoupila desetiho-dinovou operaci, delší čas v umělém spánku a další měsíc v nemocnici. Po návratu domů ji čekala několikaměsíční rehabilitace.

Přesto všechno zůstala v kontaktu s pachatelem a odpustila mu. Přítomně u soudu velmi překvapilo, když se k Victorii „nesměle přiblížil mladý muž a zašeptal: ‚Moc mě mrzí, co jsem vám udělal.‘ Victoria se postavila a oba dva se s pláčem objali. Victoria ho hladila po hlavě a po zádech. Mladík vzlykal. Svědkové slyšeli, jak mu Victoria říká: ‚To je v pořádku. Chci, aby tvůj život dopadl co nejlépe.‘ Podle svědků i ostřílení státní zástupci stěží zadržovali slzy.“²

Když měl být vynesen rozsudek, Victoria Ruvolo žádala soudce, aby byl mírný. Ve svém prohlášení k pachateli řekla: „Přeše všechny obavy a všechny strach jsem se z této hrozné události něco naučila. Mám za co být vděčná... V mém životě není prostor pro pomstu. Nemyslím si, že by dlouhý a tvrdý trest přinesl cokoli dobrého vám, mně či společnosti.“

Ten dospívající rošťák mohl být odsouzen k pětadvaceti letům ve vězení. Nakonec dostal šest měsíců. Victoria pak ve svém prohlášení

pokračovala: „Doufám, že můj soucit a mírnost ve vás probudí snahu vést poctivý život. Pokud vám má vstřícnost pomůže dozrát v odpovědného a čestného člověka, na jehož laskavost mohou být hrdí jeho nejbližší i celá obec, budu zcela spokojená a mé utrpení nebude zbytečné.“

Victoria Ruvolo si byla plně vědoma, že delší trest by byl zcela oprávněný. Později novinářům řekla: „K čemu by byla pomsta dobrá? Bůh mi dal novou šanci a já ji jen předávám dál.“³ Odpuštění považovala za větší dobro než spravedlnost.

Její jednání nám připomíná, že odpuštění má moc měnit lidské životy. Po dojemné scéně u soudu její švagr poznamenal: „Objala ho jako maminka. Řekla mu: ‚Chci, aby z tebe něco bylo.‘ Odpověděl: ‚Opravdu se vynasnažím.‘“⁴

PROČ POTŘEBUJEME ODPUŠTĚNÍ

Odpuštění je dnes u našich soudů i v našich soukromých životech radikální myšlenkou. Je ovšem podstatným prvkem mezilidských vztahů. Je tomu tak ze svou důvodů:

1. *Lidské bytosti jsou svobodné – mohou milovat i nenávidět.* Lidé tedy mají svobodu rozhodnout se špatně a vydat se nesprávným směrem. Pak ovšem ubližují sami sobě i svým blízkým.
2. *Bez odpuštění se v mezilidských vztazích neobejdeme, neboť naše svoboda nás zpravidla přivádí k sobeckým řešením.* Naše první otázka zní: *Co je dobré pro mě?* Pokud jsme ponecháni svému falešnému já, často se rozhodujeme tak, abychom se měli dobře i na úkor ostatních. Dějiny přinášejí mnohá svědectví o této skutečnosti. Denně se s něčím takovým setkáváme v televizi i v novinách. Zneužívání svobody vidíme v mezinárodních tragédiích i v lokálních případech rozkrádání, znásilnění, vražd a krádeží. Jde ovšem jen o sobecké jednání, které nejvíc bije do očí. Kdyby mohly svědčit stěny našich domovů, dozvěděli bychom se o mnoha zlých slovech, o ponižování, fyzickém i sexuálním násilí, jež se do médií nikdy nedostanou.

Už tím, že žijeme, vzniká možnost, že někoho zraníme nebo že sami budeme zraněni. Pokud je spácháno nějaké zlo a pokud chybí odpuštění, zůstává nám *pouze* spravedlnost. Kdyby se ale spravedlnosti dostalo každému, většina obyvatelstva by byla ve vězení. Když se nad tím zamyslíte,

toužíte opravdu po tom, aby se vám dostalo spravedlnosti za všechno vaše jednání? To nás přivádí k nové otázce: *Pokud můžeme všichni svobodně dávat průchod své hříšné přirozenosti, jak může vůbec někdo žít život lásky?*

Všichni máme příležitost překonat svou sobeckou přirozenost a naučit se žít pro druhé. To ale znamená odpouštět těm, kdo nám ublížili. Pokud se proti nám někdo proviní, nemusíme se tvářit, jako že se nic nestalo. Smysl pro spravedlnost nám neumožní přejít nelaskavé jednání bez povšimnutí. Kdybychom neměli smysl pro spravedlnost, zvítězilo by ve světě zlo. V napětí mezi spravedlností a láskou ale vítězí láska. Opuštění znamená rozhodnout se pro lásku a nedožadovat se spravedlnosti. Pokud se necháme vést svým skutečným já, pak je naše touha po smíření silnější než touha po spravedlnosti.

Učíme se odpouštět

Proberme si jednotlivé kroky, z nichž se skládá odpuštění, k němuž nás vede ryzí láska. Předně je zde nějaký prohřešek: Bratr, sestra, přítel či životní partner s námi jednal nespravedlivě. Jeho jednání nás zranilo a rozhněvalo. První krok je celkem zřejmý: Musíme pokárat člověka, který nám ublížil. Jinak řečeno, konfrontujeme hříšníka s jeho prohřeškem. Uděláme dobře, když se nejprve uklidníme, než se do toho pustíme. Skutečná láska vyžaduje, abychom s druhým jednali uctivě, přestože nám ublížil. Pokud milujeme, postupujeme při konfrontaci laskavě a pravdivě a nabídneme odpuštění. Ke konfrontaci přistupujeme, protože nechceme, aby něco trvale narušilo náš vztah.

Nejlepší je, když viník přizná, že udělal chybu, a vyjádří touhu se něčeho takového příště nedopustit. To je postoj, který očekáváme, když přistupujeme ke konfrontaci – pak totiž můžeme druhému skutečně odpustit. Už ho netrestáme svým hněvem a obnovujeme s ním vztah. Začíná proces obnovování důvěry. Nedovolíme, aby prohřešek druhého člověka v budoucnu mařil růst našeho vztahu. Nepřipustíme, aby naše zranění a zklamání určovalo naše jednání. Takové odpuštění není možné bez účasti obou stran.

 Bez účasti druhé strany nemůžeme skutečně odpustit.

Meze odpuštění

Opuštění se může stát přirozenou součástí všech našich vztahů. Musíme si ale být vědomi, že jsou i věci, kterých odpuštění dosáhnout nemůžeme.

- **Opuštění není nic snadného.** Žena, kterou manžel opakovaně připravil o peníze, protože propadl hazardu, se mě s pláčem ptala: „Jak mu mohu odpustit, když mi tolik ublížil? Jak mi může tak lhát, když se mu snažím pomoci? Připadám si hrozně zneužitá.“ Někou dobu to sice trvalo, ale když se její manžel přestal stýkat s gamblery, přiznal, že jednal zle, a začal se léčit, začala na odpuštění pracovat. O pět let později mi řekla: „Bylo to nejtěžší a současně nejlepší rozhodnutí, jaké jsem kdy udělala. Jsem moc ráda, že jsem to s ním nevzdala.“
- **Opuštění neodstraňuje následky prohřešku.** Představme si, že jsem tatínek malých dětí a netrávím s nimi dostatek času. A když už jsme spolu, mluvím tvrdě, odsuzuji je a neprokazuji jim žádnou lásku. O mnoho let později se snažím přiblížit se ke svým dospívajícím dětem. Vyznám jim, že jsem jako otec selhal a poprosím je za odpuštění. Předpokládejme, že mi odpustí. Jejich odpuštění ovšem samo o sobě neuzdraví všechny emocionální jizvy minulosti. Už nebudu mít příležitost trávit čas se svými malými dětmi a prokazovat jim lásku. Opuštění ovšem otvírá možnosti lepších vztahů v budoucnosti. Čas, další rozhovory a případná pastorační péče může mým dětem pomoci k uzdravení z toho, jak jsem jim ublížil. Opuštění vytvoří základ, který takové uzdravení umožní.
- **Opuštění neznamená, že se automaticky obnoví důvěra.** Mladá žena, které ublížila nepoctivost její přítelkyně, může své přítelkyni odpustit na základě jejího vyznání a na základě změny chování. Nicméně zrada zničila důvěru. Důvěra se obnoví až na základě pozitivních zkušeností, které nastanou v budoucnosti. Opuštění otvírá dveře k obnově důvěry. Tato obnova ale vyžaduje čas.

 Opuštění samo o sobě důvěru neobnoví, nicméně bez odpuštění se důvěra neobnoví nikdy.

- **Odpuštění nám nevymaže z paměti vzpomínku na prohřešek.** Mozek zaznamenává každou životní událost. Bolestivá událost se nám do mysli stále znovu vrací. Když na ni vzpomínáme, znovu zakoušíme velkou bolest. Pokud jsme se rozhodli odpustit, bereme vážně to, o čem přemýšlíme a co cítíme, nicméně sbíráme síly k tomu, abychom se dnes k danému člověku chovali laskavě a s láskou. Publicistka Anne Lamottová píše: „Odpustit znamená vzdát se veškeré naděje na lepší minulost.“ Určuje-li naše jednání skutečná láska, vědomě se soustředíme na budoucnost a nedovolíme své mysli, aby se neustále zabývala minulými selháními, která jsme již odpustili. Rozhodujeme se, že prohřešek se nestane bariérou mezi námi a člověkem, jenž nám ublížil, a že umožníme obnovu vztahu. Jakmile odpustíme, láska by se měla snažit zničit všechny záznamy o prominených prohřešcích.

Řešení sporů

„Pětatřicet let našeho manželství nebylo dokonalých,“ říká Gail. „Jon a já se ale stále milujeme, stále jsme rádi spolu a stále se musíme dohadovat – každý den! Někdy se mi zdá, že nejtěžší je pochopit právě ty každodenní návyky. Don mě málokdy obejmě, pokud si o to neřeknu. Snadno zapomene na čas, a proto chodíme často pozdě. Nesnáší nepořádek, a proto mi uklidí to, co jsem v si v kuchyni vyndala, ještě dříve, než to použiji! Ale vím, že on by na mě také rád spoustu věcí změnil. Mám-li být upřímná, pořád se ještě učíme, jak spolu správně vycházet.“

Gail a Don udělali během let mnoho vzájemných ústupků. V prvních letech po svatbě se téměř neustále hádali o pořádek v domě. Gail nevadilo, že boty zůstávají v předsíni, že na kuchyňské lince leží knížky a papíry nebo že na podlaze v ložnici se válí oblečení. Donovi toto vše vadilo. Ještě víc mu ale vadila Gailina nepořádnost. Vždycky si představoval, že si vezme pořádnou ženu. Gail naopak toužila po tom, aby jí Don vyjadřoval lásku doteky a slovy. On to však nemíval ve zvyku. Vícekrát zavtipkoval: „Miluji tě. Kdyby se rozměnilo, dám ti vědět.“

Gail a Don mají za sebou více než třicet let manželství, nicméně i přes své slabosti se stále učí vzájemně se milovat. Don je dnes mnohem tolerantnější, pokud jde o nepořádek v domácnosti. Gail se snaží udržovat společné části bytu uklizené, protože ví, že tím Donovi prokazuje lásku. Připomíná si, že Don jí projevuje lásku pokaždé, když jí opraví auto nebo uvaří večeři. On se snaží vyjadřovat svou lásku slovně, a to nejen o výročích a narozeninách, ale i v běžném životě.

Pokud nás chování druhého člověka trochu zlobí, není to třeba hned řešit omluvou a odpuštěním. Spíše je nutné si o tom promluvit. Pokud si o takových věcech promluvíme, výsledkem může být buď změna jednání, nebo naopak jeho přijetí. Ani neshoda v temperamentu není otázkou odpouštění. Někdo je svou povahou upjatý, druhý je spontánnější. Pokud spolu takoví lidé pracují nebo dokonce žijí, může mezi nimi vznikat napětí. Toto napětí je ale třeba řešit rozhovorem, vzájemným pochopením a přijetím vzájemných odlišností. Není to otázka odpuštění.

Naučit se hovořit o těchto rozdílech nemusí být snadné. Když nás něco zlobí, často zareagujeme ostrými slovy. Za ta bychom se ale měli omluvit a požádat druhého o odpuštění. Každý, kdo má dobré manželství či dobré přátelství, dobře ví, že láska nás mnohdy vede k tomu, abychom řekli „promiň!“, neboť víme, že naše jednání druhého zranilo. Don a Gail pochopili, že ochota odpouštět drobné prohřešky je nezbytným krokem k prožívání lásky jakožto způsobu života.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Učte se odpouštět maličkosti a rovněž se za maličkosti omlouvat.

Potřebujete odpuštění?

K vraždě amíšských školaček v Pensylvánii nemuselo dojít, kdyby vrah usiloval o odpuštění a přijal odpuštění něčeho, co se odehrálo v jeho mládí. Roberts tvrdil, že ho pronásledovaly vzpomínky na to, jak o dvacet let dříve trápil dva mladší členy rodiny.

Co bylo na Robertsových slovech pravdy, se patrně nikdy nedozvíme. Zůstane tajemstvím, zda a jak jeho bývalé prohřešky souvisely s jeho jednáním onoho říjnového dne. Víme však, že odpuštění – jak nabídnuté, tak přijaté – může vést k uzdravení a proměně života. Chceme-li skutečně milovat, musíme vyznat svá minulá selhání a odvrátit se od nich, a to i tehdy, odpouštíme-li druhým.

Pokud jste se něčím prohřešili a pokud jste druhému ublížili, učiňte první krok ke smíření. Nepřijdete-li jako první s prosbou o odpuštění a druhý člověk vám prohřešek vyčte, uděláte dobře, když se k prohřešku přiznáte a budete usilovat o smíření.

Pokud vás přistihli, jak se snažíte svalit odpovědnost na někoho jiného, a pokud jste nebyli ochotni přiznat své selhání a vyjádřit nad ním

lítost, uděláte dobře, když se znovu zamyslíte nad cestou, kterou jste takto zvolili. Neochota omluvit se a hledat odpuštění způsobí, že prohřešek vytvoří bariéru mezi vámi a druhým člověkem. S každou bariérou, kterou vztyčíte, se dostáváte do větší izolace. Máte-li se uzdravit a mají-li se uzdravit i druzí, pak je naprosto nezbytné, abyste odpustili a aby vám bylo odpuštěno.

Pokud jsme někomu ublížili, pak nás snaha o láskyplný život vede k tomu, abychom přejali zodpovědnost za svá selhání, abychom zanechali špatného jednání a požádali o odpuštění toho, komu jsme ublížili. Když tak učiníme, může se vztah obnovit. Bez přiznání chyb, změny chování a odpuštění se neobejde žádný dlouhodobý dobrý vztah. Toužíme-li po dobrých vztazích, nemusíme být dokonalí; musíme ale zaujmout realistický postoj ke svým selháním.



Žádný dlouhotrvající a dobrý vztah se neobejde bez odpuštění.

Láska k člověku, který se odmítá omluvit

Pokud v lásce napomínáte někoho, kdo vám ublížil, mnohdy se setkáte s ochotou přiznat chybu a požádat o odpuštění. Ale může se stát i to, že druhý člověk svá selhání popře a ještě se urazí, když si „dovolujete mu něco vyčítat“. Víte-li, že vaše informace jsou správné a předložíte-li druhému „důkazy“, může ho to přimět, aby přiznal, že vám ublížil. Ale to ještě neznamená, že bude ochoten své jednání změnit. Chcete-li milovat skutečnou láskou, budete muset jednat a přemýšlet jinak.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

I když vám někdo ublíží a nechce se omluvit nebo omluvy není schopen, můžete se přesto zbavit hněvu, který vůči němu cítíte.

1. ÚLEVA

Jamie byla správkyní fitness centra. Po dvou letech se ukázalo, že majitel kradl peníze a lhal téměř o všem – o svém dětství, o své rodině, o své

finanční situaci. Jamie si s fitness centrem dělala velké plány. S majitelem se oddávala snění, co vše se ještě vybuduje. Najednou byl těmto snům konec. Věřila svému zaměstnavateli – a on ji takto zradil. Nedokázala s ním ani klidně hovořit, neboť on pokračoval v neustálém lhaní. Kromě toho Jamie zjistila, že má rakovinu a že ji přitom čeká mnohem více práce, než si představovala.

„Zpočátku jsem se velmi zlobila,“ říká. „Ale pak jsem si během léčby jednou pomyslela: *Nechci, aby mi právě teď hněv zatěžoval mysl*. Rozhodla jsem se, že léčba ten den nezaútočí jen na mou rakovinu, ale i na můj hněv. Téměř fyzicky jsem cítila, jak mě opouští hořkost.“

Jamie stále ještě řeší důsledky jednání svého šéfa. Dnes už ale o celé věci hovoří bez hořkosti. Láska je silnější než zlo, které utrpěla.

Pokud nám někdo ublíží a odmítne se omluvit, pak nejde o to, abychom se snažili odpustit nekajícímu viníkovi, ale abychom od tohoto člověka oprostili a pocítili úlevu i od svého zranění a hněvu. Pokud provinilec jednou své pochybení přizná a změni svůj život k lepšímu, můžeme mu pak odpustit. Pokud ne, důsledky jeho jednání ho ve svůj čas dostihnou – vy jim nemusíte nijak pomáhat. Cítit úlevu je něco zcela jiného než někomu odpustit. Takové uvolnění nevede k smíření, ale duchovně i emocionálně vás osvobozuje, abyste se stali takovým člověkem, jakým máte být.

Jako křesťan lidi vyzývám, aby člověka, jenž jim ublížil, odevzdali Bohu, o němž věřím, že je jak spravedlivý, tak plný lásky. Jsem přesvědčen, že Bůh je ochoten odpustit každému, kdo vyznává svá selhání a kdo touží po odpuštění. Nemám potřebu hledat odplatu, protože jsem se rozhodl svůj hněv i člověka, který mi ublížil, svěřit Boží spravedlnosti a lásce. Proto jsem připraven k druhému kroku.

2. VYZNÁNÍ

Toužíme-li se zbavit bolesti a hněvu, který v nás vyvolal prohřešek druhého člověka vůči nám, pak bychom jako druhý krok měli vyznat, v čem jsme v dané situaci chybovali my. Pokud vám někdo ublížil, hněvate se oprávněně. Bylo by divné, kdybyste se nehněvali. Hněv by ale měl být jen návštěvníkem, nikoli trvalým obyvatelem. Hněv vás vede k tomu, abyste promluvili s člověkem, jenž vám ublížil, a usilovali o smíření. Pokud držíte hněv v sobě a neustále se k němu vracíte, promění se v hořkost a později v nenávist. Tyto pocity a postoje jsou zhoubné pro každého, kdo je chová. Mohly by vás dokonce přivést až k tomu, že proti člověku, jenž vám ublížil, použijete násilí.



Hněv by měl být návštěvník, nikoli trvalý obyvatel.

Všichni jsme slyšeli nebo četli o rozzlobených zaměstnancích, kteří přišli zastřelit své nadřízené či spolupracovníky. Běžnější ovšem je – a patrně je to i náš případ – že tomu, kdo nám ublížil, vynadáme. Pokud se necháme ovládnout bolestí a hněvem, proviníme se nezvládnutými emocemi. Své emoce potřebujeme nejvíce zvládat právě tehdy, když nám ublíží přítel či blízký příbuzný. Pokud vyznáme, že jsme se svou bolestí a hněvem nenakládali správně, vyvarujeme se zášti, jež by se v nás mohla dále hromadit.

3. SPLÁCEJTE ZLO DOBREM

Třetí krok může být velmi těžký. Oplatte zlo dobrem.

Je nám vlastní jednat laskavě s těmi, kdo jednají laskavě s námi, a milovat ty, kteří milují nás. Je-li však láska způsobem našeho života, čeká se od nás více: Projevujeme lásku i těm, kdo nám ubližují.

Má přítelkyně Elise mi kdysi řekla, že jako malá holčička si ráda opírala hlavu o mamčin kožich, když spolu seděly v kostelní lavici. Moc se jí líbilo, když se jemná kožešina dotýkala jejích rtů. Také ráda prožívala blízkost druhého člověka. Maminka se ale chovala odtažitě a vždycky Elisou odstrčila, aby jí kožich nezamazala.

Když dospěla, prala se Elise po léta s pocity odmítnutí a bolesti, které zakoušela jako dítě. Když se se svou stárnoucí matkou pokusila o těchto věcech mluvit, změnila matka téma.

Když zemřel Elisin otec, pozorovala, jak se matka se svým zármutkem vyrovnává sama. Na pohřebním obřadu seděla matka sama v první lavici. Elise si k ní přisedla a objala ji. Ztrápená matka si beze slova opřela hlavu o Elisino rameno a zavřela oči. Pro Elise to byl důležitý okamžik uzdravení. Umožnila své matce, aby učinila to, co ona kdysi své dceři odmítala dovolit. Projevila skutečnou lásku, protože projevila soucit s člověkem, který jí ublížil.

4. VYUŽIJTE SPRÁVNĚ SVOU BOLEST

Máte-li co do činění s člověkem, který se odmítá omluvit, pak jsou pro vás velmi důležité úvahy, jak aplikovat zmíněné tři kroky a jak se zbavit vnitřního zmatku. Když pocítíte úlevu od člověka, jenž vám ublížil, přiznáte si vlastní chyby, kterých jste se v dané situaci dopustili,

a rozhodnete se viníka milovat, budete mít svobodu jít dál svým životem a plodně využívat čas a energii.

Pochybuji, že by Victoria Ruvolo dokázala nabídnout mladému muži, který jí ublížil, lepší život, kdyby se nezbavila hněvu, který vůči němu cítila. Její příběh je příběhem o bolesti a odpuštění. Prožíváme podobné příběhy. Poznáváme z nich, že jako lidské bytosti si dokážeme ubližovat, ale i to, že každý z nás je schopen zbavit se hněvu a využít svůj čas a svou energii k pomoci ostatním.

Nepřítel odpuštění – strach

Když se rozhodujeme, zda usilovat o smíření, mohou nám v tomto rozhodnutí bránit různé obavy:

- Druhý se nám odmítne omluvit.
- Budeme muset přiznat, že nás jeho jednání bolelo.
- Budeme muset vyznat svůj podíl na celé záležitosti.
- Druhý si naše odpuštění vyloží jako právo jednat špatně.

Když si tyto obavy připustíme, můžeme proti nim postavit to, co platí o odpuštění:

- I když se druhý odmítne omluvit a my se s ním nebudeme moci smířit, zbavíme se alespoň svého hněvu.
- Důležitou součástí vztahů je zranitelnost. Pokud si přiznáme, že nás něco zranilo, bude pro druhé snazší, aby si přiznali, že jejich jednání zraňovalo.
- Vyznání nám dává poznat, že odpuštění má velkou moc. Máme-li skutečně milovat, musí se odpuštění stát součástí našeho života.
- Nerozhodujeme o tom, jak druhý zareaguje na naše odpuštění. Máme-li příležitost odpustit, láska nám velí, abychom odpustili.

Strach je nepřítelem odpuštění. Láska je ale mocnější než strach. Milujeme-li ty, kdo nám ublížili, zbavíme se strachu a nalezneme svobodu, která nám umožní radovat se ze vztahů jako nikdy dříve.

Staňme se lidmi, kteří odpouští

Na konci každého školního roku připravovala Courtney jídlo pro učitelku svého syna. Vztah k Hunterově učitelce ve druhé třídě, paní Cooperové,

byl ale poznamenán neustálým napětím. Hunter se bál chodit do školy, protože paní Cooperová nešla pro ostré slovo daleko a snadno se rozhněvala. Courtney byla přesvědčena, že přístup paní Cooperové škodí nejen Hunterovi, ale i ostatním dětem. Přestože paní Cooperová se několikrát sešla s Courtney i s ředitelem školy, svůj styl vyučování ani v nejmenším nezměnila a neustále tvrdila, že Courtney je na Huntera příliš měkká.

Courtney se snažila zbavit se hněvu vůči této ženě. Vždyť Hunterovi školu zcela znechutila a nikdy nepřiznala chybu. Když ale přišel poslední týden školy, věděla rovněž, že paní Cooperová trpí neustálými bolestmi zad, že má rodinné problémy a spoustu administrativních úkolů. Proto si dala na jídle obzvlášť záležet a připravila pečené kuře s bramborovou kaší. Když jídlo paní Cooperové v poslední den školy přinesla, srdečně jí poděkovala za vše dobré, co pro Huntera udělala. Svými slovy a svým jednáním dala najevo, že paní Cooperovou považuje za nejlepší učitelku, pokud se vezmou v úvahu všechny nepříznivé okolnosti, jež musela překonávat.

Courtney měla v povaze spíše odpouštět než soudit. Raději prokazovala milosrdenství, než aby se dožadovala spravedlnosti. Byla příkladem odpouštějícího člověka. Takový člověk pohotově odpustí, jakmile se mu druhý omluví. Když omluva nepřichází, odpouštějící člověk převezme iniciativu, pohovoří si s provinilcem a nabídne mu odpuštění. Odpouštějící člověk si nefouká na bolístky a nenechává se vydráždit k hněvu. Svou energii vynakládá na smíření.

Jak se tedy můžeme stát odpouštějícím člověkem?

PRVNÍ KROK: ODPUSŤTE SAMI SOBĚ

Během let jsem poznal řadu lidí, kteří se neustále trápí kvůli svým selháním. Bičovat se odsuzujícími slovy je velmi nezdravé. Někdy lidé mluví takto: „Nechápu to. Jak jsem to mohl udělat? Byl jsem tak hloupý. Jak jsem mohl být tak bezcitný? Zranil jsem člověka, kterého miluji ze všech nejvíc. To si nikdy neodpustím.“ Pokud tak mluvíme v rámci přiznání se, je to v pořádku; jakmile nám ale druhý odpustí, už bychom takto mluvit neměli. Když si vzpomenete na svá minulá selhání, když se vám vrátí emocionální bolest, musíte sami sobě odpustit stejně, jako vám odpustili druhí.

DRUHÝ KROK: OMLUVTE SE ZA SVÁ SELHÁNÍ VE VZTAZÍCH

Pokud neskrýváme své prohřešky, pochopíme, jak je odpuštění důležité – usilujeme-li ovšem opravdu o dobré vztahy. Jistý mladý muž mi řekl: „Vždy jsem byl toho názoru, že by lidé neměli být přecitlivělí. Léta jsem vyprávěl mírně rasistické vtipy. Nezdálo se mi, že by na tom bylo něco

špatného – až do chvíle, kdy mi jeden kolega afroameričan, kterého mám docela rád, řekl, jak ho mé vtipky urážejí. To mi otevřelo oči. Omluvil jsem se nejprve jemu a pak celému oddělení. Uvědomil jsem si, že má slova a mé jednání se jiných lidí týká mnohem více, než jsem si do té doby připouštěl.“ Pak ještě dodal: „V poslední době se omlouvám více než dříve.“

Pořád se vyvíjíte. Nemělo by vás překvapovat, že někdy řeknete nebo uděláte něco, co druhým lidem vadí. Jde o slova či skutky, které postrádají lásku. Pokud se rozhodnete omlouvat se, uděláte důležitý krok k tomu, abyste se stali odpouštějícím člověkem.

Omlouváme-li se...

- Dáváme najevo, že přejímáme zodpovědnost za své nevhodné chování: „Udělal jsem chybu.“
- Vyjadřujeme lítost: „Je mi líto, že vás mé jednání tak zranilo. Stydím se za to, co jsem udělal.“
- Usilujeme o nápravu: „Čím bych vám to mohl vynahradit?“
- Vyjadřujeme opravdovou touhu po změně: „Něco takového už nechci nikdy udělat.“
- Prosíme o odpuštění: „Odpustíte mi, prosím?“⁵

Pokud požádáte o odpuštění a pokud se vám ho dostane, zakoušíte radost ze smíření. Pokud vám druhí neodpustí, zakoušíte bolest z odmítnutí. Obojí vás ale motivuje k tomu, abyste sami odpouštěli, když se vám druhí omluví.

TŘETÍ KROK: ZAUJMĚTE VŮČI DRUHÝM POSTOJ OPRAVDOVÉ LÁSKY

Máte-li snahu odpouštět, můžete zakoušet frustraci, pokud se druhý člověk stále znova dopouští téhož prohřešku. Chcete-li ale milovat ryzí láskou, snažíte se nabízet odpuštění za všech okolností. Této lásce se učíme ve všedním, každodenním životě. Svým postojem dáváte druhému najevo, že jste vždy připraveni vztah obnovit. Skutečná láska vás vede k tomu, abyste byli připraveni odpouštět stále znova, bez ohledu na to, kolikrát to bude.

„Hněvem nelze napravit minulost“

21. září roku 1991 se ve White Hart Lane v Londýně utkal Michael Watson s Chrisem Eubankem. Celý boxerský svět s napětím čekal, kdo se

stane novým mistrem světa ve střední váze. Watson o tento titul hodně stál. Neustále stoupal vzhůru a velmi se mu zamlouvala strmá kariéra doplněná „rychlými auty, drahým oblečením a dívkami“. Na konci 11. kola ho ale zasáhl Eubankův úder, který ho málem připravil o život. Těsně poté, co rozhodčí ohlásil konec 12. kola, Watson zkolaboval. Další čtyřicet dní strávil v komatu a krevní sraženina mu způsobila částečné ochrnutí.

Watson píše, že když se probрал z komatu, byl zmatený a ztrápený. Dělal mu potíže smířit se s realitou. Pak začal myslet na to, co asi prožívá Eubank a jak by to vypadalo, kdyby tomu bylo obráceně. Uvědomil si, že „hněvem nelze napravit minulost“, a začal tedy raději přemýšlet o budoucnosti. „Kdybych Chrisovi neustále vyčítal, co mi udělal, zhroutil bych se nejen tělesně, ale i duševně. Jak bych pak mohl žít?“ Watson se začal emocionálně i tělesně uzdravovat a nacházel nový klid a novou sílu. „Teď se cítím jako nový člověk. Smířil jsem se s tím, v jakém stavu se nacházím, protože mé srdce je plné lásky.“

Když někomu odpustíme, činíme tak s vědomím, že jsme nedokonalí lidé, kteří žijí v nedokonalém světě. K proviněním, která odpouštíme, někdy došlo ze zlé vůle. Mnohem častěji se ale jedná o pouhou lidskou slabost – ať už odpouštíme životnímu partnerovi, že nechal nepořádek v kuchyni, nebo lékaři, že zvolil nevhodný postup při naší léčbě.

Když se někomu stane křivda, býváme v pokušení zjistit, kdo je vinen. Ve složité situaci ale není vždy jednoduché určit jednotlivé podíly zavinění. Někdy potřebujeme prostě vzít na vědomí, že daný vztah potřebuje uzdravení. Na jeho špatném stavu jsme se svým dílem pravděpodobně podepsali i my sami. Pokud to přiznáme, povzbudíme druhé, aby rovněž přiznali svůj díl viny. Omluvit se za něco, co nebylo zcela v naší moci, může být těžké. Opravdová láska nás ale vede ke smíření s těmi, které jsme zranili, i s těmi, kdo zranili nás. Když věnujeme úsilí obnově vztahu, bude pro nás snazší milovat druhé i v budoucnosti.

Roku 2003 se Michael Watson zúčastnil londýnského maratónu. Doběhl šestý den po odstartování závodu. V poslední fázi ho doprovázel Chris Eubank.⁶

Vysvobozené srdce

Katie byla zneužívána od svého pátého roku. Když o tom mluví, zakouší fyzickou bolest. Několik hodin po rozhovoru s poradcem není schopna jíst. Otec ji sexuálně zneužíval a celé dětství jí vyhrožoval smrtí. Když

se její rodiče rozvedli, pokračoval ve zneužívání její otčím. Trvalo to až do jejich patnácti let. Oba muži k těmto hrozným činům zvali i ostatní.

Katie po léta věděla, že ji otec zneužíval, nepamatovala si ale podrobnosti. Během poradenských rozhovorů si začala klást otázku, jakou roli hrál její otec v jejím bolestném dětství. Někdy ji naplňoval obrovský hněv. Snažila se ale vypořádat se se svými pocity, protože toužila po svobodě.

Žila ve stejném městě jako její otec, který o minulosti nechtěl nic slyšet. Katie dávala znovu a znovu průchod svému hněvu vůči těm, kdo jí ubližovali. Nakonec nenávist ustoupila a Katie poznala novou svobodu jak v myšlení, tak v emocích.

Když se zjistilo, že otec má rakovinu, nechtěla Katie, aby umíral sám. Dva roky mu byla nablízku, když chodil k lékaři nebo když trávil čas v nemocnici. Rakovina pomalu a postupně zasahovala celé jeho tělo. Když mu odstraňovali nádory na zádech, věděla, že jeho smrt se blíží. Byla mu neustále nablízku a starala se o něj, přestože on její přítomnost často nevnímal.

Jednou v pátek promluvil a vzpomínal. Na to, jak ležel pod autem a opravoval ho, jak chodil na mejdany se svými spolužáky... a jak zneužíval Katie. Byl v deliriu a z jeho úst vycházelo veškeré násilí. Mluvil velmi vulgárně a popisoval příšerné podrobnosti. Katie celý den poslouchala, jak se potvrzují její nejhorší obavy, a nesmírně při tom trpěla. Když už to nemohla vydržet, odešla domů.

„Nevěděla jsem, zda se do nemocnice vůbec kdy vrátím,“ říká Katie. „Měla jsem ale příležitost dát mu ryzí lásku. Měla jsem příležitost nabídnout vykoupení těchto prožitků.“

Když se po šestatřiceti hodinách vrátila do nemocnice, cítila obrovskou bolest. Kvůli tomuto muži, který teď ležel na nemocničním lůžku, měla celý život ve zvyku podívat se, kde je východ, ať už vstoupila do jakékoli místnosti. To on způsobil, že trpěla nočními můrami, kdy se jí zdálo, že je lapena do pasti. Tento muž negativně poznamenal její manželství, její vztah s dětmi a její představy o Bohu. Nicméně už před lety se rozhodla, že se osvobodí od svého otce – i od svého hněvu.

„Je to můj otec a já ho miluji. Nechápu, co se to v minulosti stalo. Vím jen to, že teď ho miluji.“

Toho dne nebylo po otcových pátečních tirádách ani památky. „Moc bych chtěl čokoládu,“ řekl dceři. „Dal bych za ni nevím co.“ Měl velké bolesti, neboť nádory na zádech způsobily částečné ochrnutí. Už čtyři dny nejedl pevnou stravu.

„Tati, já ti pro tu čokoládu dojdu,“ řekla Katie bez váhání. Zašla do cukrárny a koupila půl kila čokoládových bonbonů.

Pak se vrátila do nemocnice a krmila otce kousky čokolády, po níž toužil. Položil si hlavu na polštář a usmál se. Katie měla radost, že mohla do jeho trápení vnést alespoň částečnou úlevu.

O týden později zemřel. Neměl nablízku nikoho jiného než Katie. Poslední dny jeho života mu zpívala ukolébavky, aby se trochu zklidnil.

Otec se před svou smrtí Katie nikterak neomluvil. Nemohl ji zbavit bolesti pramenící z minulosti. Ona tuto bolest nijak neskrývá. Rozhodla se ale dát svému otci to, co on jí bral. Rozhodla se prokazovat mu milosrdenství, ačkoli to bylo zcela nelogické. Rozhodla se mu dávat lásku, přestože zasluhoval spravedlnost. Dávala mu lásku ze srdce, které poznalo svobodu odpuštění.

Jak by vypadaly vaše vztahy, kdybyste...

- uvěřili, že hněv a láska se navzájem nevylučují?
- dělali první krok ke smíření a nenechali vyrůstat zášť?
- se naučili odpouštět či se osvobodit od toho, kdo se provinil, a věděli, kdy je čas na odpuštění a kdy na osvobození se od něj?
- bez váhání přiznávali, že jste pochybili, a dávali tak druhému příležitost cvičit se v odpouštění?
- zaujali postoj skutečné lásky vůči těm, kdo se vůči vám provinují, a učinili jste z odpouštění způsob svého života?

Aby to bylo osobní

OTÁZKY K ÚVAHÁM A ROZHOVORŮM

1. Victoria Ruvalo odpustila člověku, který ji málem zabil, a žádala, aby dostal mírný trest. Domníváte se, že její postoj byl správný? Proč ano, proč ne?
2. Rozhodujete se ve svém každodenním životě spíše pro spravedlnost, pro lásku nebo pro obojí? Proč?
3. Vzpomínáte si, jak někdy někdo oplatil zlo dobrem? Jak to působilo na ty, jichž se to týkalo?
4. Vzpomeňte si na nějakou situaci z minulého týdne, kdy vám někdo ublížil nebo způsobil nějakou nepříjemnost. Jak jste zareagovali? Byla vaše reakce výrazem skutečné lásky? Kdybyste mohli situaci vrátit, udělali byste něco jinak?

5. Jaká je vaše obvyklá reakce, pokud vám někdo vyčte, že jste jednali špatně?
6. Vzpomeňte si, kdy jste se někomu omluvili. Poučili jste se v té situaci o odpuštění?
7. Probírali jsme čtyři kroky, jak milovat člověka, jenž se nechce omluvit:
 - a) Úleva.
 - b) Přiznání vlastních selhání.
 - c) Oplácení zla dobrem.
 - d) Správné využití vlastní bolesti.
 Který z těchto kroků je pro vás nejtěžší? Proč tomu tak je?

MOŽNÉ APLIKACE

1. Vzpomeňte si, kdy vám někdo ublížil tak, že mezi ním a vámi vyrostla zeď. Jste ochotni mu odpustit? Co byste mohli podniknout, abyste s ním tuto záležitost v lásce probrali a mohli se smířit?
2. Ublížili jste někomu natolik, že váš prohřešek vystavěl zeď mezi ním a vámi? Jakým způsobem vyznáte své selhání? Požádáte člověka, jemuž jste ublížili, o odpuštění?
3. Vzpomeňte si na někoho, kdo vám ublížil, ale není schopen to přiznat – nebo to přiznat nechce. Co by znamenalo se od takového člověka osvobodit – a zbavit se i hněvu, který vůči němu pociťujete?

Poznámky

- ¹ Jay Evensen, „Forgiveness Has Power to Change Future“, *Deseret Morning News*, 3. října 2005.
- ² Tamtéž.
- ³ Leah Ingram, „Victoria Ruvalo, Compassionate Victim“, beliefnet, http://www.beliefnet.com/story/179/story_17937_1.html.
- ⁴ „Forgiveness in the Court“, Good News Blog, 22. srpna 2005, <http://www.good-newsblog.com/2005/08/22/forgiveness-in-the-court>.
- ⁵ O tom, jak se účinně omlouvat, se dozvíte více v knize Gary Chapmana a Jennifer Thomasové *Pět jazyků omluvy* (Praha: Návrat domů, 2007).
- ⁶ Citováno v „Getting Angry Won't Correct the Past“, The Forgiveness Project, <http://www.theforgivenessproject.com/stories/michael-watson>.

Zdvořilost

JEDNÁME S DRUHÝMI JAKO S PŘÁTELI

Bud'te laskaví, neboť každý, koho potkáváte, svádí velkou bitvu.

– FILÓN ALEXANDRIJSKÝ

Na počátku své kariéry snil Andrew Horner o tom, že jednou založí vlastní společnost. V Dallasu padesátých let ale mohl být rád, kdyby sehnal vůbec nějaké zaměstnání. Narodil se v severoirském Belfastu a byl nejmladší ze třinácti dětí. Právě se s manželkou Joan přestěhovali z Kanady do Spojených států. Několikrát se neúspěšně ucházel o místo, když se doslechl, že je volné místo u firmy S. C. Johnson & Son, známé rovněž jako Johnson's Wax. Problémem ovšem bylo, že vyžadovali vysokoškolský diplom. Horner ale opustil školu, když mu bylo šestnáct.

Nenechal se ale odradit, zajel do firmy a hovořil s regionálním manažerem panem Lansfordem. Pan Lansford řekl, že by rád přijal někoho s diplomem z univerzity Notre Dame, ale dá Hornerovi vědět. „Věděl jsem, že bych to místo zvládl,“ píše Horner. „Když jsem odcházel z budovy, představil jsem se všem dámám v kanceláři. Každý den jsem se zašel zeptat, jestli už pan Lansford někoho přijal. Když jsem zjistil, že ano, opět jsem se zastavil u žen v kanceláři, zeptal jsem se jich na rodinu a poznával jsem je. Asi po týdnu se pan Lansford rozhodl, že se zeptá žen, koho by měly rády za šéfa. Odpověděly jednomyslně: ‚Toho milého mladíka z Kanady.‘ A tak mě přijali.“¹ Horner říká, že rád vypráví tento příběh, „protože je z něj patrné, jakou moc může mít navazování přátelství“.² Hornerovi sice chybělo vzdělání, které společnost požadovala, nicméně byl pozorný k lidem, projevoval zájem o jejich životy a byl k nim zdvořilý.

Ať už byl Horner v jakémkoli zaměstnání, vždy usiloval o budování vztahů. V roce 1985 založili s manželkou společnost Premier Designs ve městě

Irving v Texasu. Filozofie této společnosti vychází z téže zásady, kterou se řídil Horner již v roce 1951: Každý člověk má svou hodnotu. Dnes má tato klenotnická společnost přes 250 zaměstnanců a roční obrát přes 200 milionů dolarů. Kdyby Horner nebyl zdvořilý, možná by nikdy nevznikla.



Zdvořilost – s každým jednáme jako s osobním přítelem.

Hodnota vztahu

Podle obecného mínění zdvořilost rovná se dobré vychování. Slovo *zdvořilost* má ovšem mnohem širší význam. Zdvořilý člověk je nejen dobře vychovaný, ale i upřímně přátelský. Ve světě vztahů nemůžeme počítat s tím, že každý bude toužit stát se naším přítelem; zdvořilost nás ale přesto vede k tomu, abychom s každým člověkem, s nímž přijdeme do styku, *jednali* jako s přítelem.

Může se zdát, že zdvořilost není zdaleka tak důležitá jako trpělivost či odpuštění. Zdvořilost ale vychází z přesvědčení, které je pro každý vztah zásadní. Každý, koho potkáváme, je hoden našeho přátelství: Za každým zevnějškem se skrývá člověk, kterého stojí za to poznat. Pokud jsme o tom skutečně přesvědčeni, zdvořilost je nejen možná, je dokonce nevyhnutelná.

Když jsme na někoho zdvořilí, dáváme tím najevo své přání navázat s ním vztah – byť třeba jen na ten okamžik, který potřebujeme, abychom se zařadili do jeho jízdniho pruhu. Jsme-li nezdvořilí, chováme se, jako kdybychom byli v tu chvíli na světě těmi nejdůležitějšími. Zdvořilost bývá často prvním krokem k přátelství. Pokud s někým jednáte jako s přítelem, umožňujete vztahu, aby se mohl rozvíjet.



Věříme-li, že každý člověk, kterého potkáváme, je cenný, je zdvořilost nevyhnutelná.

Má přítelkyně Angie chodívá občas ráno do bufetu a píše tam. Všimla si, že její stůl často uklízí jistá mladá žena, která je velmi pozorná.

Jednoho prosincového rána jí Angie přinesla sváteční svíčku a poděkovala jí za její službu v minulém roce. Uplynuly tři roky, a kdykoli Angie přijde do tohoto bufetu, tato žena se na ni vždy usměje. Někdy si spolu povídají o životě. Vzájemná zdvořilost těchto žen jim umožnila navázat přátelství. Nemusí to být nejvýznamnější přátelství, jaké mají, nicméně radost, kterou si navzájem působí, je jedním z potěšení všedního dne.

Chceme-li, aby láska byla naším životním stylem, musíme být zdvořilí. Zdvořilost si cení vztahů. Nejsme-li zdvořilí k cizincům, přátelům a příbuzným, nemůžeme budovat dobré vztahy, při nichž si sebe navzájem vážíme.

Jsem zdvořilý?

Oznámujte se na základě následujících tvrzení známkami od jedničky do pětky. Jednička znamená „zřídka“; pětka znamená „zpravidla“.

1. Posílám blahopřání k narozeninám a písemná poděkování.
2. Rád přemýšlím o způsobech, jak být k jiným lidem zdvořilý.
3. Když mi někdo dá něco, co nepotřebuji, projevím skutečnou vděčnost.
4. Velice se snažím být zdvořilý zejména ke svým nejbližším.
5. Snažím se být zdvořilý vůči lidem, kteří zřejmě právě nemají dobrý den.

Nyní si vypočítejte své skóre. Pokud jste dosáhli dvaceti až pětadvaceti bodů, jste na nejlepší cestě prokazovat lidem lásku prostřednictvím zdvořilosti. Pokud jste získali méně bodů, může vám tato kapitola pomoci pochopit, že zdvořilost je způsob, jímž dáváme najevo, jak si lidí vážíme.

Zdvořilé jednání s druhými

Před nějakou dobou jsem jel na Haiti, abych tam se skupinkou dospívajících pomáhal lidem v nouzi. Na jednom z našich letišť jsme se museli

přemístit autobusem z jednoho terminálu do druhého. Všiml jsem si, že tři nebo čtyři z našich teenagerů okamžitě vstali, jakmile do plného autobusu přistoupili starší lidé, zatímco jiní zůstali sedět a starší lidé stáli nad nimi. Napadlo mě, že těm, kteří vstali, rodiče zřejmě vštěpovali zdvořilost, zatímco těm druhým nikoli. Zapamatoval jsem si to a později jsem našeho vedoucího vyzval, aby na některé z našich setkání zařadil diskusi na téma „zdvořilost“.

Je-li zdvořilost jedním z rysů lásky a chceme-li být lidmi, kteří dove-
dou milovat, měli bychom často mluvit i o zdvořilosti. Pro člověka, který
miluje skutečnou láskou, patří zdvořilost k životnímu stylu. Zdvořilost je
ale rovněž zdrojem radosti. Čím jsme zdvořilejší, tím více se radujeme,
když vidíme, jak na naši laskavost reagují druzí.

Není nikterak těžké najít příležitost, jak s někým jednat jako s příte-
lem. Pokud jsme si neosvojili zdvořilé chování, pak tyto příležitosti nevi-
díme. Podívejme se tedy na to, jak v sobě můžeme postoj lásky rozvinout.

VYUŽIJME VHODNÉ CHVÍLE

Britský spisovatel Evelyn Waugh kdysi varoval Lady Mosleyovou, že jí
odpoví na každý její dopis. Vysvětloval jí, že jeho otec, redaktor a vyda-
vatel Arthur Waugh, „strávil posledních dvacet let života odpovídáním
na dopisy. Pokud mu někdo poděkoval za svatební dar, on poděkoval
za poděkování, a tyto výměny dopisů přerušila až smrt“.³

Zdvořilost znamená projevit uznání za snahu druhého člověka. Ne-
musíme zacházet tak daleko jako Arthur Waugh, rozhodně bychom však
měli zajít dále, než je v současnosti zvykem. Nedávno jsem daroval kaž-
dému z třicetičlenné skupiny po výtisku jedné ze svých knih. Během
následujících dvou týdnů jsem dostal tři poděkování. Manželka pozna-
menala: „Jen deset procent z nich naučila jejich matka poděkovat.“ Měla
asi pravdu. Kladl jsem si otázku, zda zbylých devadesát procent projevuje
zdvořilost v jiných oblastech života. Byl bych raději, kdyby si více než de-
set procent z nás osvojilo určitou úroveň zdvořilosti vůči druhým lidem.
Vím rovněž, že někteří lidé rádi projevují lásku slovy – a rádi rovněž
slovní projevy lásky přijímají. Jiné to nikdy nenapadne. Přesto jsem byl
rád, že alespoň někteří lidé si udělali čas, aby poděkovali za prosté gesto.
Jednali se mnou jako s přítelem, a nikoli jen jako s najatým řečníkem.

Zdvořilost je často velmi jednoduchá – může jít třeba o gratulaci k na-
rozeninám nebo k nějakému výročí či o povzbuzující dopis, který napí-
šeme nemocnému. Co vás nejvíc potěšilo, když jste něco oslavovali nebo
naopak když jste nad něčím truchlili? Přemýšlejte o tom, jak prokázat

lásku druhým způsobem, kterým byste chtěli, aby druzí prokazovali lás-
ku vám.

NA SILNICI

Pokud se dvě auta blíží k volnému místu na parkovišti, dáte přednost
druhému řidiči, nebo se ho snažíte za každou cenu předběhnout a pak
máte pocit vítězství? Zdá se, že jakmile někteří lidé usednou za volant,
začnou všechny ostatní považovat za své nepřátele. Mají pocit, že jsou
na závodní dráze, kde je vše dovoleno. Myšky, troubení, neslušné posun-
ky, bránění jiným autům, aby se zařadila do téhož jízdního pruhu – to
vše jim připadá přijatelné.

Na silnici můžeme možná lépe než kde jinde poznat, zda jsou lidé zdvo-
řilí. Vždy mě potěší, když mi jiný řidič umožní vyjet na přeplněnou hlavní
silnici z hotelového parkoviště. Mám dojem, že takový ohleduplný řidič má
rovněž lepší pocit sám ze sebe. Jak by to na silnicích naší země vypadalo,
kdyby každý s ostatními řidiči jednal, jako by šlo o jeho osobní přátele?

JAKO DOBRÝ SOUSED

Být zdvořilý je vlastně totéž jako být dobrý soused. Zdvořilost znamená,
že se svými sousedy jednáme jako s přáteli. Být zdvořilý znamená, že
sousedovi posekáme trávník, je-li v nemocnici, že mu po dohodě vybírá-
me poštovní schránku, je-li na cestách, že mu půjčíme potřebné nářadí,
pokud mu pomůže při nějaké opravě. Být dobrým sousedem znamená
všímat si, co náš soused potřebuje, a mít pozitivní vliv na jeho život.

Tyto jednoduché skutky mohou výrazně ovlivnit obyvatele vašeho
domu či ulice. Malcolm Caldwell ve své knize *The Tipping Point* popisuje
působení komunitních aktivistů v New Yorku. Ti se soustředili na „drob-
nosti“, jako je hluchost nebo čistota na ulicích. Dávali najevo, že usilují
o pozitivní změnu. Po čase začala klesat zločinnost – včetně znásilnění
a vražd. „Nevelký počet lidí se začal chovat jinak než dříve v situacích,
které policisté nebo sociální pracovníci mohli nějak ovlivnit“, nicméně
jejich nový způsob jednání začali přejímat i další.⁴ Kdo ví, jaký vliv má
vaše zdvořilost na vaši obec?

SLYŠÍTE MĚ?

Rozšíření mobilních telefonů vytvořilo nový prostor pro zdvořilé či ne-
zdvořilé chování. Dobře si pamatuji, jak na mě poprvé dolehla tato nová
skutečnost. Právě jsem měl schůzku s klientem, když mu zazvonil mobil.
„Omluvte mě,“ řekl mi a pět minut si vyřizoval nějakou záležitost. Když

skončil, znovu mi řekl „omluvte mě“. Pokračovali jsme, jako by se nic nestalo. Později jsem nemohl uvěřit, že se to opravdu odehrálo. Nicméně od té doby jsem podobnou zkušenost udělal mnohokrát – nejen ve své kanceláři, ale i během různých osobních hovorů nebo na veřejnosti.

Mobilní telefony se staly příčinou mnoha nezdvořilostí. Proto byl červenec vyhlášen „Celonárodním měsícem zdvořilosti pro majitele mobilních telefonů“. Situace se ale příliš nezlepšila. Při nedávném průzkumu uvedlo 91 procent respondentů, že se stali „obětí necitlivosti spjaté s novými technologiemi“. Přitom je zajímavé, že v rámci téhož průzkumu 83 procent respondentů uvedlo, že sami se nikdy ničím takovým neprovinili.⁵ Podobně jako u jiných projevů nezdvořilosti si uvědomujeme nesprávné jednání druhých, nikoli však své vlastní.

Jistě jste již viděli dva lidi, kteří v restauraci sedí naproti sobě, přičemž jeden telefonuje a druhý civí z okna. Nevím, kde se v nás bere přesvědčení, že člověk, který nám telefonuje, je důležitější než člověk, který sedí naproti nám. Ano, chápu, že mohou být mimořádné situace, kdy je třeba mobilní telefon zvednout. V běžném životě ale platí zásada zdvořilosti: *Pokud s někým hovoříte, nezvedejte mobilní telefon.*

SPRÁVNÉ ROZHODNUTÍ

Zdvořilost mění nepříjemné okamžiky v příležitosti projevit milost. Zajímavé je, že na to, abychom projevili laskavost, potřebujeme méně času a energie než na to, abychom se rozhněvali.

Trávím hodně času v letadlech. Velmi často mám příležitost vyhovět manželovi a manželce či matce a dceři, kteří chtějí sedět vedle sebe. Chci být upřímný a musím říci, že dávám přednost sedadlu u uličky. Otázka však zní: Jak bych jednal se svým přítelem? Sedadlo uprostřed není tak špatné, víte-li, že jste někomu zpříjemnili let.

Pak je zde otázka, jak reagujeme na lidi, kteří se nám něco snaží prodat po telefonu. Dejme tomu, že vás vyruší při večeři a chtějí vám prodat tepelnou izolaci pro váš cihlový dům. Nemusíte na ně být sprostí. Můžete jim říci: „Izolaci nepotřebuji, ale rád vidím, že se opravdu snažíte. Preji vám vše nejlepší a mnoho úspěchů během dnešního večera.“ Je méně náročné s takovým člověkem jednat zdvořile než dát průchod své podrážděnosti. Jsme-li zdvořilí, sami se po takové slovní výměně cítíme lépe.

UMĚNÍ VDĚČNĚ PŘIJÍMAT

Ke zdvořilosti patří i umění vděčně přijímat. Pro některé z nás je snazší dávat než přijímat. Ke zdvořilému jednání s druhými patří i vděčné

přijímání laskavosti, kterou nám druhý prokazuje. Vzpomínám si, jak jsem jednou v jedné cizí zemi přednášel o manželství a rodině. Na konci pobytu mi jeden z hostitelů předal velký dar. Věděl jsem, že přesahoval jeho finanční možnosti. Byl to dar z lásky, který znamenal obět. Vše v mém nitru křičelo: „Vy potřebujete peníze více než já tento dar.“ Ale věděl jsem, že odmítnout by bylo velmi nezdvořilé. Proto jsem dar vděčně přijal.

Pokud pro vás druzí chtějí něco udělat nebo vám chtějí něco dát jako výraz své lásky, je nezdvořilé jim v tom bránit.



Přijímání od druhých je projevem lásky.

VYŘIZOVÁNÍ ŠPATNÝCH ZPRÁV

Zdvořilí bychom měli být i tehdy, musíme-li učinit nepříjemná rozhodnutí. Někteří z nás jsou na pozici vedoucích či šéfů. Někdy musíme – ať už z důvodů finančních či nějakých jiných – někoho propustit. I v takové situaci bychom měli jednat zdvořile. Kalifornský výrobce James M. Braude vypráví tento příběh: „Jeden z nejzdvořilejších lidí, které jsem poznal, byl člověk, který mi dal výpověď z mého prvního zaměstnání. Zavolał mi a řekl mi: ‚Chlapče, nedokážu si představit, jak to zvládneme bez tebe, nicméně od pondělka se o to musíme pokusit.‘“⁶ S lidmi můžeme jednat zdvořile i tehdy, když jim oznamujeme něco nepříjemného.

UMĚNÍ OMLUVIT SE

Nedávno jsem četl následující návod, jak se zachovat ve zcela mimořádné situaci:

Jak se zachovat a co říci, když vám kachna při porcování sklouzne z tácu do sousedova klína?

*Bud'te velmi zdvořilí. Řekněte: „Prosím vás, podal byste mi tu kachnu?“*⁷

Zdvořilost je velmi důležitá, uděláme-li se nějakou chybu či způsobíme-li nehodu, která znamená nepříjemnosti pro někoho druhého. Přítel mi nedávno vyprávěl o události, jež se odehrála v jedné restauraci:

Číšník upustil talíř s jídlem mému příteli na rameno. Ihned se omluvil a vrátil se s papírovými ubrousky a setřel jídlo z přítelova saka. Pak se znovu omlouval. Nenabídl mu ale jídlo zdarma, ani se nenabídl, že zaplatí čistírnu.

Přítel mi řekl: „Do té restaurace již nikdy nepůjdu.“ Jistě, číšník to neudělal schválně. Říci „je mi to líto“ bylo ale v takové situaci málo. Číšník prokázal příliš málo zdvořilosti, než aby přítel toužil tuto restauraci ještě někdy navštívit. Kdyby číšník informoval provozního vedoucího, kdyby provozní vedoucí nabídl jídlo zdarma či kompenzaci za čistírnu, je možné, že by se můj přítel do této restaurace vrátil.

Všichni někdy chybujeme. Zdvořilost nás vede k tomu, abychom si sami sebe představili na místě toho druhého a mohli se mu tak omluvit co nejzdvořileji.

POZORNOST VŮČI DRUHÝM

Vypráví se, že jednou ruský car Mikuláš I. požádal hudebního skladatele a slavného klavíristu Liszta, aby hrál u carského dvora. Během úvodní skladby se Liszt podíval na cara a viděl, že se s někým baví. Hrál dále, ale byl rozčilen. Když car nepřestal, Liszt nakonec hru přerušil.

Car poslal sluhu, aby se zeptal, proč Liszt nehraje. Liszt odpověděl: „Když mluví car, všichni by měli ztichnout.“ Pak již koncert nikdo nerušil.⁸

Je zdvořilé být pozorný. Může to znamenat, že navštívíte klavírní recitál dítěte vašeho přítele a soustředíte se na hudbu, ačkoli byste byli raději doma. Může to znamenat, že nasloucháte někomu, kdo vám vypráví, co vy už dávno víte. Pokud ho přerušíte slovy „ano, to už jsem slyšel“, připravíte ho o příležitost sdělit vám něco, co sám považuje za důležité. Vaše zdvořilost by ho obohatila – a o to v lásce vlastně jde.

Vyhlížíme změnu

Většina z nás by jistě uvítala více zdvořilosti ve veřejném životě. Organizace Think Tank Public Agenda (Věci veřejné) nedávno zkoumala, co si Američané myslí o hrubém jednání – ať už v dopravě, v restauracích či na pracovišti. Zde jsou výsledky jejího celostátního průzkumu:

- 79 procent Američanů považuje nedostatek úcty a zdvořilosti za vážný celonárodní problém.

- 73 procent Američanů je přesvědčeno, že lidé spolu dříve jednali uctivěji.
- 62 procent je zneklidněno hrubým a neuctivým jednáním, jehož byli svědky.
- 49 procent bylo vystaveno hlasitým a nepříjemným rozhovorům po mobilním telefonu.
- 44 procent pravidelně slychá sprosté mluvy (a 56 procent z nich se vyjádřilo, že jim to „hodně vadí“).
- 41 procent lidí přiznalo, že sami rovněž někdy jednali hrubě a neuctivě.⁹

Zdvořilá mluva

Zdvořilost lze asi nejlépe rozpoznat z toho, jak nasloucháme a jak mluvíme. Slova nám denně dávají příležitost vyjádřit, že vztahy jsou pro nás důležité.

„KULTURA SPORU“

Pro západní společnost je typické to, co socioložka Deborah Tannenová nazývá „kulturou sporu“. Píše: K veřejnému rozhovoru a téměř ke všemu, čeho chceme dosáhnout, jsme si navykli přistupovat, jako by šlo o boj... Náš duch je otupělý, protože se pohybuje v atmosféře neustálých svárů... Pokud se s někým přete, nebývá vaším cílem naslouchání a pochopení. Naopak – snažíte se využít všech prostředků k tomu, abyste ve sporu zvítězili. Necouvnete ani před zkreslováním toho, co řekl váš protivník.¹⁰

Stačí, podíváte-li se na jakoukoli televizní talk show, a hned pochopíte, o čem doktorka Tannenová mluví. Řečníci si skáčí do řeči, zvyšují hlas, jako kdyby hlasitost byla přesvědčivější než mírnost. Útočí na druhé více než na jejich myšlenky. Snaží se je zahnat do kouta tím, že vyžadují odpověď typu ano – ne. Pak s nimi obrazně řečeno praští o žíněnku. Pokud se nic z toho nezdaří, dají svému soupeři nějakou ošklivou nálepku. Málokdo se zájmem naslouchá druhému. Cílem je zvítězit ve sporu, nikoli vzdělat posluchače.

Dají se vztahy budovat tímto způsobem? Jasná řeč má jistě své místo, ale pokud hovoříme s druhými neuctivě, můžeme sice zvítězit v hádce, nicméně ztratit přítele.

Jsme-li zdvořilí, pak zahajujeme každý rozhovor, jako kdybychom hovořili s přítelem. Naším cílem by mělo vždy být zachování vztahu, nikoli vítězství ve sporu. Až se budeme rozcházet, chceme, aby druhý věděl, že si ho vážíme jako člověka, třebaže nesouhlasíme s jeho názory.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Začínáte každý rozhovor tak, jako by člověk, s nímž hovoříte, byl vaším přítelem.

VYTVÁŘENÍ PROSTORU PRO PŘÁTELSTVÍ

Většina z nás bude hovořit s druhými zdvořile, pokud budou oni hovořit zdvořile s námi. Zralá láska ale hovoří zdvořile i s těmi, kdo nám neoplácejí stejnou mincí.

Rob byl v zaměstnání na pohovoru kvůli svým nízkým pracovním výkonům.

Rob mi později řekl: „Věděl jsem, že můj nadřízený mě posuzoval podle toho, jak o mně hovořil někdo jiný, neboť sám neměl příležitost mě pozorovat. Nejprve jsem měl chuť mu říci: ‚Není správné, že mě posuzujete na základě toho, co vám řekl někdo jiný.‘ Pak mi ale v mysli zazněla věta: ‚Mluv s ním, jako by to byl tvůj přítel.‘ Řekl jsem tedy: ‚Děkuji vám za to, co jste mi řekl. Mám-li být upřímný, vidím to trochu jinak, ale chápu, že máte legitimní důvody, abyste učinil tento závěr. Máte prosím nějaké podněty, jak bych mohl pracovat efektivněji? Opravdu mi o to jde.‘“

Rob mi dále řekl: „Od této chvíle probíhal rozhovor velmi přátelsky. Když jsem odcházel, řekl jsem: ‚Moc rád jsem si s vámi pohovořil a jsem rád, že jsem slyšel váš názor. Rozhodně se pokusím zařídit se podle vašich návrhů. Chci, abyste věděl, že budu vždy otevřený k vašim podnětům. Děkuji za váš čas.‘“

Od tohoto rozhovoru jsme měli velmi dobrý vztah. Tento zážitek mě přesvědčil, že pokud s druhým mluvím jako se svým přítelem, je pravděpodobnější, že se mým přítelem skutečně stane.“

Pokud jsme účastníky rozhovoru, který není zdaleka přátelský, potřebujeme mnoho kázně, abychom reagovali zdvořile. Pokud se ale skutečně ukážeme, druhý člověk se může ve svých slovech zmírnit. Vznikne tak prostor, v němž se může zrodit skutečné přátelství.

MLUVME S LÁSKOU

Co znamená mluvit láskyplně? Dovolte, abych zmínil několik praktických rad.

- **Zahajte rozhovor.** Některým lidem to jde snadno, protože jsou hovorní. Pro introverty to může být složitější. Když ale každého, kdo vám zkrří cestu, považujete za svého potenciálního přítele, máte dobrý důvod chtít ho poznat. Dáte-li se s ním do řeči, nepřímou sdělujete: Považuji vás za někoho, s kým stojí zato se seznámit. Máte pro mne hodnotu jako člověk.

Snažíte-li se zahájit přátelský rozhovor, narazíte pochopitelně i na lidi, kteří vaši snahu nebudou opětovat. Být zdvořilý znamená v takovém případě respektovat jejich rozhodnutí. Zdvořilost se druhým nevnučuje.

Rozhovor lze mnohdy zahájit tím, že druhého o něco požádáte. Pokud je někdo z vašich spolupracovníků nebo sousedů odborníkem v nějaké oboru a vy ho požádáte o pomoc, jednáte s ním jako s přítelem a otvíráte možnost dalších rozhovorů. Nejedna přátelský vztah začal tím, že jsme vyslovili nějakou prosbu.

- **Věnujte druhému člověku plnou pozornost.** Pokud s někým hovoříte na chodbě a míjejí vás jiní lidé, udržujte oční kontakt s člověkem, s nímž hovoříte. Jestliže jste s někým zašli na oběd a jíte společně v přeplněné jídelně, soustředte se na člověka, s nímž jste přišli. Když se takto soustředíte na toho, s nímž právě hovoříte, sdělujete mu: V tuto chvíli jste pro mě nejdůležitější na světě a velmi mě zajímá, co mi říkáte. Pokud udržujete oční kontakt, nehrozí tolik, že se vaše myšlenky budou toulat někde jinde. Druhý člověk pozná, že se soustředíte na rozhovor.
- **Snažte se druhému porozumět, nikoli jej soudit.** Když druzí lidé hovoří, je přirozené, že nějak hodnotíte, co říkají. S jejich myšlenkami můžete, ale nemusíte souhlasit. Je však zdvořilé ujistit se, zda druhému skutečně rozumíte, než mu budete odpovídat. Pokud hned na začátku vyjádříte nesouhlas, přerušíte komunikaci. Věnujte dostatek času snaze pochopit, co se vám druhý snaží sdělit, a odpovídejte až později. Jinak by vaše odpověď mohla být nevhodná. Když nesouhlasíte, vyjádřete svůj nesouhlas tak, jak byste to učinili v rozhovoru s přítelem, a nikoli s nepřitelem. „Chápu, co říkáte,

a je na tom hodně pravdy. Rád bych vám ale řekl, jak to vidím já – dívám se na to z trochu jiné perspektivy.“ Pak můžete vyjádřit své myšlenky. Pokud projevíte respekt k myšlenkám druhého dříve, než vyslovíte své vlastní, zůstane rozhovor přátelský a nehrozí tolik, že se změní ve spor.

Musíte počítat s tím, že lidé mají na různé otázky odlišné názory. Tak to v životě chodí. Pokud nebudeme schopni hovořit přátelsky se zastánci odlišných názorů, bude se náš okruh přátel neustále ztenčovat. A naopak – pokud se naučíme mluvit zdvořile, bude se okruh našich přátel rozšiřovat. Nikdy nikoho nenutíte, aby přejal vaše názory. Nezapomínejte, že nejde o to, abyste zvítězili ve sporu. Jde o to, abyste vytvořili vztah.

Naděje na mír

Jednou jsem moderoval diskusi studentů na vysoké škole. Naprostou většinu tvořili Američané, byl tam ale rovněž Žid z Izraele a muslim z Egypta.

V této otevřené diskusi položil Egyptan otázku, co si Američané myslí o napětí na Blízkém východě. Řekl jsem: „Nemohu mluvit za všechny Američany; mohu mluvit jen za sebe. Je to ale dobrá otázka.“ Otevřel jsem tedy o této otázce diskusi. Několik studentů vyjádřilo svůj názor. Někteří byli spíše na straně Izraele, jiní spíše na straně Arabů.

Diskusi jsem shrnul asi takto: „Vypadá to, že podle našeho názoru jsou mezi židy a muslimy velké náboženské a kulturní rozdíly. Lišíme se i v pohledech na dějiny těchto dvou skupin. Zřejmě se shodneme, že obě strany se dopouštěly nesprávného jednání a na obou stranách bylo mnoho nedorozumění. Můžeme snad doufat, že povstane nová generace a že si tito lidé budou vzájemně naslouchat a pokusí se vytvořit prostor, kde by byla respektována důstojnost obou skupin. Nejde konec konců právě o toto i v naší diskusi?“

Když jsme skončili, hovořili se mnou jednotlivě jak student z Izraele, tak student z Egypta. Oba mi poděkovali za to, že jsem se snažil pochopit jejich stanovisko. Arabský student mi řekl: „Účastnil jsem se již mnoha diskusí a lidé zastávali buď proizraelské, nebo proarabské stanovisko. Neviděl jsem u nich snahu pochopit názor toho druhého.

Myslím, že vzájemná úcta je velice důležitá. Jediná naděje, že se nám podaří naše problémy vyřešit, je v tom, že se budeme vzájemně respektovat.“ Dávám mu za pravdu. Nechci tvrdit, že přátelský rozhovor vyřeší veškeré kulturní a náboženské konflikty tohoto světa. Tvrdím však, že chceme-li přispět k řešení spíše než prohloubení problému, musíme se naučit mluvit zdvořile.

- **Nezvyšujte hlas.** Nikdy se neuchylujte k nadávkám či dlouhému, tvrdému, odsuzujícímu monologu. Křik a šlehání odsuzujícími slovy zvýší napětí, ale situaci nevyjasní. Váš oponent a svědci vašeho rozhovoru patrně nezaslechnou, co chcete říci, a soustředí se na způsob, jak mluvíte. Nejenže takovým výstupem získáte spíše nepřátele než přátele, ale vaše hrubost zamlží i pravdu, kterou možná máte.
- **Musíte-li nějakou myšlenku odmítnout, učiňte tak co nejlaskavěji.** Nechte se vždy vést touhou zachovat vztah. Můžete říci třeba toto: „Vážím si toho, že jste nás seznámil se svým názorem. Osobně s ním sice nemohu souhlasit, ale vážím si vás jako člověka. Doufám, že naše neshody v této otázce nenaruší náš vztah. Jistě mi máte mnoho co nabídnout a možná mohu něco nabídnout i já vám.“ Odmítejte myšlenky, neodmítejte však lidi.
- **Je-li třeba, omluvte se.** Někdy se stane, že promluvíme nezdvořile. Ani to však nemusí znamenat konec vztahu. Jsme-li ochotni se omluvit, často zjistíme, že druhý je ochoten nám odpustit. Vztah tedy může pokračovat. Upřímná omluva vztah nezničí, ale prohloubí.

Naučíme-li se mluvit s druhými zdvořile i tehdy, když s nimi nesouhlasíme, zůstanou komunikační kanály otevřené. Snad se nám podaří zachovat přátelskou atmosféru a nevytvářet si zbytečně nepřátele.

Jak se stanu zdvořilým člověkem?

Příznějme si, že někteří lidé nás rozčilují. Budeme-li ukázněni, zůstaneme zdvořilí i přes své rozčilení. Jak tedy být zdvořilý, když při snídani

vedle nás někdo srká a mlaská nebo když nám právě někdo vjel nebezpečně do cesty? Budeme-li pamatovat na tři skutečnosti, zjistíme, že zdvořilost se pro nás stává ve styku s druhými něčím přirozeným.

KAŽDÝ ČLOVĚK, S NÍMŽ SE SETKÁVÁTE, MÁ HODNOTU

Stalo se to v pátek 12. ledna před osmou ráno. Mladý muž v džínách a tričku a s baseballovou čepicí Washington Nationals se postavil před stanici metra na L'Enfant Plaza ve Washingtonu a vytáhl z pouzdra housle. Pouzdro nechal otevřené před sebou, hodil do něj pár dolarů, obrátil se k mužům a ženám spěchajícím z metra do práce a začal hrát.

Třiašedesát lidí ho minulo bez povšimnutí. Pak se na něj konečně jeden muž podíval. O pár vteřin později dostal první minci – jakási žena mu do pouzdra hodila dolar. Když tam hrál už šest minut, kdosi se postavil ke zdi vedle něj a naslouchal.

Houslista tam hrál celkem 43 minut. Během té doby se u něj zastavilo sedm lidí, kteří ho poslouchali alespoň minutu. Dvacet sedm lidí mu dalo nějaký dar. 1070 lidí kolem něj prošlo, jako by ho nevidělo ani neslyšelo.

Tito uspěchaní profesionálové ovšem netušili, že si mohli vyslechnout zdarma koncert mezinárodně proslulého houslisty Joshuy Bella, který hrál nejúžasnější skladby, jež kdy byly napsány, na stradivárkách z roku 1713. Toto vystoupení bylo experimentem, který zorganizovaly noviny *Washington Post*. Zastaví se lidé, aby se nechali unést krásou uprostřed shonu v dopravní špičce? Mnohem více lidí se postavilo do fronty na losy u kiosku na horním konci eskalátorů.

„Byl to zvláštní pocit. Cítil jsem, jak mě lidé... *ignorují*,“ řekl Bell a smál se. Během těch 45 minut si vydělal 32 dolarů a 17 centů. Jsou situace, kdy si vydělá tisíc dolarů za minutu.¹¹

Uspěchaní lidé na cestě do práce nepostřehli hodnotu tohoto houslisty. Jak často nám spěch zabrání, abychom viděli hodnotu, kterou mají lidé kolem nás? Jistě, ne každý umí hrát na nějaký nástroj podobně jako Josua Bell na housle. Každý člověk, s nímž se setkáváme, má ale nevyčíslitelnou hodnotu. Odhalíme ji pouze tehdy, pokud si uděláme čas, abychom daného člověka pozorovali a naslouchali mu. Jsme-li hrubí třeba na pokladní v samoobsluze nebo k někomu, kdo se nám na chodníku plete do cesty, podobáme se člověku, který bez povšimnutí míjí světového virtuosa.

Zdvořilost nám poskytuje *příležitost* všimnout si krásy a obdarování lidí, s nimiž se každý den setkáváme. Připomíná nám radost, kterou

máme, když na chvíli přerušíme svůj program a jednoduše se zastavíme, abychom naslouchali.

KAŽDÝ, KOHO POTKÁVÁTE, S NĚČÍM BOJUJE

Režisér Stanley Kramer vypráví, jak pracoval s Vivien Leighovou, jež se proslavila, když hrála Scarlet O'Harovou ve filmu *Jih proti severu*. Kramer točil poslední film, v němž Vivien Leighová vystupovala – byl to film *Lod' bláznů*, natočený v roce 1965. „Jednoho rána, když se chystala hrát svou scénu, asi dvě a půl hodiny připravovala perné chvíle všem lidem, kteří měli co do činění s make-upem.“ Když Kramer vstoupil do místnosti, Leigh se na něho podívala a řekla: „Já... Stanley, já to dneska nezvládnou.“ Byla v depresi a trápila ji tuberkulóza, které o dva roky později podlehla. V podstatě tehdy prosila o milost. Při slavnostním vzpomínkovém shromáždění, které se na počest této herečky konalo na University of South California, Kramer řekl: „Věděl jsem, že je nemocná a že to nezvládne. Nikdy nezapomenu na ten pohled. Byl to pohled jedné z největších hereček naší doby. Od té chvíle jsem se stal... jedním z nejchápavějších a nejtrpělivějších lidí, jací mohou existovat. Byla nemocná, ale měla odvahu pokračovat... Co k tomu říci více?“¹²

Za každou tvář se skrývá lidský duch s nějakým svým trápením. Někdy jde o tělesnou bolest či nemoc. Jindy jsou zdrojem trápení narušené vztahy či špatná finanční situace. Nicméně každý člověk, kterého dnes potkáte, s něčím zápasí. Henry Wadsworth Longfellow kdysi řekl: „Každý má svůj skrytý zármutek, o němž svět nic neví. Mnohdy o někom řekneme, že je chladný, zatímco on je pouze smutný.“

Nedávno jsem slyšel pracovníci v knihovně, jak vyhubovala jedné ze zákaznic za to, že si půjčuje příliš mnoho knih těsně před koncem pracovní doby. Zákaznice odpověděla bez jakékoli známky hněvu: „Už asi máte za sebou pěkně dlouhý den.“

Pracovnice knihovny hned zmírnila tón, usmála se a začala skenovat štos knih. „Ano, byl to pěkně dlouhý den. Vidíte tu frontu za vámi? Když lidé chodí tak pozdě, nedostaneme se odsud před půl desátou.“

„Ted' chápu, že už to chcete mít za sebou. Příště určitě přijdu dříve.“ Zákaznice odcházela s taškou plnou knih. K další zákaznici se pracovnice knihovny chovala o mnoho mírněji.

Vidím-li chování, které mi připadá arogantní, nepřátelské či rezervované, mám sklon reagovat rozzlobeně. Pokud si ale začnu klást otázku, s čím asi zápasí člověk, jenž se takto chová, je mnohem

pravděpodobnější, že odpovím zdvořile. Stále ještě mohu být podrážděný; hledím-li ale za vnější zjev, mám důvod odpovědět zdvořile.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Pokud někdo jedná zvlášť hrubě či rezervovaně, snažte se zamyslet se nad možnou příčinou takového jednání.

KAŽDÝ PROJEV ZDVOŘILOSTI OBOHATÍ ŽIVOT DRUHÉHO ČLOVĚKA

Když jsem dokončoval vysokou školu, neměli jsme s Karolyn ani mnoho času, ani mnoho peněz. Oba jsme pracovali a já jsem navíc naplno studoval. Bydleli jsme na koleji a sblížili jsme se s Johnem a Jane, kteří obývali byt nad námi. Po roce přijeli Janini rodiče na týdenní návštěvu. V den jejich příjezdu jsme se s nimi krátce setkali a Jane nás představila jako „nejlepší přátele“. Když jsem se o pár dnů později vrátil domů, zjistil jsem, že Janin otec umyl a naleštil mé auto. Velmi mě to překvapilo. Když jsem mu byl děkovat, odpověděl: „Janini přátelé jsou i mími přáteli.“ Dodnes na něj rád vzpomínám. Prokázal lásku tím, že se mnou jednal jako s přítelem, přestože jsem byl pouze známý.

Po zdvořilém jednání toužíme všichni. Jsme-li vůči někomu zdvořilí, nemusíme mít sebemenší pochybnost o tom, že jsme do jeho dne vnesli trochu světla. Ulehčili jsme jeho břímě a povzbudili jsme ho, aby i on jednal s druhými zdvořile. Jsme-li přátelsky naladěni, cítíme se dobře. I druhý je rád, že mu někdo prokázal úctu.

Zdvořilost začíná doma

Nedávno jsem navštívil město Baton Rouge. Na letišti na mě čekal třiačtyřicetiletý mladík. Když mě vezl do hotelu, všiml jsem si, že na všechny mé otázky odpovídá „Ano, pane“ nebo „Ne, pane“. Nejprve jsem si myslel, že se asi právě vrátil z armády. Mýlil jsem se.

Druhého dne jsem si všiml, že když s ním mluví žena, odpovídá buď „Ano, madam“ nebo „Ne, madam“. Bylo mi jasné, že byl vychován na jihu, kde se naučil muže oslovovat „pane“ a ženu „madam“. Zdvořilost byla přirozenou součástí mluvy tohoto mladého muže.

Každá kultura i subkultura má svůj seznam drobných zdvořilostí, o nichž se předpokládá, že se jimi všichni řídí. Většinou se je naučíme doma v rodině. Uvedu několik nejběžnějších projevů zdvořilosti, které mi vštípili, když jsem vyrůstal ve středostavovské rodině na jihovýchodě Spojených států.

- Když tě někdo pochválí nebo něčím obdaruje, nikdy nezapomeň poděkovat.
- Nemluv s jídlem v ústech.
- Dovol se, chceš-li si hrát s hračkami své sestry.
- Neber si ten největší kousek kuřete.
- Než nějaké jídlo odmítneš, nejprve ho ochutnej. Pak řekni: „Toto mi moc nechutná, děkuji.“
- Nikdy nevstupuj do cizího pokoje bez zaklepání. Pak se zeptej: „Mohu vstoupit, prosím?“
- Splň si své povinnosti, než si jdeš hrát s kamarády.
- Když vidíš tatínka nebo maminku pracovat, vždy se zeptej: „Mohu ti pomoci?“
- Při hře zásadně nepředbíhej ostatní.
- Když přijede teta Zelda, na uvítanou ji obejmí.
- Když chceš, aby si Johnny s tebou šel hrát, zaklepej u nich a zeptej se jeho maminky: „Muže Johnny jít ven a hrát si se mnou?“ Když řekne, že teď ne, odpověz „děkuji“ a odejdi.
- Nekřič na rodiče ani na sestru.
- Když mluví druhý, neskákej mu do řeči.
- Když vstoupíš od místnosti, sundej si čepici.
- Když s někým mluvíš, dívej se mu do očí.
- Když chceš při stolování sůl, řekni: „Podáte mi prosím sůl?“
- Když odcházíš od stolu, řekni: „Omluvte mě!“

Všemi těmito „drobnými zdvořilostmi“ prokazujeme úctu členům rodiny nebo sousedům. Nejsou to univerzální normy, nicméně jsou natolik běžné, že jste v mnohých z nich jistě rozpoznali chování, které považovali za zdvořilé i vaši rodiče.

ZDVOŘILOSTI UČÍME SVÉ DĚTI

Jako dospělí buď přijímáme, nebo odmítáme projevy zdvořilosti, které nás učili v dětství. Když jsem byl malý, říkali mi rodiče: „U stolu nezpíváme.“ Později jsem zjistil, že mou ženu vychovávali její rodiče stejně. Když

jsme stanovovali pravidla pro naše děti, zahrnuli jsme mezi ně i zákaz zpívání u stolu.

Naše děti v předškolním věku však mnohdy začaly u stolu spontánně zpívat. Okamžitě jsme jim to zakazovali. Ale pak mi manželka řekla: „Myslím, že toto pravidlo naše děti zbytečně dusí. Je v rozporu s naší snahou vést je k projevům radosti.“

Hovořili jsme o tom a shodli jsme se, že pravidlo o nezpívání u stolu jsme sice oba dva jako děti přijali, nicméně nyní se vědomě rozhodneme je odmítnout. Od té doby naše děti mohly u stolu zpívat – pokud ovšem neměly plnou pusku.

Zdvořilost, kterou vám vštíplili v dětství, téměř jistě ovlivňuje vaše chování i v dospělosti. Pokud nás rodiče doma vedli ke zdvořilosti, máme určitý náskok při rozvíjení tohoto rysu lásky. Pokud máte děti, doporučuji vám, abyste se zamysleli nad tím, jaká pravidla zdvořilosti jim vštěpujete. Můžete si udělat seznam těchto pravidel, pak se nad ním zamyslet a položit si otázku: Jaké projevy zdvořilosti by se měly mé děti naučit? Pak můžete ke svému seznamu něco přidat nebo z něj naopak ubrat.

Děti se potřebují naučit, že některé věci děláme a jiné naopak neděláme, protože si druhých lidí vážíme. Pokud se dítě naučí chovat se uctivě k rodičům a sourozencům, je mnohem pravděpodobnější, že se bude chovat uctivě i k učitelům a jiným dospělým mimo svůj domov. Dospívající syn, který křičí na své rodiče, bude patrně jednou křičet i na svou ženu.

Pokud jste vyrůstali v rodině, kde vás pravidlům zdvořilosti příliš neučili, uděláte možná dobře, když si pohovoříte s jinými rodinami o tom, jaká pravidla zdvořilosti vštěpují svým dětem. Pak si sestavte svůj vlastní seznam těchto pravidel a pomozte svým dětem udělat krok k lásce k druhým lidem.

Chovat se zdvořile k cizím lidem může být těžké, někdy je však ještě těžší chovat se zdvořile ke svým nejbližším. Běžná pravidla zdvořilosti bychom ale měli uplatňovat i ve vztahu k nejlepším přátelům, svému životnímu partnerovi či členům rodiny.

Zmíním některé projevy zdvořilosti, na nichž jsme se v průběhu let shodli se svou ženou. Uplatňujeme je v rámci manželství; lze je však vztáhnout na jakýkoli důvěrný vztah.

- **Nikdy nemluvte za druhého.** Pokud se mě někdo zeptá, co si myslí má žena, případně co chce a po čem touží, odpovídám: „Na to se

musíte zeptat jí; já za ni nemohu mluvit.“ Mohu také říci: „Rád se jí na to zeptám a příště vám to povím.“ Mluvíte-li za někoho jiného, neberete dostatečně vážně jeho individualitu.

- **Navzájem si pozorně naslouchajte.** Když své ženě pozorně naslouchám, vnímám nejen to, co říká, ale i to, co cítí. Chci-li dosáhnout tohoto cíle, nepřerušuji ji, ale když nastane příležitost, kladu doplňující otázky, abych se ujistil, že rozumím tomu, co říká a co cítí. „Pokud ti dobře rozumím, rozzlobilo tě, že jsi mi musela třikrát připomenout, abych vynesl smetí. Je to tak?“ Otázky tohoto typu klademe, abychom porozuměli, nikoli abychom soudili. Pokud má Karolyn pocit, že jsem jí skutečně porozuměl, mohu promluvit o tom, jak danou věc vnímám já, a ona mi naslouchá se stejnou pozorností. Jakmile se navzájem pochopíme, můžeme problém řešit. V prvních letech našeho manželství – než jsme se naučili si navzájem takto pozorně naslouchat – jsme strávili mnoho času hádkami. Hádat se ale není zdvořilé.
- **Řekněte si o to, po čem toužíte.** Nedávno mi jedna žena řekla: „Moc bych si přála, aby mi manžel připravil k narozeninám něco mimořádného.“
„A řekla jste mu, po čem toužíte?“
„Ne,“ odpověděla. „Kdybych mu o to řekla, pak by to nebylo ono.“
„Doufám, že se dožijete vysokého věku,“ řekl jsem. „Šance, že váš manžel vám dokáže číst myšlenky, není totiž příliš vysoká. Bůh většinu manželů neobdařil darem čtení myšlenek.“
Naučte se říci si o to, po čem toužíte. Pokud vám druhý vyhoví, je to stále projev lásky. Druhý přece nemusel udělat to, o čem jste jej požádali. Přijměte to tedy jako dar.
- **Dojde-li ke sporu, soustřed'te se na hledání řešení, nikoli na vítězství.** Zvítězím-li, má žena prohraje. Žít s tím, kdo prohrál, není příliš zábavné. Máme-li vyřešit spor, musíme brát vážně myšlenky a představy druhého. Řešení, které hledáme, musí být v souladu s naší vzájemnou láskou. Nejlepší je to řešení, které oba dva vnímáme pozitivně.
- **Vyslovujte prosby, nikoli požadavky.** Když něco od své ženy vyžaduji, podobám se otrokáři a ona se podobá otroku. Nikdo z nás

si nepřeje být někým řízen; většinou jsme ale otevření upřímné prosbě.

- **Než druhého požádáte, aby se v něčem změnil, vyslovte několik uznání.** Slovní uznání druhému sděluje, že ho máme rádi a že si ho vážíme. Když své manželce řeknu, co se mi na ní líbí, vnímá, že si jí vážím, a je mnohem otevřenější k mým prosbám a požadavkům.
- **Pokud byl nějaký prohřešek vyznán a odpuštěn, už o něm nikdy nemluvte.** Selhání nemohu smazat, ale mohu je odpustit. Je-li selhání odpuštěno, není důvod o něm znovu hovořit. Pokud druhému takovou chybu znovu vyčítám, dokazuji tím, že jsem ji ještě neodpustil. Z nepříjemného prožitku bych se měl co nejvíce poučit. Jakmile jsem s ním ale skoncoval, měl by už navždy zůstat minulostí.

Tato pravidla zdvořilosti, kterými se řídíme ve svém manželství, náš vztah velmi prohloubila. Možná jste něco podobného objevili i ve svých vztazích. Doporučuji vám, abyste si s ostatními členy rodiny udělali seznam projevů zdvořilosti, které jste se naučili mezi sebou uplatňovat. Pak můžete vytvořit seznam dalších projevů, jimiž byste rádi svůj rejstřík projevů zdvořilosti obohatili.

Naučíme-li se zdvořilosti v rámci rodiny, budeme pravděpodobně zdvořilí i mimo rodinný kruh. Ano, platí, že zdvořilost začíná doma.

Nepřítel zdvořilosti – uspěchanost

Kdy jste měli naposledy příležitost být zdvořilí a této příležitosti jste nevyužili? Proč jste ji nechali proklouznout mezi prsty? Domnívám se, že znám odpověď: Příležitost být zdvořilí jsme propásli, protože jsme toho měli moc.

Podobně jako lidé, kteří onoho lednového rána míjeli Joshuu Bella, i my jsme téměř stále uspěchaní. Zdvořilost jde – podobně jako ostatních šest rysů milujícího člověka – naší kultuře proti srsti. V našem uštvaném světě jde mnohem více o výkon než o potvrzení hodnoty druhých lidí.

Spisovatelka Evelyn Underhillová napsala již před více než sedmdesáti lety: „Horečnatý neklid, úzkost, napětí, netolerance, nestabilita,

pesimismus a roztěkanost všeho druhu – to vše... jsou příznaky duše, jež žije ze svých vlastních zdrojů...”¹³ Uspěchanost nás vede k soběstřednosti. Ta působí, že nezdvořilost považujeme za problém druhých, nikoli nás samotných. Projevy vlastní nezdvořilosti považujeme za jednorázová selhání, která si omlouváme tím, že jsme právě někam spěchali, že právě v tu chvíli jsme měli spoustu starostí, že právě tehdy jsme měli spoustu práce.

Jistě je všem čtenářům již jasné, že nikdo z nás není schopen projevoval skutečnou lásku na sto procent. Lidská slabost něco takového nedovoluje. Vždy se ale můžeme snažit projevoval lásku jak v „drobnostech“, tak i hrdinskými činy. A každá „jednorázová“ nezdvořilost nás připravuje o možnost posílit vztah s člověkem, vůči němuž jsme se jí dopustili.

Patří-li zdvořilost k našemu životnímu stylu, neustále hledíme na to, co lidé dělají dobře. Úkoly a termíny se nenecháme udolat natolik, abychom přestali vnímat hodnotu člověka, s nímž máme co do činění. Podobně jako celá řada jiných věcí, jež mají v životě smysl, i zdvořilost se zdá být velmi náročná, ačkoli nám ve skutečnosti mnoho času nezabere. Změníme-li svůj postoj, pak se zdvořilé jednání stane přirozenou součástí životního stylu lásky.

Přítel v přestrojení

Známý černošský pedagog Booker T. Washington v období po občanské válce věřil, že přátelství a pilná práce posílí vztahy mezi rasami ve Spojených státech. Vydutně přispěl k tomu, že na přelomu devatenáctého a dvacátého století vzniklo na jihu Spojených států přes pět tisíc nových škol. Jeho autobiografie *Up from Slavery* (Povznést se z otroctví) je považována za jednu z nejvlivnějších knih v celých amerických dějinách. Washington byl všeobecně uznávaný a známý a stýkal se s některými z nejbohatších a nejznámějších vůdců a politiků své doby.

Nedlouho poté, co se stal prezidentem Tuskagee Institutu v Alabamě, ho zastavila v exkluzivní části města bohatá běloška, která ho podle vidění neznala. Zeptala se ho, zda by si nechtěl vydělat pár dolarů štípáním dříví. Washington v tu chvíli neměl nic naléhavého, tak se tedy usmál, vyhrnul si rukávy a pustil se do práce, o níž ho požádala. Když byl hotov, nanosil polena a naskládal je ke krbu. Jedna holčička ho však poznala a řekla té ženě, o koho vlastně jde.

Žena byla ve velkých rozpacích a následujícího dne navštívila Washingtona v jeho kanceláři, aby se mu omluvila. „To je v pořádku, madam,“ odpověděl Washington. „Já mám manuální práci docela rád. Ostatně, udělat něco pro přítele je vždy potěšením.“ Vřele mu potřásla rukou a ujistila ho, že jeho zdvořilý a laskavý postoj v ní vyvolává velký zájem o jeho snahy. Netrvalo dlouho a tato žena přesvědčila některé své známé, aby se k ní připojili a věnovali tisíce dolarů Tuskagee Institutu.

Washington prokázal této ženě laskavost, protože k ní přistupoval jako k přítelkyni, nikoli jako k nepříjemnému zdržení. Jsme-li schopni žít podobným způsobem, otvírají se nám oči, abychom viděli, jaký dosah mohou mít i malé projevy zdvořilosti.

Jak by vypadaly vaše vztahy, kdybyste...

- jednali s každým člověkem jako s potenciálním přítelem?
- při jízdě autem, hovorech po telefonu, cestování či styku se sousedy svým jednáním dávali najevo, že každý člověk je pro vás hodnotný?
- přijímali s vděčností laskavé a štědré jednání druhých?
- mluvili zdvořile se všemi – tedy i s těmi, s nimiž nesouhlasíte?
- se naučili jednat zdvořile i se svými nejbližšími?

Aby to bylo osobní

OTÁZKY K ÚVAHÁM A ROZHOVORŮM

1. Mluvil s vámi v minulém týdnu někdo hrubě a neuctivě? Pokud ano, jak jste zareagovali?
2. Stalo se někdy, že vám zdvořilost druhého člověka zvedla náladu?
3. Vzpomeňte si, kdy jste minulý týden s někým jednali zdvořile a měli jste z toho dobrý pocit. Co vás ke zdvořilému jednání vedlo?
4. Vzpomeňte si, kdy jste v minulém týdnu s někým jednali nezdvořile. Co jste v dané situaci mohli udělat, abyste byli zdvořilejší? Je ještě možno se omluvit lidem, vůči nimž jste byli nezdvořilí?
5. V jakých situacích je nejpravděpodobnější, že budete nezdvořilí – v autě, při telefonování, v práci, na konci dne, doma v rodině? Proč tomu tak je?
6. Jaká je vaše nejčastější reakce, když někdo vysloví nesouhlas s vaším názorem?
7. Jaké běžné projevy zdvořilosti vám vstúpili v dětství?

MOŽNÉ APLIKACE

1. Souhlasíte s následujícími pěti tvrzeními?
 - a) Každý člověk je vzácný.
 - b) V možnostech každého člověka je navázat pozitivní vztahy.
 - c) Každý člověk má nějaký problém.
 - d) Každý člověk potřebuje lásku.
 - e) Zdvořilost je přínosná pro každého.

Těchto pět pravdivých tvrzení si můžete napsat na kartičku. Pak si vzpomeňte na nějakého člověka, s nímž přicházíte pravidelně do styku a kterého není snadné milovat. Nyní si na novou kartičku opište výše uvedená tvrzení, ovšem s tím, že slova „každý člověk“ nahradíte jménem nepříjemného člověka. Kdykoli s ním přijdete do styku, pamatujte na pravdy, které máte napsány na kartičce.
2. Pusťte se tento týden do rozhovoru s někým, koho moc neznáte. Může to být kolega z práce, člověk ze sousedství či někdo, s kým se setkáte na veřejnosti. Když se naučíme dávat se s lidmi do řeči, hodně tím pokročíme v umění jednat zdvořile.
3. Žijete-li s rodiči, dětmi, životním partnerem nebo spolubydlícím, sestavte si seznam pravidel zdvořilosti, jež chcete ve své domácnosti uplatňovat.

Poznámky

- ¹ Andrew J. Horner, *By Chance or by Design?* (Wheaton, Ill: Harold Shaw, 1995), 58.
- ² Tamtéž.
- ³ Citováno u Lynne Trussově, *Talk to the Hand* (New York: Penguin, 2005), 44.
- ⁴ Malcolm Gladwell, *The Tipping Point* (Boston: Back Bay Books, 2002), 8.
- ⁵ David Haskin, „But Dialing‘ and the Nine New Deadly Sins of Cell Phone Use“, *Computer World*, 22. června 2007.
- ⁶ George Sweeting, *Who Said That?* (Chicago: Moody Press, 1994), 128.
- ⁷ Tamtéž, 209.
- ⁸ Herbert V. Prochnow and Herbert V. Prochnow, jr., *5100 Quotations for Speakers and Writers* (Grand Rapids, Mich: Baker, 1992), 335.
- ⁹ Keith Benman, „Is U.S. a Fast, Crude Nation?“, *nwi.com*, 8. července 2007.
- ¹⁰ Deborah Tannen, *The Argument Culture: Stopping America's War of Words* (New York: Ballantine Books, 1998), 1–3.
- ¹¹ Gene Weingarten, „Pearls Before Breakfast“, *Washingtonpost.com*, 8. dubna 2007.
- ¹² Peter Hay, *Movie Anecdotes* (New York: Oxford University Press, 1990), 274.
- ¹³ Evelyn Underhill, *The Spiritual Life* (Harrisburg, Penn.: Morehouse Publishing, 1937), 93.

Pokora

SESTOUPENÍ, JEŽ NĚKOMU UMOŽNÍ VYSTOUPIT

Pokora, to je divná věc. Právě ve chvíli, kdy si začneme myslet, že jsme jí dosáhli, o ni přijdeme.

– BERNARD MELTZER

Spisovatel Jim Collins spolu s týmem výzkumných pracovníků studovali tajemství úspěchu největších společností v naší zemi. Přišli na pozoruhodné věci. Collinsova kniha *Good to Great* (Od dobrého k velkému) rozebírá, co udělá z dobré společnosti společnost velkou z hlediska dlouhodobé výnosnosti. V knize se Collins zabývá způsoby vedení, jež aplikují manažeři těchto společností.

„Překvapilo nás, či spíše doslova šokovalo,“ píše Collins, „když jsme zjistili, jaký typ vedoucích je schopen z dobré společnosti udělat společnost velkou. Ve srovnání s různými vůdci a osobnostmi, kteří se dostanou na přední stránky novin a stanou se celebrity, vypadají tito manažeři, jako by spadli z Marsu. Jsou to tiší, nenápadní, rezervovaní, ba dokonce plaší lidé. Paradoxně se v nich snoubí osobní pokora s obrovským profesionálním nasazením.“¹

Pokora těchto významných manažerů byla patrná nejvíce z toho, jak mluvili sami o sobě – či spíše z toho, jak o sobě *nemluvili*. Collins uvádí: „Když jsme hovořili s představiteli těchto úspěšných společností, byli ochotni hovořit o společnosti nebo o přínosu jiných manažerů prakticky bez omezení; jakmile jsme ale začali hovořit o jejich vlastním přínosu, stáceli hovor na jiné téma. Když jsme je nutili, aby přece jenom o sobě něco řekli, slyšeli jsme třeba ‚Doufám, že má slova nezní nějak nadneseně‘ nebo ‚Kdyby správná rada ne zvolila tak skvělé pokračovatele, sotva byste se mnou dnes mluvili‘ nebo, že bych na tom měl nějaký velký podíl? To zní dost soběstředně. Já

si to o sobě nemyslím. Dostalo se nám požehnání – máme úžasné zaměstnance.“²

Přes tuto pozoruhodnou pokoru byli všichni tito manažeři velice schopní. Díky nim měly jejich společnosti na burze sedmkrát větší výnos, než byl průměr celého trhu v období patnácti let.

Vsadil bych se, že tito manažeři netrávili mnoho času přemýšlením o tom, jak se stát pokornými. Soustředili se spíše na zdravé obchodní praktiky a budování dobrých vztahů jak mezi zaměstnanci, tak se zákazníky. Jejich postoj nás vede k tomu, abychom se na pokoru podívali z nové perspektivy.

Mnozí z nás se domnívají, že pokora je příznak slabosti charakteru. Projevujeme-li ji, hrozí nám, že ve svém oboru neuspějeme a že doma na nás budou štípat dříví. Zeptejte se lidí, jak by definovali slovo „pokora“. Patrně neuslyšíte slova jako *úspěch*, *uspokojení*, *úcta* a rozhodně ne *vztah*. Nicméně právě tato slova jsou pro pokorné manažery úspěšných společností velmi důležitá.

Má-li se láska stát naším způsobem života, není pokora pouhým „volitelným doplňkem“. Podobně jako jiné charakteristiky milujícího člověka i pokora potvrzuje hodnotu druhých. A podobně jako je tomu u ostatních projevů lásky, snížíme-li se, aby jiný mohl být vyvýšen, můžeme zakoušet velkou radost.

Jsem pokorný?

Abstraktní pokora velkou hodnotu nemá. Jednáme-li pokorně v běžných, každodenních situacích, můžeme pozitivně ovlivňovat ty, které milujeme. Zkusme se zamyslet nad tím, jak bychom se zachovali v situacích, v nichž se můžeme nechat vést buď pýchou, nebo pokorou.

1. Pokud někdo druhý mluví o tom, čeho v životě nabyl nebo dosáhl, pak zpravidla
 - a) přeruším jeho vyprávění a začnu sám líčit, jak jsem nabyl nebo dosáhl něčeho ještě významnějšího;
 - b) mlčím, ale řečí svého těla dávám najevo, že na mě jeho příběh příliš nezapůsobil;
 - c) projevuji zájem a kladu mu otázky.

2. Když jsem v práci v blízkosti výše postavených, zpravidla
 - a) se snažím vypadat dobře a někdy si třeba i přivlastním zásluhy druhých;
 - b) naskytne-li se příležitost, pohovořím o tom, co jsem pro společnost udělal;
 - c) zdůrazňuji přínos druhých a snažím se, aby má práce hovořila sama za sebe.

3. Když člen rodiny nebo blízký přítel uspěje v oblasti, v níž obvykle vynikám já, zpravidla
 - a) najdu na jeho výkonu nějakou chybu a pak se snažím obrátit pozornost k sobě samému;
 - b) jeho nebo její úspěch ignoruji;
 - c) danému člověku poblahopřeji a povím i jiným, co se mu nebo jí podařilo.

4. Když někdo, kdo je mi nesympatický, v něčem neuspěje, pak zpravidla
 - a) uvažuji o tom, jak bych jeho neúspěch mohl využít ve svůj prospěch;
 - b) jen tak mezi řečí zmíním jeho neúspěch někomu jinému;
 - c) hledám příležitost, jak ho povzbudit.

5. Když si uvědomím, že sám něco nezvládám nebo že jsem v něčem selhal, pak zpravidla
 - a) přemýšlím, kdo jiný se mohl na mém nezdaru podepsat;
 - b) snažím se na to nemyslet;
 - c) podniknu kroky, aby se to příště neopakovalo.

Ohodnoťte si nulou odpovědi za a), jedničkou odpovědi za b) a dvojkou odpovědi za c). Čím vyšší skóre máte, tím dále jste postoupili na cestě ke skutečné pokoře.

Pokojný život

Zkuste se někdy zastavit a pozorovat lidi čekající u pokladny supermarketu. Jakmile máme nakoupeno a stojíme ve frontě u pokladny, projevuje

se v naší tváři i v našem celkovém chování netrpělivost. *Proč to trvá tak dlouho? Už mě to tu nebaví.* Zamíříme s vozíkem k nejkratší frontě a nárokujeme si tam své místo, přestože někdo přicházel z druhé strany jen o pár vteřin později. Rozhlížíme se, zda se nebude otvírat další pokladna, abychom se tam rychle přesunuli a byli první na řadě. Málokdy řekneme: „Jen sem klidně pojdte. Já nemám naspěch.“ Naše touha být první je silnější než myšlenka, že bychom mohli někomu dát přednost.

Touha být první je v nás natolik hluboce zakořeněná, až někteří pochybují, že se pokoře vůbec lze naučit. Máme-li se ale stát lidmi pokornými v duchu, pak se ji prostě naučit *musíme*. Viděli jste někdy pokorné batole? Od samého narození se řídíme instinktem, který nám velí, že musíme dosáhnout toho, co chceme.

Pokud považujeme pokoru za způsob, jak dosáhnout radosti z lásky k druhým, stane se součástí našeho životního postoje. Oficiální definice pokory zní „sklonit se, ponížít se“. Mohli bychom rovněž říci, že pokora nahrazuje hněv, ambice a sobectví falešného já pokojem skutečného já. Pokorní lidé nepochybují o tom, kým vlastně jsou. Uvědomují si jak hodnotu svou, tak hodnotu druhých, a proto mají radost, když se druhým daří. V západní kultuře není pokora nikterak populárním tématem, nicméně je to nezbytný a velmi přínosný rys lásky. Tím není řečeno, že jí lze dosáhnout snadno.



POKORA: Pokojné srdce vám umožňuje poodstoupit, aby vynikla hodnota druhého člověka.

Anonymita

Jak už naznačuje její jméno, jednou z hlavních zásad organizace Anonymní alkoholici (Alcoholics Anonymous) je anonymita. V AA nejsou žádná velká jména – všichni jsou si rovni jakožto lidé, které zotročil alkohol a kteří se společně snaží se této závislosti zbavit. Mohli byste se domnívat, že Bill Wilson, který tuto organizaci v třicátých letech dvacátého století založil, byl příkladem pokorného člověka. A skutečně byl – po určitém čase. Trvalo ale hodně dlouho, než se pokorným stal.

Susan Cheeverová napsala Wilsonův životopis *My Name is Bill* (Jmenuji se Bill). Barvitě v něm líčí, jak Wilson zápasil s touhou po uznání.

Mnoho let poté, co Wilson založil AA a její program dvanácti kroků, vyjádřili zástupci Yaleovy univerzity přání udělit mu za jeho zásluhy čestný doktorát. Wilson velmi toužil po tomto titulu a po slávě, která ho doprovázela. Nicméně ve svém životě již dospěl do bodu, kdy „byl dostatečně obeznámen se svými vlastními zásadami, a tudíž věděl, že přijetí této pocty by rozhodně nebyl ten nejlepší nápad“³.

Princip anonymity nám podle Wilsona připomíná, že „principy stojí nad osobnostmi a my musíme prokazovat skutečnou pokoru“. V téže souvislosti napsal: „Vede nás duch anonymity a my se snažíme zbavit se přirozené touhy vyniknout.“⁴ Cheeverová píše: Wilson „usiloval o pokoru, ovšem s touto touhou musel bojovat“.⁵

Wilson váhal, jak na nabídku Yaleovy univerzity zareagovat. Zeptal se tedy správní rady AA. „Potěšilo ho, když všichni až na jednoho vyjádřili názor, že by měl poctu přijmout,“ píše Cheeverová. Proti byl pouze Archibald Roosevelt, syn bývalého presidenta Theodora Roosevelta. Mladý Roosevelt Wilsonovi vysvětloval, že jeho vlastní otec se obával přitažlivosti moci, a proto se rozhodl žádné osobní pocty nepřijímat. Výjimku udělal pouze u Nobelovy ceny.

Cheeverová píše: „Bill věděl, že Roosevelt má v podstatě pravdu.“⁶ Nakonec se rozhodl osobně poctu nepřijmout (přestože Yaleova univerzita mu nabízela, že bude uveden pouze jako „W.W.“, nikoli tedy plným jménem). Žádal, aby se pocty dostalo Anonymním Alkoholikům jako organizaci; to však Yaleova univerzita odmítla.

Cheeverová ve své knize popisuje, jak se Wilson stával stále pokornějším. „Později odmítl objevit se na titulní straně časopisu *Time*, přestože mu redaktoři nabízeli, že ho vyfotografují pouze zezadu. Odmítl ještě nejméně šest dalších čestných titulů i předběžné sondy výboru pro udělování Nobelovy ceny.“

Tento muž měl stejný přirozený sklon k pýše, jaký máme i my ostatní. Viděl ovšem, jak prospěšná je anonymita v jím založené organizaci. Proto zvolil cestu pokory, přestože druhá cesta by ho přivedla na výsluní pozornosti. Svým rozhodnutím zachoval věrohodnost svého díla a mohl dále sloužit ostatním alkoholikům. Této službě vlastně zasvětil celý svůj život.

Proč tento příběh vyprávím? Nechci tím říci, že je špatné přijímat uznání druhých. Pocty a uznání mohou inspirovat ty, kdo o něco usilují, a mohou tedy posloužit dobrému dílu. Bill Wilson ovšem prožíval vnitřní svár mezi touhou být uznáván a touhou být pokorný. Mnozí z nás pociťují podobné napětí. Wilson se zřejmě obával, že veřejné uznání by

ho rozptylovalo. Pokora a uznání nestojí nutně v protikladu; pokud ale neustále usilujeme o uznání, může nám to bránit ve skutečné lásce.

Dáme-li prostor svým ambicím, zapomínáme, že energii, kterou věnujeme starosti o to, jak vypadáme, bychom mohli použít lépe, totiž na vytváření vztahů. Nevíme, zda vztahy povedou k úspěchu, po němž toužíme. Důležité je, abychom se nechali vést láskou. Jak se stáváme pokornějšími, mění se naše priority.

Hledíme-li očima skutečné lásky, vidíme, že pokora...

- svědčí o tom, že si uvědomujeme, jaké je naše místo ve světě;
- se chápe příležitosti dát přednost druhým, a to i za cenu oběti;
- je projevem síly, nikoli slabosti;
- si je vědoma, že potřeby druhého jsou stejně naléhavé jako mé vlastní;
- je potvrzením hodnoty druhých;
- neplýtvá energií na pýchu, zášť či hněv.

Mysleme na tyto věci a nyní se podívejme, co znamená milovat druhé s postojem pokory.

Znát své místo

Jim je poměrně známým ředitelem jedné indické neziskové společnosti. Má smysl pro humor, jasné názory a velkou touhu pomáhat druhým. Babička mu prý říkala: „Pamatuj, že nikdo není lepší než ty. A pamatuj také na to, že nikdo není horší než ty.“ Žít podle těchto slov vyžaduje notnou dávku pokory. Máme tedy vědět o tom, že máme stejnou hodnotu, ale i stejné slabosti jako lidé, které máme milovat.

MÍSTO V ČELE

Mnozí lidé tvrdí, že prvním krokem k pokoře je přiznat si, že jsme pyšní. Když si přiznáme svou touhu být větší a lepší než druzí, pochopíme, jakými lidmi bychom se měli stát.

G. K. Chesterton byl plodný spisovatel z počátku dvacátého století. Jeho slova inspirovala Mahátmu Gándhího k boji za indickou nezávislost na Británii, Michaela Collinse vedla k boji za nezávislost Irska. Jednou Chestertona požádali, aby se účastnil ankety londýnských *Timesů*. Měl odpovědět na otázku, co je na světě špatného. Odpověděl: „Já. Mám-li být upřímný, je to G. K. Chesterton.“

Jsme-li v pokušení myslet si o sobě příliš, pomůže nám, když si uvědomíme, že máme stejný potenciál ublížit druhým či udělat chybu jako kdokoli jiný. Vidíme-li svou vlastní pýchu, nenecháme se jí ovládnout.

Touha po potvrzení ovšem není pýcha. Pýcha je touha po pozornosti mimo láskou naplněný život. Když do svých snah o životní styl lásky začleníme pokoru, toužíme se stát takovými lidmi, jakými nás Bůh chtěl mít – ničím víc a ničím méně.



Vědomí vlastní hodnoty nám pomůže lépe milovat druhé.

PÝCHA NARUBY

Pýcha není jediným nepřítelem pokory. V lásce k druhým nám brání i to, neuvědomujeme-li si vlastní hodnotu.

Bill Wilson, zakladatel Anonymních alkoholiků, kdysi napsal: „Někdy se utápíme v pocitech viny a v nenávisti k sobě samotným. Rochníme se v této špíně a často nám to dokonce poskytuje zvrácené potěšení... Něco takového je pýcha naruby.“⁷ Jsme-li skutečně pokorní, pak sami sebe nesnižujeme. Láska nás volá, abychom potvrzovali hodnotu druhých, ale volá nás i k tomu, abychom si byli vědomi hodnoty své.

Nízké sebevědomí nám mnohdy brání dávat a přijímat skutečnou lásku. Colin, třicátník žijící v Seattlu, zápasil s depresí a osaměním. Byl zasnouben s úspěšnou mladou ženou, která ho obdivovala. Bylo však pro něj těžké dát jí najevo svou lásku a jednou dokonce zasnoubení zrušil. Po čase je opět obnovil. V práci měl na starosti desítku zaměstnanců a pracoval na střední manažerské pozici, nicméně na pracovišti neměl žádné přátele. Vztahy mu působily spíše bolest než radost.

Mluvili jsme spolu v mé kanceláři a řeč se stočila na Colinovo dětství. Podobně jako mnoho jiných lidí, které jsem poznal, vyrůstal Colin v rodině, jež byla kritická a neschopná poskytovat povzbuzení. I v dospělosti mu znělo v uších: „Jsi nezodpovědný, hloupý, ošklivý, tlustý, ničemný.“ Čím déle jsme mluvili, tím mi bylo jasnější, že Colin nebude schopen mít někoho opravdu rád, dokud si neuvědomí, že on sám má velkou hodnotu. Jinými slovy, nebude schopen dát najevo lásku ani skrze pokoru, ani žádným jiným způsobem, dokud nepozná, že sám je hoden lásky.

Pro lidi jako Colin je prvním krokem k lásce rozpoznání vlastní hodnoty. Musí být vděční za to, kým jsou, a za dary a schopnosti, jimiž byli obdařeni. Nemohou se snížit, dokud se nejprve nepovýší a nerozpoznají, že poselství, která slyšeli v dětství, jsou lživá. Jakmile rozpoznají vlastní hodnotu, začnou být schopni skutečné pokory.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Pokud se neustále snažíte získat si pozornost, o níž se domníváte, že vám náleží, změňte svůj postoj: Vyzvěte druhého, aby mluvil o sobě, a věnujte pozornost jemu.

Ochota k oběti

Během let své poradenské služby jsem si mnohokrát ověřil, že chybí-li nám pokora, rozzlobí nás každý, kdo nám překáží v tom, abychom byli na prvním místě. Nedaří-li se nám dosáhnout svých cílů, podléháme zklamání a depresi a hledáme, na koho bychom mohli svést svůj neúspěch.

Obzvlášť to platí na pracovišti. Téměř každý člověk, s nímž jsem přišel do styku a který má problémy v práci, říká, že někdo ho pomluvil před nadřízeným a tím ho připravil o možnost postupu. Nyní má pocit, že jeho postavení neodpovídá jeho skutečným schopnostem. Pokud se v něm tento pocit zahnízdí, bude se po léta užírat tím, že mu někdo zablokoval postup.

Zcela jiný postoj zaujal Josh, jenž před nedávnem ukončil vysokoškolské studium a nechal se zaměstnat velkou a úspěšnou firmou. Jeho nadřízená si ho jednou zavolala do kanceláře a řekla: „Otvírá se možnost, která by vás mohla zajímat. Rozhodne se mezi vámi a Timem. Myslím, že vy máte větší schopnosti, ale Tim má více zkušeností. Chci si promluvit s vámi oběma a zajímá mě, jak se na případné povýšení díváte.“

„A kolik je Timovi?“ zeptal se Josh.

„Asi tak pětadvacet,“ odpověděla jeho nadřízená.

„Tak to si myslím, že byste to místo měla dát jemu,“ řekl Josh. „Já ještě jistě dostanu příležitost, ale pro něj to může být poslední šance. Myslím, že byste měla ocenit jeho dosavadní práci pro společnost.“

Místo tedy dostal Tim, protože Josh se rozhodl ustoupit. Díky tomu se mohl Josh od Tima mnohému naučit. V průběhu následujících let

se velmi sblížili. Jejich přátelství pro ně bylo přínosem jak osobně, tak profesně.

Skutečná pokora vede k ochotě se obětovat, aby druhý mohl postoupit kupředu. Jsme-li pokorní, stále si všímáme, jakou obětí bychom mohli někomu pomoci.

POKORA V MANŽELSTVÍ

Pro dobré manželství je pokora nesmírně důležitá. Žijí-li ve společné domácnosti dva lidé rozdílných osobností, priorit a obdarování, bude se jeden muset v určité chvíli pro druhého obětovat.

Když se bývalý herec z Broadwaye Bruce Kuhn setkal s Hetty, věděl, že nalezl ženu svých snů. Jediným problémem bylo, že Bruce musel kvůli své práci cestovat po celých Spojených státech, zatímco umělkyně Hetty žila v Holandsku. Její zákazníci tedy žili za oceánem. Bruce se v dospělém věku přestěhoval do Holandska, ačkoli neuměl ani slovo holandsky. Hetty tak mohla pokračovat v práci. Bruce omezil svůj náročný program a nyní cestuje přes oceán, jak mu to možnosti dovolují, a přitom se stará o jejich dvě děti.

Říká: „Mé umělecké ambice byly středem mého vesmíru. Dospěl jsem ale do bodu, kdy jsem řekl: *Zcela vědomě ti dám přednost před sebou samotným.* Hetty se rozhodla stejně... Mé práce si váží natolik, že někdy sama pracovat přestane, nicméně o umělecký život jí jde stejně jako mně.“

Bruce přiznává, že změny ve vlastní kariéře a přestěhování se za oceán nebylo nic snadného. Přesto mu tato oběť přinesla mnoho radosti.

Pokora v manželství může znamenat, že se vzdáme zaměstnání, svých představ o tom, jak strávit víkend, nebo třeba jen touhy zvítězit v hádce. Může být lákavé snažit se přimět manželku, aby vám dala za pravdu ve sporu, kterého roku jste navštívili Grand Canyon. Pokora ale někdy vyžaduje, abyste svou potřebu prosadit svou pravdu obětovali ve prospěch vztahu.

PROSTOR PRO VZTAH

Pokud někoho milujeme a jsme pokorní, nemusí to být vždy spjato se sebeobětováním. K oběti ale musíme být připraveni, pokud druhému nějak pomůžeme. Být pokorný může znamenat oželeť nejlepší místo v restauraci, věnovat hodinku svého času manželce, která se připravuje na důležitý pohovor ohledně budoucího zaměstnání, nebo se vzdát příležitosti

oslnit svého nadřízeného. Pokud si uvědomíme, že jsme toto vše dostali zdarma jako dar, můžeme svými dary obdarovat jiné, místo abychom si je drželi sami pro sebe. Rozhodnutí Joshe ani rozhodnutí Bruce Kuhna nevedlo k okamžitému úspěchu, jak je obvykle vnímán, ale obě tato rozhodnutí umožnila vznik krásných vztahů.

 **Chcete-li někomu prokázat skutečnou lásku, oběťte pro vztah k němu něco cenného.**

Objevit moc pokory

Z historie se dozvídáme, že před rozpuštěním Americké revoluční armády v roce 1783 byli někteří důstojníci, tábořící v Newburghu ve státě New York, velice rozezleni, neboť jim nebyl vyplacen žold. Hrozili, že vyvolají střet s Kongresem, aby se domohli toho, co jim náleželo. Skutečně se mohlo stát, že by armáda svrhla národní vládu.

Generál Washington sice tyto muže chápal, ovšem uvědomoval si, že takové povstání by mohlo poškodit právě se rodící demokracii. Svolal tedy na 15. března schůzku, na níž musel předstoupit před své rozhněvané a neuctivé důstojníky.

Nejprve krátce pohovořil o státních financích. Pak z kapsy vyndal dopis od člena Druhého kontinentálního kongresu. V dopise stálo, že Kongres se snaží získat potřebné finance, aby mohl důstojníky vyplatit. Než Washington přistoupil ke čtení dopisu, chvíli se přehraboval v papírech a pak sáhl do kapsy pro brýle.

„Pánové, dovolte, abych si nasadil brýle,“ řekl. „Ve službě vlasti jsem nejen zešedivěl, ale i téměř oslepl.“

Washingtonovi bylo v té době jednapadesát. Velení americké armády se ujal, když mu bylo čtyřicet tři. Když takto dal najevo svou zranitelnost před muži, kteří ho osm až devět let následovali, podařilo se mu uvolnit panující napětí. Důstojníci si uvědomili, že Washington toho pro vlast obětoval stejně jako oni, ne-li více.

Když Washington opustil sál, armáda vyjádřila loajalitu americké vládě. Washington si vojáky získal svou slabostí, nikoli tím, že by stavěl na odiv svou sílu. Jeden ze svědků tehdejší události napsal: „Na jeho výzvě bylo cosi přirozeného, nevyumělkovaného. Bylo to lepší

než nějaký pečlivě připravený projev. Jeho slova nám všem pronikla do srdce.“⁸


Právě toho dosáhne pokora: Je schopna proniknout do srdce. Přiznáme-li své slabosti, prokazujeme vlastně sílu charakteru. Může to znamenat, že požádáme o pomoc, přestože bychom raději ukázali, jak jsme schopní.

Obzvlášť nesnadné je to v práci nebo v rodině, kde víme, že druzí nás sledují a čekají, zda uspějeme či ne. Joy Jordan-Lakeová píše ve své knize *Working Families* (Pracující rodiny) o tom, jak je těžké a současně krásné vychovávat děti a přitom se věnovat svému zaměstnání. „Rodina tvrdí, že na můj náhrobek nechají vyřýt slova ‚Zvládnou to sama,‘“ říká. Přitom uznává, že má-li uspět ve vztazích jak v zaměstnání, tak v rodině, musí často druhé požádat o pomoc.⁹

Amy chtěla udělat dojem na svou tchýni Becky. Když měla Becky poprvé přijet na návštěvu, Amy připravila velmi náročná jídla i moučníky. Byla to rovněž první návštěva, kterou Amy přijala poté, co před třemi týdny porodila syna. Amy byla celá vyčerpaná a naměkko, neboť se snažila být dokonalou hostitelkou, kojit svého syna a občas si pár hodin zdřímnout. Becky jí sice nabízela, že jí v kuchyni pomůže, ale Amy veškerou pomoc odmítala a tvrdila, že vše zvládá.

Když byla Becky u Amy a jejího muže Marka již třetí den, všimla si Amy, že Becky její odmítavý postoj mrzí. Současně cítila, že sama je již značně vyčerpaná.

Na sklonku dne tedy své tchýni řekla: „Víš, vlastně pomoc potřebuji. Kdybys mohla dnes uvařit večeři, velice by mi to pomohlo. Vše, co je třeba, je již připraveno na lince.“ Becky samozřejmě souhlasila a pak si obě ženy v kuchyni povídaly. Becky přitom vařila a Amy si po dlouhé době konečně trochu oddechla. Nejen že všichni měli dobrou večeři, ale obě ženy se rovněž velmi sblížily.

 **Přijmeme-li pomoc druhých, může to být nejlepší a současně nejtěžší příspěvek k budování láskyplných vztahů.**

Je přirozené, že se snažíme skrýt své nedostatky a projevit své silné stránky. Pokora však zjeví druhým, jak na tom opravdu jsme. Může tím způsobit revoluci v našich vztazích. Pokora jde podobně jako další rysy skutečné lásky proti proudu naší kultury. Je v rozporu se sobeckou

mentalitou naší kultury. Netají se tím, že vztahy jsou nejdůležitější součástí správného života.

Citlivost vůči potřebám druhých

Někdy je snazší projevit pokoru před cizími lidmi než před svými nejbližšími. Léta jsem to pozoroval v manželských vztazích. Manžel se rozhněvá na svou ženu nebo ona na svého manžela a oba si přitom říkají: *Nedostává se mi náležité podpory. Místo aby mi pomohl(a), tak mě sráží. Proč bych tedy pro něj (pro ni) něco dělal(a)?*

Zaujmou-li tento postoj, začnou se partneři hněvat a hádat. Z milenců se stanou protivníci. Prosazení sebe sama je náhle důležitější než starost o druhého. Skutečná pokora znamená, že odložíte své starosti a přemýšlíte, jak se asi cítí ten druhý.

Deb a Kevin jsou oba zaměstnaní. Vzali se před několika lety. Nedávno připravovala Deb setkání se svými rodiči v nedalekém lyžařském středisku. Letmo se o tom zmínila před Kevinem a předpokládala, že velmi rád pojede také. Kevin byl ale vyčerpan z několika pracovních setkání a těšil se na klidný víkend doma. Utratit několik set dolarů za to, aby mohl popíjet kakao s tchánem a tchyní v přeplněné lyžařské chatě bylo to poslední, po čem právě toužil.

Když Deb Kevinovi nadšeně vyprávěla, jak našla dokonalé ubytování pro všechny čtyři, Kevin náhle vybuchl. „Proč chceš pořád někam jezdit? Copak se ti doma nelíbí? To je ti jedno, že jsem tak unavený? Nebo jsi stejně lhotejná jako můj šéf?“

Pro Deb to byl šok. „Já nechci někam jezdit *pořád*. Kdybychom si ale občas někam zajeli, moc by se mi to líbilo! Proč nechceš, abych strávila pěkný víkend s otcem a matkou?“ Deb vyrazila z domu a nastartovala auto. Nevěděla sice, kam pojede, potřebovala však být několik hodin sama.

A tak Kevin a Deb, každý v jiném koutě, přemýšleli o svém konfliktu. Oba začali uvažovat o tom, co prožívá ten druhý.

On opravdu tvrdě pracuje. A já jsem mu vlastně nikdy neřekla, že bych si ráda někam vyjela. V poslední době jsme vlastně byli dost málo spolu sami...

Když ten víkend plánovala, myslela si, že mi udělá radost. Ona se taky dost nadře a toto je způsob, jak se uvolní...

Když se Deb konečně večer vrátila domů, byla rozhodnuta, že lyžování odloží na později. Teď bylo důležitější, aby byli spolu a věnovali se jeden druhému. Kevin mezitím dospěl k závěru, že v oddělené pronajaté chalupě nedaleko vleků by si konec konců mohl také odpočinout a Deb

by přitom mohla být se svými rodiči. Když spolu začali mluvit, měli nyní zcela nové dilema: Pro který z těchto dvou plánů se rozhodnout!

Deb a Kevin byli dostatečně pokorní, aby jim došlo, jakým způsobem přijímá lásku ten druhý: Deb toužila po pohybu a chtěla být se svými rodiči, zatímco Kevin chtěl klid o samotě se svou ženou. Oba projeví pokoru tím, že chtějí druhému vyhovět.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Máte-li pocit, že jste byli vystaveni neoprávněné kritice, nereagujte ukvapeně. Věnujte čas snaze o pochopení, zda na kritice není něco pravdy. Možná vám daná situace pomůže něco se naučit.

Napřít síly správným směrem

V předvečer festivalu opomíjených filmů, jenž se konal v dubnu 2007, napsal filmový kritik Roger Ebert novinový článek pro své příznivce.¹⁰ „Mnozí mi radili, abych na tento festival nechodil,“ psal. „Jak budu vypadat? Abych citoval větu z Rozzuřeného býka: ‚Už nejsem hezký hoch!‘“ Ebert se měl na festivalu poprvé ukázat na veřejnosti po chirurgickém zákroku, při němž mu odstranili rakovinný výrůstek ze spodní čelisti. Lékaři museli odstranit i část čelisti a otevřít průdušnici, aby Ebert mohl lépe dýchat. V důsledku operace nemohl po určitou dobu mluvit.

Ebert psal, že až se objeví na festivalu, „budu mít zafačovaný krk a sánice mi bude viset dolů. Takový je život. Říkali mi, že pokud mě v tomto stavu vyfotografují, dostanu se do bulváru. No a co? Byl jsem těžce nemocný, nyní se uzdravuji a takhle to vypadá“. Ebert pokračoval: „Trávíme spoustu času skrýváním nemoci.“ Když se onoho večera setkal na festivalu se svými přáteli a jinými filmovými kritiky, vyjadřoval se pouze písemnými poznámkami a posunky rukou.

Mnozí z nás nesou těžce, pokud nemohou na veřejnosti vypadat co nejlépe. Tento novinář, laureát Pulitzerovy ceny, ale nepřipustil, aby mu pýcha zabránila účastnit se toho, co miloval. Ebertova pokora povzbudila tisíce lidí, kteří přežili rakovinu, i jejich příbuzné, kteří byli rovněž unaveni „skrýváním nemoci“. Ebert nám takto připomněl, že nejsme schopni ukazovat světu vždy jen svou „lepší stránku“. Projevíme-li slabost, můžeme tím kupodivu někoho obdarovat.

Milující člověk nemrhá svou energií na pýchu. Vnímá, co je v životě nejdůležitější, a dává průchod své touze milovat druhé.



Naše slabosti se mohou stát naší silou, pokud na ně hledíme pokornýma očima.

Pravá a falešná pokora

Člověk, který je v pokušení napsat knihu *Pokora a jak jsem jí dosáhl*, by nepsal knihu o pokoře. Kniha by se měla jmenovat spíše *Jak zamaskovat pýchu*. Pokora je především postoj, nikoli jednání. Pokora vyvěrá z naší touhy milovat.

PODÍVEJTE SE NA MĚ!

Když pozorujete děti v mateřské školce, můžete zachytit pohled, jímž se na vás zadívá dítě, které druhému půjčí pastelku nebo vrátí hračku, aniž by mu někdo domlouval. Beze slov se vás tímto pohledem ptá: Viděl jsi to? Co za to dostanu? Děti vědí, že za správné jednání bývají zpravidla odměněny.

Rosteme-li v pokoře, jednáme správně již z toho důvodu, že druhý člověk je hoden naší lásky – nikoli tedy proto, aby se nám dostalo nějaké odměny. Pokud očekáváme, že naši pokoru někdo odmění, brání nám to milovat druhé skutečnou láskou. Možná jste slyšeli, že když je vám dvacet, trápíte se tím, co si o vás druzí myslí. Když je vám třicet, je vám jedno, co si o vás druzí myslí. Když je vám čtyřicet, víte, že na vás stejně nikdo nemyslí. Čím jsme zralejší, tím méně nám záleží na tom, zda někdo pozoruje naše jednání. Již se netrápíme tím, zda za své jednání sklidíme potlesk.

V této knize bylo již několikrát zmíněno, že skutečná láska se nedává věst sobeckými ambicemi. Milujeme pro lásku samu. Když se někdy zachováte pokorně, můžete si položit otázku: *Dělám to proto, abych na oplátku něco dostal?* Možná nás někdo za naši pokoru pochválí – to by však nemělo být naší motivací. Děláme-li něco, co vypadá pokorně, jen proto, aby si nás lidé všimli, jde jen o převlečenou pýchu.

NOVÉ OHNISKO ZÁJMU

Pokud někdo neustále prohlašuje „Na mně nezáleží“ nebo „Je vlastně jedno, co si myslím já“, může zprvu vypadat pokorně, ale ve skutečnosti

z takového člověka hovoří pýcha. Skutečně pokorný člověk nehovoří o sobě, ale projevuje nelíčený zájem o druhé. Zajímají ho zážitky druhých lidí, zajímají ho jejich názory, chce vědět, v čem vynikají. Rádi pobýváme v blízkosti takových lidí. Pokorní lidé nepřemýšlí o tom, jak jsou pokorní – natož aby to někomu vykládali. Možná o sobě nepřemýšlí vůbec.

NEJLEPŠÍ MOTIVACE

Skutečná pokora si všímá, co by nejvíce pomohlo druhým. Pokorný člověk je ochoten vzdát se jídla, pokud tím někoho nasytí, nebo spánku, pokud jiný může spát klidněji. Cílem není získat si sebeobětí nějaké zásluhy, nýbrž skutečně prospět druhému.

Henri Nouwen, katolický kněz, který dosáhl mezinárodního věhlasu, opustil svou prestižní profesuru na Harvardově univerzitě a přestěhoval se do komunity Archa (nedaleko Toronta v Kanadě). Do této komunity pro mentálně zaostalé se nestěhoval proto, aby dal najevo svou velkou pokoru. Udělal to, protože skutečně pokorný byl. Řekl: „Byl jsem pětadvacet let knězem a dospěl jsem k závěru, že můj modlitební život je ubohý, že jsem izolován od druhých a že se až příliš věnuji naléhavým otázkám... Jednoho dne jsem se probudil a bylo mi jasné, že žiji ve velké temnotě a že slovo „vyhoření“ je jen psychologický eufemismus pro duchovní smrt.“¹¹

Když se Nouwen přestěhoval do zmíněné komunity, bylo to jako návrat domů. Žil v jednom z domků a dostal za úkol pomáhat silně postiženému Adamu Arnettovi s oblékáním, koupáním a holením. Ve své knize *Adam, miláček Boží* popisuje, jak se Adam stal jeho přítelem, učitelem a vůdcem. Protože byl pokorný, mohl se Nouwen učit od toho, komu pomáhal. Právě ve své pokoře někdy vykonáme to největší dobro a často se nám rovněž velkého dobra dostane.

Pokora nijak nesouvisí s naším postavením ve světě. Někdo může mít nízké postavení a přitom má srdce plné pýchy. Stejně tak tomu může být i naopak. Pokud je někdo skutečně pokorný, je jedno, zda přednáší na prestižní univerzitě nebo pomáhá postiženému člověku. Obojí je výrazem skutečné lásky.

Pokora jako životní styl

Klíčem k životu ve skutečné pokoře se nám mohou stát úvahy nad následujícími třemi pravdami:

1. Nemám nic, co bych nebyl dostal.

2. Vesmír poznávám jen omezeně.
3. Můj život je zcela závislý na něčem, co je mimo mě.

Pokud se tyto tři pravdy stanou součástí našeho postoje, budeme skutečně pokorní.

1. *Nemám nic, co bych nebyl dostal.* Pokud jste udělali první krok k pokoře – tím, že jste si přiznali svůj sklon k pýše – můžete se připravit na krok druhý. Na cestu pokory se vydáváte, když přemýšlíte o skutečnosti, že není nic, co byste nebyli dostali. Život sám – to nebylo vaše rozhodnutí. Když jste se narodili, někdo o vás několik let pečoval. Váš mozek i vaše tělesné schopnosti – to jsou dary, které můžete pouze rozvíjet. Krev v žilách, která udržuje vaše tělo v chodu, neproudí díky vašemu osobnímu úsilí. Ať už jste dosáhli čehokoli, vždy vám při tom někdo pomáhal.

Zesnulý Alex Haley, autor knihy *Kořeny*, měl ve své kanceláři pozoruhodný obraz. Byla to zarámovaná fotografie želvy, sedící na sloupku od plotu. Haley měl k tomuto obrazu zvláštní vztah, neboť mu připomínal, co se kdysi naučil. „Když vidíte želvu na sloupku, víte, že jí tam někdo musel pomoci. Kdykoli si začnu myslet: ‚Teď jsem udělal něco úžasného‘, podívám se na obrázek a připomenou si, že mně, želvě, někdo na ten sloupek pomohl.“¹² Pokud tedy sedíte na sloupku a máte krásný rozhled, nezapomínejte, že vám tam někdo pomohl.

2. *Mé poznání je omezené.* I ti nejmoudřejší z nás mají jen špetku vědění. Sir Isaac Newton, považovaný za jednoho z největších myslitelů v celých dějinách, kdysi řekl: „Byl jsem jako chlapec, který se na mořském břehu raduje, že zahlédl hladší oblázek či krásnější mušli, zatímco přede mnou ležel celý oceán dosud neobjevené pravdy.“¹³

Newton mluvil za nás za všechny. Ten, kdo získal akademický titul z oboru aerodynamiky, toho může vědět velmi málo o mezilidských vztazích. A člověk vzdělaný v psychologii může být naprostým laikem, co se týče fyziky. Můžeme se stát odborníky na jednu malou část vesmíru a přitom stát v naprosté nevědomosti před širým oceánem poznání. Zvážíme-li toto své omezení, budeme mít vůbec nějaký důvod k pýše?

3. *Můj život je zcela závislý na něčem, co leží mimo mě.* Vše, co máme, jsme dostali jako dar. Platí to i o našem příštím nadechnutí. Sám

jsem přesvědčen, že nás stvořil Bůh a že pouze jeho péče nás drží při životě. V Bohu nacházím zdroj své síly a moudrosti. On mi dává směr. Dává mi i samotný život. U něj hledám smysl svého života.

I pokud nesdílíte mou víru v Boha, dáte mi patrně za pravdu, že nikdo z nás nestvořil sám sebe. Pokud jsme v životě úspěšní, těžko budeme zásluhy připisovat jen sami sobě. Sami o sobě bychom nemohli na této planetě přežít. Všichni tak či onak závisíme na něčem, co je mimo nás.

Lékař Albert Schweitzer, který svůj život zasvětil pomoci malomocným ve Francouzské rovníkové Africe, do Afriky neodjel proto, aby si získal věhlas, přestože mu byla v roce 1952 udělena Nobelova cena.

Jednou mu položili otázku: „Co byste dělal, kdybyste mohl žít znovu?“

Odpověděl: „Kdybych žil znovu, vydal bych se stejnou cestou, neboť je to můj osud. Neměl jsem jednoduchý život. Potýkal jsem se s mnoha překážkami. Patřím ale k nemnoha lidem, jejichž výsadou bylo, že mohli jít za ideály svého mládí. Jsem za to velice vděčný.“¹⁴

Po celý život se Schweitzer trpělivě věnoval svým pacientům. Před operací pacientovi říkal: „Usnete a až se probudíte, bude po bolesti. Nemusíte se bát.“ To pacienty uklidňovalo.

O několik hodin později Schweitzer v ztemnělém pokoji pozoroval, jak se jeho pacient probouzí. Když pacient lékaři děkoval za to, že ho zbavil bolesti, Schweitzer odpovídal, že to nebyla jeho zásluha. Láska ho zavedla do Afriky a tatáž láska vedla jiné, aby věnovali léky a obvazy. Tatáž láska dávala Albertu Schweitzerovi i jeho ženě sílu v Africe vydržet.¹⁵ Pro Schweitzera byla pokora životním stylem.

Pýcha nás vede ke spoléhání na sebe sama. Pokora si je vědoma, že jsme závislí na sile, která leží mimo nás.

Nepřítel pokory – bolest

Anita vůbec netušila, že když se sejde se svými sestrami – všem již bylo přes čtyřicet – jedná stále způsobem, jaký si osvojila v dětství. Anita se narodila jako prostřední. Byla přesvědčená, že starší sestře se vždy dostávalo více pozornosti, protože byla vůdčím typem. Její

mladší sestru zase obdivovali jako „klauna“. Anitu v rodině vždy přehlíželi – nebo se tak alespoň domnívala. Aniž si to uvědomovala, snažila se tento handicap vyrovnat tím, že se drala dopředu.

Když se všechny tři sestry sešly na rodinných setkáních, snažila se Anita získat si pozornost tím, že hovořila o uznání, jehož se jí dostává. Mluvila o tom, jak ji kritici hodnotí jakožto herečku v místním divadle, i o tom, jak se její děti ve škole dobře učí. Jinak řečeno, bolest plynoucí z toho, jak ji přehlíželi, ji vedla k soustředění se na sebe samu. Rezervovanost svých sester považovala za další doklad toho, že je vlastně vyvrhelem rodiny. Neuvědomovala si, že ji vlastně vytváří sama. Tolik se toužila prosadit, že sestry spíše odrazovala, místo aby s nimi budovala vztah. Kdyby se zajímala o ně, místo aby mluvila o sobě, našla by dost příležitostí na těchto vztazích pracovat.

Zranění utržená v minulosti mohou překážet naší snaze se pokořit. Nemusí jít jen o zranění z rodiny, jak tomu bylo v případě Anity. Může nás trápit, že nás přeskočili při povyšování v práci, že se nám odcizil dobrý přítel či že si náš životní partner našel někoho jiného. Ať už šlo o cokoli, snaha vyhnout se dalším zraněním nás vede k sebeobhajobě a snaze udělat na druhé dojem. Podléháme-li této snaze, působíme jako lidé pyšní, kteří neznají pokoru.

Hledáme-li uzdravení ze svých zranění a spoléháme-li na šest dalších rysů lásky, dokážeme přestat myslet sami na sebe a věnujeme více pozornosti těm, které milujeme.

Skutečné přátelství

Dnes se domníváme, že Meriwether Lewis a William Clark se na začátku devatenáctého století rovným dílem zasloužili o prozkoumání západní části Spojených států. Podobně to vnímali i členové jejich expedice. Kdyby ale kapitán Lewis neznal umění sebeoběti, celá výprava by mohla vstoupit do dějin jako Lewisova expedice, a nikoli jako Lewisova a Clarkova expedice.

Roku 1803 vyzval prezident Thomas Jefferson svého pobočníka Lewise, jehož si velice vážil, aby vedl expedici a prozkoumal dosud neprobádané západní části Spojených států. Lewis okamžitě napsal svému dobrému příteli Clarkovi. V dopise mu líčil chystanou výpravu. Jak píše

jeden historik, „Lewis mu učinil zcela neobvyklou nabídku. Kdyby se Clark býval chtěl účastnit, Lewis mu slíbil, že se bude rovnou měrou podílet na vedení celé výpravy. Pohovořil s prezidentem a získal od něj povolení povolání dalšího důstojníka. Jefferson se ovšem domníval, že má jít o zástupce velitele. Rozhodně Lewise nepověřil, aby Clarkovi nabídl hodnost kapitána a místo spoluvelitele“.¹⁶

Clark přijal nabídku, kterou Lewis učinil, ačkoli k tomu nebyl oprávněn. O několik týdnů později se Lewis dozvěděl, že ministerstvo obrany pověřilo Clarka, aby byl zástupcem velitele v hodnosti poručíka. Pro Lewise by v tom okamžiku bylo nejsnazší se Clarkovi omluvit za nedorozumění a požádat ho, aby se smířil s postavením zástupce velitele výpravy. Ačkoli Clark velice toužil po hodnosti kapitána, patrně by na takovou nabídku přistoupil a stal by se zástupcem svého přítele. Lewis ale měl jiné úmysly.

Napsal Clarkovi: „Myslím, že bude nejlépe, když nikdo z naší výpravy ani z jiných lidí nebude vědět nic o vaší hodnosti.“¹⁷ Clark nabídku vděčně přijal. Clark se tedy vydal na západ – oficiálně s hodností poručíka. Lewis o něm ovšem mluvil jako o kapitánovi a členové výpravy ho za kapitána považovali. Lewis by během dlouhého putování – celkem šlo o čtyři tisíce mil v nebezpečné pustině – mohl kdykoli svou vyšší hodnost uplatnit. Nikdy tak ale neučinil.

Meriwether Lewis se tímto způsobem připravil o příležitost být vrchním velitelem a dosáhnout větší slávy v análech historie. Když dnes hovoříme o jejich expedici, citujeme obě dvě jména. Kapitán Lewis a kapitán Clark jsou navěky spojeni jako dva velitelé nejdůležitější průzkumné výpravy v amerických dějinách a jako příklad jednoho z nejvěrnějších přátelství, jaké z dějin známe.

Skutečná pokora přináší radost. Máme radost z toho, že můžeme vyzdvihnout druhé. Touha vyzdvihnout druhé je v nás samotných silnější než jakákoli osobní ambice.

Jak by vypadaly vaše vztahy, kdybyste...

- byli ochotni vzdát se svých práv, měli-li by z toho druzí prospěch?
- usilovali více o místo, kde můžete sloužit, než o pozici autority?
- se snažili svým majetkem, svými schopnostmi a svým postavením dopomoci druhým k úspěchu?
- hleděli na všechna svá obdarování, na svůj čas i na své postavení jako na dar?
- odložili veškerý hněv, když se někdo druhý dere dopředu?

Aby to bylo osobní

OTÁZKY K ÚVAHÁM A ROZHOVORŮM

1. Jakých projevů pokory jste byli svědky v jednání druhých lidí v minulém měsíci?
2. Kdy jste něco získali tím, že někdo jiný něco ztratil?
3. Pokora znamená vědět o své vlastní hodnotě i o hodnotě druhých. Je pro vás těžší přijmout vaše jedinečné obdarování než obdarování někoho jiného? Proč tomu tak dle vašeho mínění je?
4. Co je zdrojem vaší hodnoty?
5. Co byste jen velmi neradi obětovali?

MOŽNÉ APLIKACE

1. Činí vám potíže dát nějakému konkrétnímu člověku přednost? Co byste mohli tento týden udělat, abyste ustoupili do pozadí a aby on mohl vyniknout?
2. Vyhledejte tento týden nějaké všední místo – obchod, kuchyň, odpočívárnu – a zeptejte se: „Pomohlo by vám, kdybych...?“ Bude-li odpověď kladná, udělejte to.
3. Přemýšlejte o tom, s kým se pravidelně setkáváte. Praktikujte pokoru tím, že se právě teď vcítíte do jeho situace. Jakým způsobem byste tomuto člověku mohli dnes vyjádřit lásku? Bude k tomuto vyjádření lásky zapotřebí nějaké oběti z vaší strany?

Poznámky

- ¹ Jim Collins, *Good to Great: Why Some Companies Make the Leap... and Others Don't* (New York: HarperBusiness, 2001), 12–13.
- ² Tamtéž, 27.
- ³ Susan Cheever, *My Name is Bill: Bill Wilson – His Life and the Creation of Alcoholics Anonymous* (New York: Simon & Schuster, 2004), 190.
- ⁴ Citováno tamtéž, 188, 190.
- ⁵ Tamtéž, 190.
- ⁶ Tamtéž, 191.
- ⁷ Citováno tamtéž, 182.
- ⁸ John H. Rhodehamel, ed.: *American Revolution: Writings from the War of Independence* (New York: Library of America, 2001).
- ⁹ Joy Jordan-Lake, *Working Families* (Colorado Springs: Water-Brook Press, 2007), 158.
- ¹⁰ Roger Ebert, „I Ain't a Pretty Boy No More“, *Chicago Sun-Times*, 24. dubna 2007.
- ¹¹ Henri Nouwen, *In the Name of Jesus: Reflections on Christian Leadership* (New York: Crossroad, 1989), 10–11.
- ¹² Citováno u Raymonda McHenryho, *The Best of In Other Words* (Houston: Raymond McHenry, 1996), 135.
- ¹³ Citováno u Jamese S. Hewetta, ed., *Illustrations Unlimited* (Wheaton, Ill: Tyndale, 1988), 298.
- ¹⁴ Jacquelyn Berrill, *Albert Schweitzer: Man of Mercy* (New York: Dodd, Mead 1956), 5.
- ¹⁵ Tamtéž, 127.
- ¹⁶ Stephen E. Ambrose, *Comrades* (New York: Simon & Schuster, 1999), 100–101.
- ¹⁷ Citováno tamtéž, 102.

Štědrost

ROZDÁVAT SE DRUHÝM

Láska – to je dávání sebe sama

– PAPEŽ JAN PAVEL II.

Dr. Jack McConnell vyrůstal „v posledním domku v úžlabině“ v hornickém městečku Crumpler v Západní Virginii. Jeho otec nikdy nevydělal více než 150 dolarů za měsíc a nikdy neměl auto. Přesto McConnellovi v dobách velké hospodářské krize vařili oběd třeba pro čtyřicet či padesát lidí. Tuláci cestující vlakem viděli znamení na bráně domu McConnellových a věděli, že u nich dostanou najíst. „Byli jsme celkem chudí,“ říká McConnell. „Ale měli jsme velkou zahradu, kde si mohli utrhnout kukuřici nebo rajče. Vždy jsme někde našli kuře a navařili jsme pro všechny.“¹ McConnell vzpomíná, že otec se při společné večeři často ptával svých sedmi dětí: „A pomohli jste dnes někomu?“²

Duch štědrosti Jacka McConnella hluboce ovlivnil. Dnes je doktor McConnell již v důchodu. Proslavil se, když založil nemocnici na ostrově Hilton Head v Jižní Karolíně. Tato nemocnice poskytuje léčbu lidem, kteří by si ji nemohli dovolit. Doktor McConnell věnuje svůj volný čas tisícům „přátel a bližních, kteří se necítí dobře“. Místní lékaře a zdravotní sestry, kteří jsou již rovněž v důchodu, inspiruje, aby ho následovali.³ Úspěch jeho organizace Volunteers in Medicine (Zdravotníci dobrovolníci) dal popud ke vzniku více než padesáti podobných nemocnic v celých Spojených státech.⁴ Na otázku, jak se mu líbí pracovat zadarmo, McConnell odpověděl: „Každý den vydělávám miliony dolarů. To, co mi tato nemocnice dává, si za peníze nekoupíte.“⁵

Pod štědrostí si často představujeme rozhodnutí darovat peníze na chvályhodný účel nebo koupit oběd bezdomovci. I to jsou jistě projevy štědrosti, nicméně štědrost jako projev skutečné lásky je mnohem více než finanční obětavost. Pokud skutečně milujeme, zaujímáme postoj

štědrosti ve všem svém konání. Všimáme si, kdo potřebuje peníze, čas, energii, pozornost nebo schopnosti, které můžeme věnovat. Může to znamenat, že zůstaneme dlouho do noci vzhůru, abychom si povídali s dospívajícím synem, který začne být sdílný právě v okamžiku, kdy se chystáme jít spát. Nebo si možná všimneme, že přítel by ocenil, kdybychom ho zavezli do nemocnice, přestože by si o to sám nikdy neřekl. Možná potřebuje pomoci svobodná matka ze sousedství, která nezvládá úklid kolem domku.

Slovem *dar* překládáme řecké slovo *charis*, které znamená „nezaslouženou přízeň“. Kdykoli dáváme peníze, schopnosti nebo čas, vyjadřujeme tím, že i my sami jsme toto vše přijali jako dar. Pokud někomu něco dáváme, pak nikoli proto, že si to ten člověk zaslouží nebo že i on něco udělal pro nás, ale z toho prostého důvodu, že ho milujeme. Žijeme-li život štědrosti, žasneme nad spoustou příležitostí, jak prokázat lásku.

Jsem štědrý?

Ohodnoťte sami sebe na základě následujících tvrzení. Za odpověď „zřídka“ si přiapište jeden bod, za odpověď „zpravidla“ pět bodů.

1. Velice rád trávím čas se svou rodinou.
2. Zcela záměrně využívám svých schopností, abych pomohl druhým.
3. Když s někým hovořím, plně se na rozhovor soustředím.
4. Rád dávám peníze, neboť jsem přesvědčen, že druhým to pomůže, aby si uvědomili svou hodnotu.
5. Když o něco přijdu nebo když se mi něco rozbije, netrvá mi dlouho, než se s tím emocionálně vyrovnám.

Sečtěte své odpovědi. Pokud jste získali dvacet až pětadvacet bodů, rozpoznáte, jak máte v různých situacích projevit vůči druhým lidem štědrost. Pokud jste získali méně bodů, přemýšlejte, co vám působí potíže dávat – čas, schopnosti nebo peníze?

Dát sebe sama

Štědrost se projevuje činy, nicméně na počátku je postoj srdce. Dáváme-li štědře sebe samotné, ukazujeme druhým, jak nám na nich záleží.

Manželé, kteří spolu žijí již přes třicet let, mi vyprávěli tento příběh: V prvních letech manželství trávil Peter hodně času na služebních cestách a Sharon zůstávala doma s dvěma malými dětmi. Petrovy cesty nebyvaly dlouhé, nicméně každý rodič předškoláků ví, jak může být stresující, když je na děti člověk celý den sám. Byla to léta, kdy Sharon bojovala s depresí a úzkostí. Když byl Peter pryč, často na ni těžce doléhaly každodenní starosti i obavy o Peterovo bezpečí.

Jednou se Peter vypravil na služební cestu ještě dříve, než se Sharon s dětmi probudila. Měl strávit pět dní v New Yorku a musel chytit ranní spoj. Když zavolal z letiště domů, Sharon právě s dcerkami snídala. Věděla, že Peter se chce jen ujistit, že je vše v pořádku, a pozdravit ji, a proto se snažila hovořit spokojeně. Přesto se jí nepodařilo zcela skrýt, že se vůbec netěší na další týden o samotě s dětmi.

„Vše je v pořádku, vážně, vše je v naprostém pořádku,“ odpověděla, když Peter vyjádřil obavy. Byla to její oblíbená mantra. Když zavěsila, posadila se ke kuchyňskému stolu, na kterém bylo rozlité mléko a rozsypané kukuřičné lupínky, a rozplakala se.

Za půl hodiny pomáhala dcerkám s oblékáním, když uslyšela, jak se otvírají dveře od garáže. Za chvíli vstoupil do pokoje Peter.

„Prosím tě, co to děláš? Vždyť máš povinnosti! Přijdeš o práci!“ Sharon zmateně hleděla na Peterův kufr.

„Ty mě potřebuješ víc než New York,“ řekl Peter. „Zavolal jsem šéfovi a řekl jsem mu, že si musím vzít pár dnů volna. Oni to zvládnou.“ Klekl si a pomohl dcerkám s oblékáním. Sharon jen přihlížela.

Uvědomila si, co její manžel udělal. Vzdal se něčeho, co pro něj bylo důležité, aby jí ukázal, jak je pro něj důležitý jejich vztah. Vzali děvčátka do parku a pak si sedli a povídali. Petr se soustředil jen na Sharon a na dcery. Toho dne se jim cele věnoval, aby jim ukázal, že je vždy bude milovat.

Štědrost se rozhodně netýká jen našeho majetku. Patří k ní především schopnost vcítit se do situace druhého, upřímnost a ochota naslouchat. Zvláště v manželství je snadné brát druhého jako samozřejmost. Jsme-li štědrí k těm, které milujeme, pak jim pozorně nasloucháme. Snažíme se dle svých možností naplnit jejich potřeby – ne polovičatě, ale naplno.

Neznamená to, že zrušíme veškeré služební cesty, pokud nás druhý člověk potřebuje. Znamená to, že postoj štědrosti nám umožňuje rozpoznat, kdy můžeme dát více sebe sama, a projevit tak lásku svým blízkým.

Sharon si ještě po desetiletích připomíná podrobnosti onoho dne – jako by se to stalo včera. Peterův „nezodpovědný“ projev štědrosti ji přesvědčil, jak je mu drahá. Bude si to pamatovat navždy.



ŠTĚDROST: Věnujeme druhým svou pozornost, čas, schopnosti, peníze i soucit.

Dávání času

Když jsem byl v posledním ročníku vysoké školy, překvapil mě profesor Dr. Harold Garner tím, že mě v den mých narozenin pozval na oběd. Chladného lednového dne jsme se vypravili do pěkné restaurace tři bloky od koleje. Už si nevzpomínám, co jsem si dal, nevzpomínám si ani na náš rozhovor. Pamatuji si jen, že se mě vyptával na naši rozvětvenou rodinu. Ještě víc na mě ale zapůsobilo, že pan profesor měl nelíčený zájem o mě osobně. Od toho dne jsem jeho přednášky sledoval mnohem pozorněji.

Během vysokoškolských studií se mi nikdy jindy nestalo, že by mě někdo z profesorů pozval na oběd. Dodnes nosím Harolda Garnera ve svém srdci. Daroval mi totiž svůj vzácný čas.

V dnešní kultuře můžeme druhému věnovat máloco cennějšího než svůj čas. Dáváte-li někomu svůj čas, dáváte mu díl svého života. Když hodinu posloucháte, jak vám dítě vypráví o svém prvním dni ve škole, dáváte mu čas, který jste jinak mohli strávit na golfu, uklízení domu či odpovídáním na e-maily. Dítěti možná nikdy nedojde, co jste pro ně obětovali, nicméně dávání času je vždy výrazným projevem lásky.

JAK TĚ POZNAT

Milujete-li lidi, budete ochotni věnovat čas, abyste je poznali. Spi-sovatel James Vollbracht vypráví příběh o své babičce Ruth, která žila ve čtvrti města sužované gangy. Každý den se vypravila sama na procházku, přestože ji přátelé varovali, že by ji mohl někdo přepadnout. „Ruth měla ale zvláštní přístup. Místo aby se dětem vyhýbala, dávala se

s nimi do řeči. Zašla k nim, zeptala se jich, jak se jmenují, a chtěla, aby jí povídali o tom, co se kolem nich děje, i o svých rodičích, prarodičích, tetičkách a strýčcích.“

Ruth se neobávala o svou bezpečnost, protože členové gangů věděli, že o ně má zájem. „Všechny ty děti touží po tom, aby si jich někdo všímal a aby si jich vážil,“ říkala. „Parta jim poskytuje to, co jim nedali rodiče či společnost. Já se jim to snažím dávat, jak jen mohu.“⁶

Když si uděláte čas, abyste si s druhými popovídali o jejich příbuzných, o jejich povolání, společenských zájmech a tělesném zdraví, pochopí, že vám na nich záleží. Trávíte-li s lidmi čas, poznáte jejich potřeby a touhy. Jen za tohoto předpokladu budete schopni vyjádřit jim lásku i jiným způsobem. Pokud si neuděláte čas, abyste někoho poznali, těžko mu budete schopni nějak pomoci. Nemůžeme svůj čas dát každému, koho potkáme na ulici nebo v metru, nicméně každý den můžeme věnovat trochu svého času alespoň někomu.

DOBŘÁ OTÁZKA

Jedním z nejlepších způsobů, jak navazovat vztah, je klást druhému otázky. Je to rovněž velmi přínosné i pro nás. Richard Stone popisuje ve své knize *The Healing Art of Storytelling* (Hojivé umění vyprávět), jak je důležité ptát se starších lidí na historické události, jako jsou třeba Pearl Harbor, válka v Koreji nebo Kubánská krize. Můžeme se od ostatních mnoho dozvědět, položíme-li jim otázku, kde byli, když k těmto událostem došlo. Uslyšíme rovněž mnoho zajímavého, když je požádáme, aby nám povídali o tom, jak se poprvé zamilovali, jak poprvé spatřili oceán či jak nastoupili do svého prvního zaměstnání.

Před vynálezem knihtisku si lidé vyprávěli mnohem více. Neustále si opakovali různé příběhy a mladší generace v této tradici pokračovaly. Dnes žijeme ve světě e-mailů a textových zpráv, denně se probíráme množstvím slov, ale málokdy se seznámíme s příběhem druhého člověka.

Pokud si uděláme čas a klademe dobré otázky – třeba při pracovním obědě, večer, když se váš životní partner vrátí domů nebo když vás navštíví přítel – můžeme tímto způsobem budovat vztahy a dávat druhým najevo, že nám na nich záleží.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Když nevíte, jak někomu projevit lásku, požádejte ho, ať vám o sobě něco řekne.

ČAS, KTERÝ LÉČÍ

Když brzy po porodu zemřel Kaře syn, měla pocit, že ji zármutek bude provázet nadosmrti. Několik měsíců po jeho smrti zemřel na rakovinu manžel Sophie, maminky jedné z jejích přítelkyň. Kara a Sophie se sice dobře neznaly, nicméně Kara přesto Sophii zavolala, neboť věděla, jak truchlící člověk prožívá svátky. Bylo to ráno na den Díkůvzdání. Hovořily spolu asi půl hodiny a naplánovaly si, že se v prosinci sejdou. Netrvalo dlouho a začaly se scházet pravidelně. Prohlížely si Sophiino svatební fotoalbum i album, které Kara připravila pro svého syna. Navzájem se ptaly na svůj život, volaly si, když jim bylo těžko a o smutných výročích spolu chodily na oběd. Navzájem si darovaly čas a nacházely přítom uzdravení.

Téměř každý, koho potkáváme, má nějaké trápení. Může to být chartrné zdraví, nepovedený vztah, stres v zaměstnání či nízké sebevědomí spojené s depresí. Pokud takovému člověku nasloucháme, můžeme v něm vzbudit naději a velmi mu pomoci. Jak zjistily Kara a Sophie, dáváme-li čas někomu, kdo se trápí, pomáhá to i nám samotným.

ČAS NA RODINU

Během let jsem ve své kanceláři vyslechl mnoho manželek, které mi říkaly něco podobného jako žena, jež mě nedávno vyhledala: „Mám pocit, že manželovi na mě nezáleží. Na všechno si čas udělá, jen na mě ne. Pokud spolu vůbec ještě mluvíme, pak jen o technických věcech.“ Toto manželství chradne, neboť manželka ze všeho nejvíc touží po pozornosti svého manžela. Ten si ale neuvědomuje, jak moc jeho žena potřebuje, aby jí projevil lásku.

Můžeme snadno podlehnout dojmu, že čas s nejbližšími si nemusíme plánovat, protože je přece vidíme každý den. **Chceme-li ale být skutečně štedří, dávejme štedře čas svým nejbližším.**

Děti touží po takových projevech lásky. Jistý mladý muž mi nedávno řekl: „Moji rodiče jsou příliš zaměstnáni na to, aby mohli mít děti. Netuším, proč vůbec měli nás.“ Vzpomněl jsem si na výmluvnou písničku Harry Chapina „V kolébce je kočka“. Je to písnička o synovi, jenž touží po svém otci. Otec pořád někam spěchal – potřeboval chytit letadlo a zaplatit účty. Syn, který k němu vzhlížel, se ho ptal, kdy se vrátí domů. Otec odpovídal, že neví.

*Ale pak budem spolu.
Pak si budem užívat.*

Ono „pak“ se ale nikdy nedostavilo. Syn vyrostl a byl plně vytížen péčí o vlastní rodinu. Když mu otec zavolal, nyní dospělý syn mu řekl, že na něj nemá čas. Otec si uvědomil, že jeho syn vyrostl a chová se stejně, jako se choval on sám.

Máme sklon domnívat se, že musíme ještě zvládnout následující léto, příští termín nebo další šňůru návštěv a *pak* se vše změní a my budeme trávit čas jinak. Annie Dillardová ovšem píše: „Svůj den samořejmě trávíme stejně, jako trávíme svůj život.“⁷ Dnes se rozhodujeme, kolik času věnujeme svým nejbližším. Množství času, které dnes věnujeme svým nejbližším, bude pravděpodobně srovnatelné s tím, kolik jim ho budeme věnovat i v budoucnu. Pokud ovšem svůj postoj nezměníme.

Nikdo z lidí nedokáže svou rodinu milovat dokonale. Jsme-li štedří, uvědomujeme si, jak moc záleží na tom, abychom svůj čas věnovali tomu nejdůležitějšímu. To, co je nejdůležitější, se nám ale nemusí jevit jako to, co je nejnaléhavější.



To, co je nejdůležitější, se nám nemusí jevit jako to, co je nejnaléhavější.

Obětování času

Možná si říkáte: *To je sice pěkné, ale mně se už do života nic dalšího nevejde. Rád bych trávil více času s lidmi, ale musím také vydělávat a udržovat dům.* Máte-li pocit, že nezvládnete vše, máte plnou pravdu. Nepodaří se vám nalézt onu prchavou „vyváženost“ mezi přáteli, rodinou, zaměstnáním a vším ostatním. Život a vztahy totiž nejsou vždy pěkně uspořádané.

Skutečná štedrost vyžaduje oběť. Potřebujeme změnit perspektivu. Znam jednu mladou maminku, která říká, že když se jí úkoly daného dne zdají nad její síly, klade si otázku: Co teď vlastně nefunguje? Denní program můžete ovlivnit více, než se domníváte. To, že jste si toho v práci nabrali více, vám sice umožní jet na drahou dovolenou, ale připraví vás to o čas, který byste potřebovali věnovat stárnoucím rodičům. Když se nad tím zamyslete, zjistíte, že váš předškolák chodí spát později, než je zdrávo. Kdybyste měli večer klidnou půlhodinku navíc, velmi by vám to prospělo. Možná jste si s manželkou zvykli večer sledovat televizi, místo abyste si popovídali.

Jednou se ptali finančníka J. P. Morgana: „Kolik peněz člověk potřebuje?“ Odpověděl: „Stačilo by jen o trochu víc.“⁸ Dovolím si tvrdit, že mnozí z nás by totéž řekli o čase. Nikdy ho nebudeme mít tolik, kolik bychom si přáli nebo kolik si myslíme, že potřebujeme. Pokud si nedáme pozor a nedáváme vztahům přednost, pak nám každou „trošku“ času navíc pohltí denní povinnosti.

Náš příjem a naše schopnosti se mohou lišit, všichni ale máme stejných čtyřicet hodin denně. Odečtete si čas, který potřebujete na spánek, a vyjde vám, kolik hodin máte k dispozici, abyste je mohli věnovat druhým. Jistě, spoustu času pohltí naše zaměstnání nebo studium. I přesto ale máme příležitost věnovat někomu soustředěnou pozornost a projevit zájem o to, jak se mu daří. Chceme-li štedře dávat, budeme hledat příležitosti, jak někoho obdarovat svým časem.

RADIKÁLNÍ ZMĚNA

Pouze vy jediná rozhodujete o tom, čemu věnujete svůj čas. Přečtete-li si tuto kapitulu a vezmete-li vážně, co vám chce říci, může vás to přivést k radikální změně toho, jak využíváte své dny.

Vzpomínám na Robertsona McQuilkina, prezidenta Columbia International University, který se vzdal své prezidentské funkce, když jeho manželku postihla duševní choroba. Byla klidná, pouze když byl doma. Robertson McQuilkin se rozhodl bez velkého váhání. Řekl: „Starala se o mě naplno a obětavě po mnoho let. Kdybych se teď já musel starat o ni čtyřicet let, byl bych stále jejím dlužníkem... Ale je tu ještě něco důležitějšího: Já Muriel miluji.“ Dalšíh třináct let vynaložil na péči o svou manželku. Za svými vlastními cíli se vydal až po její smrti.⁹

Mnozí z nás nebudou nuceni změnit svůj vztah k času tak radikálně. Možná postačí, když si vytkneme za cíl mít alespoň jednou denně hlubší rozhovor s druhým člověkem. Takový rozhovor nemusí být dlouhý. Měl by ale zajít dál než jen k tlachání o počasí a o sportu. Dáváme-li svůj čas, vyjadřujeme tím lásku. Mnozí po tomto daru velice touží.

Dávat své schopnosti

Stalo se to v pátek. Byla chladná lednová noc. Nebyl jsem doma – pořádal jsem manželský seminář ve vzdáleném městě. Když jsem zatelefonoval manželce, oznámila mi, že zhasla kontrolka na kotli a dům pomalu prochladá. Poradil jsem jí, aby zavolala našeho přítele Larryho – snad se mu podaří problém vyřešit. Když jsem zavolal za půl hodiny znovu,

manželka řikala: „Tak už začíná být teplo.“ Larry okamžitě přijel, zapálil hořák a vrátil do domu teplo. Projevil nám svou lásku tím, že využil svých schopností, kterými Carolyn neoplývá. Larry toho umí opravdu hodně. Dokonce výborně peče a vaří. Často těchto schopností využívá – třeba jako dobrovolný kuchař na mládežnickém táboře, kam jezdí každé léto. Svým pečivem obdarovává nás i další přátele.

Já osobně neumím ani vařit, ani péct. A mám-li být upřímný, uvést kotel do chodu by mi asi trvalo mnohem déle než Larrymu. Co se týče kuchařského umění a technických schopností, spadám do kategorie „retardovaný“. Možná se podobáte spíše Larrymu, možná spíše mně. Dobrou zprávou však je, že každý z nás umí alespoň něco. Pokud někoho obdarujeme svými schopnostmi, můžeme mu tím vyjádřit lásku.

V ČEM NACHÁZÍME USPOKOJENÍ

Před několika lety jsem cestoval do jihovýchodní Asie. Povzbuzoval jsem tam dobrovolníky, kteří přijeli pomáhat po ničivé tsunami, jež udeřila roku 2004. Tehdy jsem se setkal s Garym a s Evelyn. Jemu bylo pětiosmdesát, ona byla o čtyři roky mladší. Gary vystudoval zemědělství a pracoval jako agronom. Dvanáct let svého života prožili na ostrově Antigua v Karibiku. Když Gary v pětadesáti letech odešel do důchodu, začali přemýšlet o tom, v které části světa by mohli být nějak prospěšní. Odjeli do jihovýchodní Asie a zjistili, že mnoho lidí se tam touží naučit anglicky. Rychle absolvovali kurz, jak učit cizince angličtinu. Brzy byli zváni do buddhistických klášterů, vládních nemocnic i na jiná místa, aby tam učili.

Během minulých dvaceti let sepsali a vydali mnoho knih určených k výuce angličtiny. Dávají je k dispozici každému, komu mohou být užitečné. Dali souhlas s jejich rozmnožováním a vzdali se autorského honoráře. Když jsem se jich ptal, jak tyto projekty financují, odpověděli: „Ze sociálního pojištění a malé penze, kterou dostáváme od našeho předchozího zaměstnavatele.“

„Jak dlouho chcete pokračovat?“ ptal jsem se.

„Dokud nám to dovolí zdraví a dokud budeme mít dostatek sil,“ odpověděl Gary. Jde o manželský pár, který našel radost v tom, že svou jednoduchou schopnost učit angličtinu používá k tomu, aby projevil lásku tisícům lidí.

Chceme-li štedře milovat, nemusíme cestovat do ciziny. Použit svých schopností k vyjádření lásky druhým může být snazší, než si dokážeme představit. A můžeme v tom nalézt více uspokojení, než tušíme.

POVOLÁNÍ MILOVAT

Když Bill přišel do domova důchodců a nemohl už tak snadno spravovat svůj bankovní účet, začal se velmi strachovat, jak to bude s jeho financemi. Jeho dcera zatelefonovala Keishe, pracovníci z místní banky, která se starala o řadu lidí z Billova domova důchodců. Keisha celé hodiny hovořila s Billem a jeho dcerou o jeho finanční budoucnosti a poradila mu, jak ušetřit tisíce dolarů.

Nastal čas, kdy Bill už nemohl vycházet ze svého pokoje. V té době začal podle katalogů objednávat oblečení a zahradnické a různé jiné náčiní. Oznámení o dodávce přišlo do jeho poštovní schránky a pracovník banky musel vyzvednout věci, které si Bill objednal. Keisha by mohla Billa kárat za to, že mrhá jak svými penězi, tak jejím časem. Místo toho sama zboží vyzvedávala a nosila je Billovi. Když si objednal novou vestu od L. L. Beana, dala si tu práci, aby mu ji sama do domova důchodců přinesla. Pak byla při tom, když Bill balíček rozbálil. Keisha věděla, že Bill bude mít z vesty obrovskou radost.

Po několika letech Bill zemřel. Keisha v té době stále ještě dávala k dispozici své schopnosti a daleko nad rámec pracovních povinností pomáhala rodině vyřešit zbývající finanční otázky. Dělala víc, než musela, protože si byla vědoma svého povolání. Byla povolána dávat druhým lásku.

MOC POVOLÁNÍ

Naším povoláním je obohacovat životy druhých. Lásku máme učinit hlavním cílem svého života – to je téma celé této knihy.

Veškerý život je posvátný – včetně našich povolání. Většina z nás dostává mzdu za to, že používáme svých schopností při naplňování konkrétního povolání. Z takto nabytých peněz se staráme o své rodiny a pomáháme druhým. Povolání samo je ale výrazem lásky, neboť nás vede k tomu, abychom naplňovali potřeby ostatních.

Proto existují určitá zaměstnání, která si lidé žijící v lásce nikdy ne zvolí. Tato zaměstnání lze rozdělit do tří kategorií: (1) zaměstnání, při nichž člověk zachází s věcmi, jež s velkou pravděpodobností škodí druhým (třeba nelegální obchodování s narkotiky), (2) zaměstnání, která pro společnost nejsou nijak užitečná a (3) zaměstnání, která sice sama o sobě jsou přípustná, nicméně mohou ublížit konkrétnímu člověku (kupříkladu práce v baru je nebezpečná pro člověka, jenž má sám problémy s alkoholem). Proto někteří lidé určité zaměstnání opustili a vydali se zcela novým směrem, jakmile dozráli na cestě lásky. Je tragické,

věnujeme-li značnou část svého života nějakému povolání, které neprospívá životům druhých! Jednáme-li tak, mrháme schopnostmi, jež nám byly dány.

Pokud naše povolání pomáhá druhým lidem – tělesně, emocionálně či duchovně – pak už je samo o sobě výrazem lásky. To neznamená, že musíte nutně zastávat nějakou tradiční roli, o níž se předpokládá, že v ní pomáháte druhým (jako je povolání pastora, rabína, zdravotní sestry či učitele).

Ať už máte jakékoli zaměstnání, můžete se v něm snažit sloužit svým spolupracovníkům. Pokud se svým stávajícím zaměstnáním nejste spokojeni – je-li pro vás pouze zaměstnáním, ale nikoli povoláním – můžete uvažovat o případné změně. Než se k ní odhodláte, můžete lidem kolem sebe prokazovat štědrost a dávat tak průchod obětavé lásce.

Možná právě teď se cítíte být povoláni k tomu, abyste svou práci omezili nebo ji dokonce zcela opustili a starali se o svou rodinu či staré rodiče. Tímto způsobem obětujete některé ze svých schopností, abyste mohli uplatnit jiné schopnosti a projevovat tak lásku. Možná se máte se svým životním partnerem přestěhovat na druhý konec vlasti a umožnit mu tak naplňování jeho povolání. I tímto způsobem projevujeme štědrost, pokud tak činíme v lásce a s úmyslem budovat náš vztah.



Ať už je vaše zaměstnání jakékoli, může se stát vyjádřením lásky.

„TO NEMÁM V POPISU PRÁCE“

Všichni máme příležitost využít svých schopností prokazovat druhým lásku, i když to přesahuje naše pracovní povinnosti. Znam muže, který je povoláním učitel. Mnoho hodin navíc ale věnuje zdarma doučování méně nadaných dětí. Znam skupinu důchodkyň, které jedno dopoledne týdně vyrábějí deky pro bezdomovce. Znam ženu, která po večerech přepisuje manželovu disertační práci.

Své schopnosti pomáhat druhým uplatňujeme zpravidla doma. Vaříme, uklízíme, opravujeme počítač, sekáme trávu, měníme prasklé žárovky – to vše jsou způsoby, jak využít svých schopností, abychom dávali lásku svým životním partnerům, dětem, spolubydlícím či rodičům.

Znát svou vlastní hodnotu je důležité již proto, abychom mohli své obdarování využít ve prospěch druhých. Pokud chcete štědře zacházet se svými schopnostmi, musíte být přesvědčeni, že v tomto světě hrajete důležitou úlohu. Jste nezastupitelní. Druzí potřebují vaše schopnosti. Pokud svými schopnostmi vyjadřujete lásku, stanete se sami milujícími lidmi, ale nadto pomáháte druhým, aby se i oni rozhodli pro lásku jako životní styl.

Dávání peněz

Zakladatel společnosti Microsoft Bill Gates, jeden z nejbohatších lidí na světě, založil v roce 1994 charitativní nadaci a do vínku jí věnoval 94 milionů dolarů. Zpráva o tom pronikla na titulní stránky novin. Od té doby Gatesovi věnovali přes 16 miliard dolarů na takové projekty, jako je pitná voda pro Afriku a boj proti AIDS. Warren Buffet v roce 2006 oznámil, že Gatesově nadaci věnuje akcie v hodnotě přes 30 miliard dolarů. I tato zpráva pochopitelně vzbudila obrovskou pozornost médií.

Ve zcela jiné situaci je postižený Albert Lexie, který pracuje jako čistič bot v Pittsburghu v Pensylvánii. Za vyčištění bot dostane tři dolary a vydělá si takto jen deset tisíc dolarů ročně. Přesto denně řadě lidí prospěje.

Počátkem osmdesátých let slyšel Lexie o nadaci, která shromažďuje peníze na péči o děti bez zdravotního pojištění. Děti pak léčí v pittsburghské dětské nemocnici. Ačkoli sám měl velmi málo, chodil Lexie dvakrát týdně do této nemocnice, čistil tam boty a výtěžek věnoval nadaci. Od té doby pro nadaci vydělal již přes sto tisíc dolarů.

Pokud se na příspěvek Alberta Lexieho podíváme očima ryzí lásky, chápeme, že jeho štědrost je stejně významná jako Gatesovy či Buffetovy dary významným nadacím. Byly to každodenní dary lidí dobré vůle, které v průběhu dějin umožnily po celém světě vznik nemocnic, univerzit, starobinců nebo charitativních center, rozdávajících stravu či oblečení bezdomovcům.

Jsmo-li tělesně a duševně schopní pracovat, pak nás láska volá k tomu, abychom svou energii věnovali vydělávání peněz, jimiž můžeme pokrývat potřeby své rodiny, ale i dalších lidí. Touha dávat peníze je jedním z nepraktičtějších projevů úcty k druhým lidem. Jako vše ostatní, co vlastníme či co je nám k dispozici, i peníze jsou vlastně darem, který jsme dostali. Poskytují nám mnoho dobrého – mimo jiné i radost, kterou máme, když je dáme někomu jinému.

KOLIK DÁVAT?

Někteří lidé se domnívají, že kdyby měli vyšší příjem, mohli by si dovolit dávat na dobročinné účely více. Není ale rozhodující, kolik máme peněz. Důležitý je náš postoj k penězům a náš postoj ke vztahům. Spisovatel W. S. Plumer prohlásil: „Kdo nedává štědře z toho, co má, klame sám sebe, domnívá-li se, že by byl štědrejší, kdyby měl více.“ Jinak řečeno, nedáváme-li z toho mála, co máme, nedávali bychom, ani kdybychom měli podstatně více.

Na tom, kolik dáváme, v podstatě nezáleží. Důležité je, máme-li štědrého ducha. Pokud se ale chceme stát štědrými lidmi, pak nám může pomoci, pokud si stanovíme nějaký cíl. Domnívám se, že dávat deset procent příjmu by mělo být pro každého člověka minimum, a to bez ohledu na to, jak je jeho příjem vysoký. Kdybychom v tom byli všichni důslední, nebylo by potřeba pořádat různé akce na získávání finančních prostředků.

Známí finanční poradci potvrzují mé stanovisko. David Bach, autor řady knih nazvané *The Automatic Millionaire* (Automatický milionář), vyzývá čtenáře, aby dávali deset procent příjmu ve prospěch druhých a aby těmito deseti procenty budovali bohatství. „Čím více dáváte, tím bohatší se cítíte,“ píše. „A nejde jen o pocit. Může se to zdát divné, ale k těm, kdo dávají, peníze připlouvají nějak rychleji. Proč? Protože dárci svými životy přitahují spíše hojnost než nedostatek.“¹⁰ Jiní odborníci v oblasti financí uvádějí, že když si oddělíme určitý díl měsíčního příjmu, abychom ho rozdali, nakládáme obezřetněji se zbývajících devadesáti procenty a dlouhodobě tak nashromáždíme více prostředků.



Čím více dáváte, tím více skutečného bohatství máte.

C. S. Lewis, autor *Letopisů Narnie*, kdysi napsal: „Nemyslím si, že někdo může stanovit, kolik bychom měli dávat. Znáám jediné bezpečné pravidlo: Dávat víc, než si můžeme dovolit. Jinými slovy, pokud naše vydání na pohodlí, luxusní zboží a zábavu je zhruba stejné jako vydání ostatních lidí stejné příjmové kategorie, pak asi dáváme příliš málo. Pokud nám naše vydání na charitu v ničem nebrání, pak jsou to zřejmě vydání příliš nízká. Měly by být nějaké věci, které bychom rádi dělali, leč neděláme je, protože naše vydání na charitu nám to znemožňují.“¹¹

Žijete-li z pevného příjmu, který se příliš nezvyšuje, nebudete možná schopni dávat tolik jako jiní, nicméně i vy můžete dát alespoň něco. Někteří z nejštědřejších lidí, které znám, začínali s těmi nejmenšími částkami. John D. Rockefeller, jeden z nejbohatších lidí minulého století a vzor moderní filantropie, údajně daroval deset procent ze své první výplaty a pak částku, kterou rozdal, stále navyšoval. Představte si, kolik dobrého bychom mohli udělat, kdybychom všichni věnovali deset procent svého příjmu s cílem ukázat, jak velikou hodnotu pro nás mají druzí lidé!

Pokud své srdce otevřeme druhým, uděláme vše, abychom investovali do vztahů. Soustředíme-li se jen sami na sebe, budeme se snažit získat co nejvíce do vlastní kapsy. Není nutné se ihned zbavovat svého auta. Jde o to, abychom se radovali z přítomnosti a plánovali budoucnost v duchu štědrosti. Neměli bychom zbytečně vršit majetek, ale z lásky a plánovitě dávat jednak svým nejbližším, jednak potřebným lidem.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Ať už jsou vaše návyky dávat druhým jakékoli, zkuste příští rok dávat o procento víc a zvyšujte své dávání o procento každý rok.

PROČ VLASTNĚ DÁVÁME

Když se Steve dozvěděl, že recepční v jejich společnosti musí jít na nadálou operaci a že její manžel před několika týdny přišel o práci, koupil jí dárkový poukaz na padesát dolarů, za nějž mohla odebrat zboží v místním supermarketu. Padesát dolarů nepokryje účet z nemocnice, nicméně stačí na základní potraviny. Ještě důležitější ale bylo, že recepční věděla, že o ní někdo ví a že mu na ní záleží. Je to vlastně nejlepší způsob, jak peníze použít, neboť takto jimi budujeme vztahy.

Pokud nám při dávání nejde o vztahy, ale o lidskou chválu, přicházíme o radost, kterou přináší dávání z lásky. V Bibli se o tom píše toto: „A kdybych rozdal všechno, co mám, ano kdybych vydal sám sebe k upálení, ale lásku bych neměl, nic mi to neprospěje.“¹² Dáváme-li z ryzí lásky, pak pro nás štědrost není břemenem, nýbrž radostí. Dáváme, protože si uvědomujeme, že druzí mají nevyčíslitelnou hodnotu.

PENÍZE – NEBEZPEČÍ I POTENCIÁL

John D. Rockefeller neustále bohatl z naftového průmyslu. Jeden z jeho poradců mu řekl: „Pane Rockefellere, bohatství se na vás valí jako lavina. Musíte s ním držet krok! Musíte ho rozdělovat rychleji, než roste! Pokud tak neučiníte, zavalí vás, vaše děti i děti vašich dětí.“¹³ Pokud nám peníze nepomohou při budování vztahů, ale postaví se mezi nás a druhé lidi, udělají v našem životě více zlého než dobrého. Když dáváme druhým, připomínáme si, že druzí jsou pro nás důležití. Když si peníze necháme, budeme se sice mít po hmotné stránce lépe, náš duch ale bude chřadnout.

Snad největší ubožačkou v amerických dějinách byla Hetty Greenová, žena, která žila v přibližně stejné době jako Rockefeller (1834–1916). Tato žena peníze zdědila, za peníze se provdala a spoustu peněz vydělala prozíravými investicemi, nicméně nakonec proslula svou lakotou. Aby ušetřila, doma netopila ani neohřívala vodu. Nosila staré šaty, které odkládala, až když se rozpadaly. Když si její syn Ned zlomil nohu, nenechala ho léčit v nemocnici, takže o nohu přišel, protože dostal otravu krve. Když její manžel zemřel a děti opustily domov, stěhovala se z jednoho státu do druhého a vždy obývala nějaký nenápadný malý byt, aby nepřitahovala zájem daňových úředníků. Ve stáří trpěla kýlou, kterou odmítala léčit, protože by ji to stálo 150 dolarů. Když zemřela, zanechala po sobě dvě stě milionů. Byla snad nejbohatší ženou své doby, nicméně její duše trpěla nedostatkem.

Přestavte si, co tehdy mohla Hetty Greenová udělat se svými penězi pro své blízké a lidi v nouzi! Ona si však bohatství hromadila a obětovala mu svůj klid i své vztahy. Její bohatství jí nemohlo zajistit štěstí na zemi, a když zemřela, s sebou si ho vzít nemohla. Neřest lakoty, tedy hromadění peněz, které nepotřebujeme, už ze své povahy znamená sobectví a odříznutí od zdravých vztahů s druhými lidmi. Ať už máme tolik jako John D. Rockefeller nebo Hetty Greenová či tak málo jako zmiňovaný čistíč obuvi, lakota bude pro naše vztahy znamenat ochuzení, kdežto dávání nás obohatí.

NELPĚT NA MAJETKU

Dennis si koupil úplně nové auto jen jednou v životě. Dlouho se rozmýšlel, co koupit, a pak si k novému autu pořídil celou řadu doplňků. Hned první víkend po koupi auta jel navštívit maminku. Nedlouho po jeho příjezdu dorazila v malém nákladáčku jeho sestra s dětmi. Vezli si s sebou kola. Brzy poté zaslechl Dennis výkřik: „Pozor na strýčkovu auto!“

Po chvíli vstoupil do místnosti synovec, celý rozklepaný. Řekl Dennisovi, že mu poškrábal na novém autě lak.

„Fajn. Jsem rád, že jsi mi to řekl,“ zareagoval Dennis. Pak se na to škrábnutí šel podívat. Bylo pěkně dlouhé. Bylo jasné, že musí s autem do lakovny.

Jen o pár týdnů později zaparkoval Dennis před garáží svého přítele. Když se přítelova manželka vracela domů, vrazila do Dennisova auta na straně spolujezdce. Tentokrát byl poškozen i vnitřek auta.

„V obou případech mě to pěkně rozčílilo,“ říká Dennis. „Hodně mi na tom autě záleželo, ale konec konců – bylo to jen auto.“ Protože Dennis nelpí na svém majetku, mohl se v těchto případech chovat velkoryse. Vztahy pro něj byly důležitější než jeho majetek. Dennis měl svobodu být v životě štedrý.

Spisovatel Sheldon Vanauken popisoval, jak své manželce Davy koupil její první auto. Oba se ze svého nového vozu radovali, nicméně když přijeli domů, praštili do něj kladivem, „aby bylo hezoučky promáčkklé“. Vanauken píše, že nechtěli nic, „co by mohlo rozdělovat milence“. Dospěli k závěru, že „přílišný důraz na majetek... je velké břímě. Majetek pak má v moci své majitele“. Štědrost od nás vyžaduje, abychom pozemskému majetku nepřipisovali větší význam, než mu náleží.¹⁴

PODPORA PROJEKTŮ

Mnoho lidí nadšeně podporuje různé projekty. Vzpomínám, jak mi jednou jeden muž řekl: „Úplně mě uchvátilo, když jsem slyšel o paraplegičce Joni Eareckson Tada a jejím projektu pro vozíčkáře. Sbírá použité vozíčky, nechává je opravit a pak je posílají do zemí třetího světa. Moc toužím se na tom podílet. Sám sice nemohu nikam cestovat, mohu ale tento projekt alespoň finančně podporovat.“ Tomuto muži působí radost, když se může podílet na projektu, který vymyslel někdo jiný.¹⁵

Co bych měl podporovat?

Pro začátek je dobré finančně či jinak podporovat místní organizace, jimž můžete důvěřovat – útulky pro bezdomovce, školy, nemocnice, charitativní organizace a náboženské spolky. Vzpomínám na maminku, která pracovala jako dobrovolnice ve školce pro postižené děti, kterou navštěvoval před svou smrtí i její syn. „Ve školce byl

nejšťastnější... Ráda tam pomáhám, protože vím, jaké to je, máte-li postižené dítě.“ Tato žena se později sama vyučila terapeutkou, aby mohla prospět rodinám, které potřebovaly tuto pomoc.¹⁶

MÁME VÍCE, NEŽ TUŠÍME

Winston Churchill kdysi prohlásil: „Žijeme z toho, co si vyděláme, ale o svém životě rozhodneme tím, jak dáváme.“ Pouze když rozdáme část svých peněz a svého majetku, pochopíme, kolik nám toho ještě zůstalo. Je to jeden z paradoxů, které doprovázejí život skutečné lásky. Plyne-li dávání z vděčného srdce, vedou nás i naše dary k pokoře, nikoli k pýše. Nedáváme z povinnosti, ale z lásky.

Ve Westminster Abbey je náhrobek Christophera Chapmana z roku 1680. Je na něm vytesáno:

*Co jsem dal, to mám,
co jsem utratil, to jsem měl,
co jsem zanechal, jsem ztratil,
neboť jsem to nerozdal.*

Učíme-li se umění dávat, zjišťujeme, že máme více, než jsme si kdy mysleli.

Prostá radost z rozdávání

Matka Amber Coffmanové uvažovala o tom, že by pracovala jako dobrovolnice v nedalekém útulku pro bezdomovce. Rozhodla se, že tam půjde jen za podmínky, že ji osmiletá Amber bude doprovázet. Pak chodily každý týden do útulku a trávily čas s dětmi bezdomovců i s jejich rodiči. Amber se seznamovala s příběhy druhých a poznávala tak radost i bolest. Vztahy s touto komunitou bezdomovců nedaleko jejich marylandského domu podnítily malou Amber, aby byla v životě štedrá. Už v jedenácti letech založila organizaci Šťastní pomocníci. Tato organizace začala pomáhat bezdomovcům mezi chudými lidmi v Baltimore. Amber spolu s dalšími dětmi připravovala každou sobotu ráno obložené chlebičky. Děti pak tyto chlebičky rozdávaly bezdomovcům. Amber Coffmanová dodnes řídí organizaci, kterou založila. Tato organizace pomohla již více než třiceti tisícům lidí a dala popud ke vzniku čtyřiceti devíti

podobných programů jak ve Spojených státech, tak v cizině. Bezdomovci v Baltimore v Marylandu dostanou každý týden přes šest set balíčků s obědem.

CO ČLOVĚK, TO VZTAH

Štědrými nás nedělá touha zahájit program, který pomůže tisícům lidí a dosáhne světového věhlasu. Štědrí jsme tehdy, záleží-li nám na vzta-
zích. Amber měla maminku, jež toužila své dceři předat ducha štědrosti. Její dceři pak záleželo na lidech, které potkávala.

Matka Tereza, jejíž štědrý duch přinesl uzdravení a pokoj desetitisícům, kdysi napsala: „Já nejsem zodpovědná za masy. Jsem zodpovědná za jednotlivce.“¹⁷ Je dobré na tato slova pamatovat, když máme pocit, že je kolem nás – často i v rodině a na pracovišti – příliš mnoho lidí, kteří potřebují pomoc. Štědrí máme být ne vůči statistice, ale vůči člověku, který stojí před námi. Duch štědrosti může přinést uzdravení více lidem, než si dokážeme představit. Všimá si ale jednotlivců.



Ať už dáváte cokoli a jakkoli, pamatujte, že sloužíte konkrétnímu člověku.

PROSTÁ TVOŘIVOST

Občané města Roswellu v Novém Mexiku se sešli, aby se poradili, jak pomoci dětem ve své obci. Rozhodli se podporovat především „Kluby pro chlapce a dívky“ (Boys & Girls Club), YMKU, divadlo a sportování. Pak se přihlásila žena ve středních letech a řekla: „Mám velkou zahradu. Vždy jsem snila o tom, že by se děti i dospělí mohli dát dohromady a společně zahradničit. Když se staráte o zahradu, začnou se dít zázraky... Budujete něco, co může vydržet celý lidský život.“¹⁸ Když domluvila, nastalo ticho. Byla to velmi jednoduchá a prostá myšlenka. A mohlo by to fungovat.

Snažte se být tvořiví při dávání svého času, peněz i schopností. Vyjděte od otázky: *Mám něco, co jiní nemají?* Možná nemůžete adoptovat dítě, nicméně máte prostředky, abyste při adopci pomohli někomu jinému. Možná sami takové prostředky nemáte, ale dokážete pomocí internetu zmobilizovat druhé, aby danému páru takové prostředky poskytli. Máte-li k dispozici cokoli mimořádného, dívejte se na to jako na něco, co je

vám dáno, abyste se o to podělili s ostatními. Taková změna smýšlení vám poskytne mnoho příležitostí projevit štědrost.

ŠTĚDROST VEDE KE ŠTĚDROSTI

Celá řada příběhů svědčí o tom, že jeden štědrý čin může nakazit bezpočet dalších lidí.

Když jel šestadvacetiletý Marcelo Cruz 1. srpna 2007 po dálničním mostě v Minneapolis, začal most prskat. Marcelo Cruz neskončil ve vodách Mississippi jen proto, že záměrně narazil do zdi. Cruz byl paraplegik a nemohl se sám dostat ven ze svého speciálně upraveného mikrobuse, protože mikrobuse visel v šikmé poloze. Nakonec ho dva lidé vytáhli. Další ho dopravili na pohotovost, protože si poranil záda.

Lawrence Pleskow je vedoucím kalifornské charitativní organizace When U Dream a Dream. Dozvěděl se o Cruzově příběhu ze zpráv, zatelefonoval mu a slíbil, že do týdne přijede do Minnesoty a dá mu nový mikrobuse, který si Cruz bude moci nechat až do chvíle, kdy bude schopen si za svůj rozbitý opatřit náhradu. Pleskowova charitativní organizace rovněž nabídla Cruzovi a jeho mamince, že jim zaplatí výlet do Disneylandu a společnou dovolenou.

Cruz je vozičkář. Před sedmi lety ho totiž na ulici postřelil neznámý útočník. Říká, že je velice dojat štědrostí druhých, kteří se dozvěděli o tom, v jaké situaci se ocitl. Na počátku byl jeden člověk, který udělal, co bylo v jeho silách, aby Cruzovi pomohl. Byl to počátek řetězu laskavostí, které by mohly proměnit celý život.¹⁹

Podobně by mohl jeden prostý akt štědrosti u vás doma či na pracovišti podnítit i lidi kolem vás, aby i oni prokázali štědrost. Pokud někomu vyzdobíte kancelář u příležitosti jeho narozenin, někoho jiného možná napadne přinést květiny. I taková maličkost, jako když někomu přinesete jeho oblíbenou kávu s množstvím šlehačky, jaké má rád, může přispět k duchu štědrosti a přátelství.

SPOLEČNĚ STRÁVENÝ ČAS

Možná díky tvůrčímu myšlení objevíte nové způsoby, jak trávit čas s přáteli a spolupracovníky. Příklad Amber Coffmanové a její matky svědčí o tom, že pokud společně pomáháme druhým, může to posílit i naše vzájemné pouto. Může se stát, že se spřátelí všichni pracovníci v kanceláři, pokud se domluví a začnou někomu společně pomáhat. Justinova manželka zahynula při autonehodě. Všichni jeho spolupracovníci z kanceláře začali nosit hračky, hry, knížky i oblíbené pochoutky pro jeho tři děti,

kteřé se vzpamatovávaly z tohoto šoku. Lidé z oddělení se soustředili na něco, co leželo mimo ně, a nakonec zjistili, že se jim lépe spolupracuje, neboť navzájem objevili své kladné vlastnosti, o nichž dříve nevěděli.

Pokud žijete v rodině, v manželství či v nějaké skupině a pociťujete vzájemné napětí, zkuste věnovat sobotní dopoledne tomu, že půjdete někomu shrabat listí nebo společně rozdávat polévku. Možná vás překvapí, jaký bude mít taková společná služba účinek.

„Dodává mi to sílu“

Během studií na LeTourneau College v Texasu strávil David letní prázdniny v jednom strojírenském podniku ve městě Wausau ve Wisconsinu. Když tam byl několik týdnů, nečekaně přišel o podnájem. Postarší pár, který mu pronajal pokoj, prohlásil, že „to nefunguje“, a požádal ho, aby okamžitě odešel. David si potřeboval vydělat peníze na zbytek studia. Ted' měl na léto zaměstnání v cizím městě, veškerý svůj majetek měl v autě a neměl kde bydlet. Navštívil několik bytových komplexů, ale protože byla neděle, nenašel ani domovníka, který by mu ukázal nějaký volný byt. David tedy obvolal přátele a zvažoval, jaké má možnosti. Nakonec mu jeden z přátel zavolal zpět. Jedni mladí manželé mají pokoj navíc a mohou ho dát k dispozici.

David za nimi zajel. Všichni tři si sedli v kuchyni a povídali si. Zdálo se, že si začínají rozumět.

„Odkdy potřebujete ten pokoj?“ zeptala se manželka.

„Hned. Mám všechno v autě,“ přiznal David.

Manželé se na sebe podívali a usmáli se. „Rádi vás tu ubytujeme,“ řekli takřka současně. Za pokoj a za jídlo požadovali tak málo, že by se za to sotva párkrát najedli v restauraci. Byli však rádi, že někomu mohou tímto způsobem pomoci. Jejich štědrost vedla ke vzniku přátelství, které trvá již pětadvacet let. Když se později David oženil, otevřeli s manželkou svůj dům spolupracovníkovi, jenž rovněž potřeboval bydlení.

Mladá maminka Jane hovoří o své kamarádce, které rovněž působí radost dávání. Kdykoli jede Jane se svou rodinou na dovolenou, její kamarádka vybírá poštovní schránku. Než se Jane vrátí, nakoupí jí vše nezbytné – a ještě něco navíc.

„Prací prášek, polévku, mléko, jogurty – ještě třetí den po návratu jsem objevila něco nového! Když jsem jí naposledy děkovala, odpověděla mi: „Já to dělám moc ráda. Dodává mi to sílu!““

Štědrost nemusí být pro nikoho z nás břemenem. Ano, může vyžadovat určitou oběť, ale to o lásce platí vždy. Odměnou jsou nám

prohloubené vztahy, z nichž získáváme sílu i chuť do života, jež nemůže nic nahradit. Máme-li příležitost budovat vztahy tím, že pomáháme potřebným, dostává se nám jedné z největších životních výsad.

Nepřítel štědrosti – náš vlastní program

Neustále se snažíme v životě něco stihnout. Dostat děti včas do postele, koupit v obchodu vše nezbytné, sledovat vývoj akcií, zajít si na fotbal, nezmeškat pracovní poradu a večer třídní schůzku... Pak je také třeba vyměnit olej v autě, zajít si do posilovny, posekat trávník a (už zase!) naskládat nádobí do myčky.

Toto a mnoho dalšího naplňuje naše dny. Je pak snadné soustředit se jen na sebe, rozdělit si čas, peníze a energii na věci, kterých bychom rádi dosáhli, a zapomenout na lidi, pro něž má cenu něčeho dosahovat. Pokud se tolik soustředíme na své vlastní plány, snadno přehlédneme lidi, kteří jsou ve skutečné nouzi. Promeškáme tak příležitost posloužit jim.

V časopisech nám radí, abychom zpomalili – prý to prospěje našemu zdraví a pohodě. Ano, může to být pravda; ale měli bychom možná zpomalit kvůli vztahům. Jak můžeme poznat, co lidé potřebují, nemluvě ani o tom, jak bychom mohli potřebným lidem pomoci, když neustále plníme jen svůj vlastní program?

Kolikrát jsme minuli na ulici bezdomovce, aniž bychom si všimli výrazu jeho tváře? Podobně denně spěcháme kolem lidí – někdy i doma v kuchyni – jimž bychom mohli pomoci, kdybychom na chvíli odložili seznam věcí, které určitě musíme udělat.

Ano, jsou věci, které musíme denně stihnout. Augustin z Hippo kdysi řekl: „Za jeden lidský život se nedá stihnout nic, co by mělo opravdu cenu.“ Pokud jsou pro nás dlouhodobé perspektivy důležitější než krátkodobé seznamy, dojde nám, že štědrost někdy bývá jednodušší, než jsme se domnívali. Položit otázku „Co pro vás mohu udělat?“ nezabere mnoho času. A vyčkáme-li na odpověď, můžeme někomu v nouzi velmi, velmi pomoci.

Cesta k štedrému životu

Dětství Barbary Curtisové bylo poznamenáno rozvodem, chudobou a zanedbaností. Když dospěla, hodně pila, brala drogy a zanedbávala své dvě

dcery. Když se za pomoci Anonymních alkoholiků svých závislostí zbavila, došlo jí, jak špatnou byla matkou. „Když vás nevychovali rodiče, kteří by vás zahrnovali láskou,” říká Curtisová, „není pro vás štědrost ničím přirozeným. Je to vypínač, který musíte sami objevit a zmáčknout. Když jsem konečně vystřízlivěla, došlo mi, že nyní musím dělat všechno jinak. Šla jsem do parku a pozorovala jsem maminky s dětmi. Chtěla jsem vidět, jakým způsobem dávají maminky dětem lásku. Sama jsem to nikdy nepoznala.“

Dnes je Barbaře Curtisové devětapadesát. Říká, že stále objevuje nové způsoby, jak štědře milovat. Porodila celkem devět dětí, včetně jednoho syna s Downovým syndromem. Se svým manželem adoptovali ještě další tři chlapce s Downovým syndromem. Barbara říká, že to vypadá hrdinštěji, než to ve skutečnosti je.

„Když byly děti malé, nechťelo se mi někdy ani vstát z postele a pustit se do svých povinností. Měla jsem pocit, že nemám síly ze sebe něco vydat. Má schopnost milovat ale narůstala. Dnes bych raději celý den seděla a psala nebo se s manželem někam vydala výletní lodí, místo abych uklízela dům a zápasila kvůli našim dospívajícím dětem s naším školním systémem. Myslím si však, že uklízet koupelnu je stejně důležité jako psaní tisícům lidí nebo přednáška pro pět set posluchačů. Věnovat svůj čas a svou energii rodičovství nebo nějakému jinému vztahu může být nevděčné. Důležité je mít štědrého ducha. Ať už vás někdo ocení nebo ne, pokud jednáte v lásce, stáváte se člověkem, který miluje stále více. Jakou by to mělo hodnotu, kdyby vás to nic nestálo?“

Je zřejmé, že pomáhat druhým působí Barbaře potěšení. „Prokazují lidem lásku skrze svou službu,” říká. „Mohla bych lidem pomáhat po zbytek života a stejně bych neudělala dost, abych prokázala vděčnost za šanci dát svůj život do pořádku. Čím jste starší, tím víc vám dochází, kolik je toho ještě třeba ve vlastní duši změnit, aby naše láska byla opravdová. Ano, naše srdce potřebuje proměnu, máme-li se stát skutečně štědrými lidmi.“²⁰

Změníme-li postoj ke svému času, penězům, majetku a schopnostem, bude to mít vliv na všechny oblasti našeho života. Anna Quindlenová píše: „Vaše práce nemůže být prvotřídní, neznáte-li nic jiného než práci.“ Totéž lze říci o vašem postoji k domácnosti, vzdělání nebo třeba i koníčkům. Pokud se příliš soustředíme na to, co děláme, zapomínáme na hodnotu lidí, s nimiž se denně setkáváme. Štědrost vyvádí naše myšlení i naše srdce z vyjetých kolejí, do nichž upadáme, a opět nás otvírá pro vztahy. Díky štědrosti vidíme nově krásu lidí, jimž bychom mohli prospět

tím, čím jsme byli sami obdarováni. Quindlenová píše: „Zvolte si život štědrosti. Na jaře se podívejte na rozkvétající azalky. Za chladné noci se podívejte na stříbrný měsíc v úplňku, kralující temné obloze. Uvědomíte si, jak je život úžasný a že ho vůbec nemůžete brát jako samozřejmost. Kéž vám požehnání života není lhotejné; kéž toužíte šířit život kolem sebe... Všichni toužíme po blahobytu. Pokud ale nebudeme vnímat dobrotu života, samotný blahobyt nám nepostačí.“²¹ Málokteré rozhodnutí nám přinese tolik uspokojení a tolik radosti jako rozhodnutí žít život štědrosti a vděčnosti – život, v němž se rozdáváme druhým.

Jak by vypadaly vaše vztahy, kdybyste...

- nelpěli na svém majetku a byli ochotni kdykoli se o něj podělit s potřebnými?
- dávali druhým deset procent svého příjmu?
- si denně udělali čas a projevíli zájem o to, co prožívá váš známý, přítel, potomek či životní partner?
- využívali svých schopností k tomu, abyste tvůrčím způsobem pomáhali druhým?
- hledali radost v tom, že budete za všech okolností přistupovat k druhým v duchu štědrosti?

Aby to bylo osobní

OTÁZKY K ÚVAHÁM A ROZHOVORŮM

1. Kdy jste zakoušeli radost z dávání?
2. Přemýšlejte, jakým způsobem jste dávali v posledních letech. Jaký byl váš postoj k dávání? Sobecký? Nedůsledný? Umírněný? Štědrý? Jste spokojeni s tím, jak dáváte?
3. Co vám nejvíce brání dávat někomu peníze? Nebo čas? Nebo schopnosti?

MOŽNÉ APLIKACE

1. Pořídte si seznam velkých darů, jichž se vám v životě dostalo. Může k němu patřit vzdělání, milující rodiče, inteligence, dobré zaměstnání... Na počátku dávání je vědomí, že *vše, co jsem a co mám, je dar*.
2. Je ve vašem rodinném kruhu či mezi přáteli někdo, s kým byste rádi trávili více času? Pokud ano, co pro to můžete udělat?

3. Je něco, co byste mohli udělat hned teď, abyste lépe rozpoznali příležitosti, jak lidem, jež potkáváte, věnovat soustředěnou pozornost?
4. Dáváte deset procent svého příjmu na projekty či akce, jež mohou pomoci potřebným? Pokud ne, vidíte to jako cíl, kterého byste rádi dosáhli? Proč ano, proč ne?
5. Udělejte si seznam peněžních darů, které jste vydali minulý měsíc. Existují jednotlivci, církve, občanská sdružení či projekty, které byste příští měsíc rádi na tento seznam přidali?
6. Pořídíte si seznam schopností, o nichž jste přesvědčeni, že je máte. Jak jste jich v minulosti využili ku pomoci druhým? Co můžete udělat, abyste svých schopností využili lépe? Jak můžete využít svých schopností, abyste druhým lidem projevili lásku?

Poznámky

- ¹ John Kasich, *Courage Is Contagious* (New York: Doubleday, 1998), 63–64.
- ² Tony Bartelme, „Jack McConnell, M.D.: ‚What Have You Done for Someone Today?‘“, původně vyšlo v *Physician Executive* (listopad – prosinec 2004).
- ³ Tamtéž.
- ⁴ „Jack McConnell, M.D.: Curing a Clinic Shortage“, *AARP* (leden 2008).
- ⁵ Kasich, 63.
- ⁶ James Vollbracht, *Stopping at Every Lemonade Stand* (New York: Penguin, 2001), 86.
- ⁷ Annie Dillard, *The Writing Life* (New York: Harper Perennial, 1990), 32.
- ⁸ Tento provokativní výrok je připisován řadě lidí, mimo jiné J. P. Morganovi, Johnu D. Rockefellerovi a Winstonu Churchillovi.
- ⁹ Robertson McQuilkin, *A Promise Kept: The Story of an Unforgettable Love* (Carol Stream, Ill.: Tyndale House Publishers, 2006), 22.
- ¹⁰ David Bach: *The Automatic Millionaire* (New York: Broadway, 2004), 214.]
- ¹¹ C. S. Lewis, *K jádru křesťanství* (Praha: Návrat domů, 2008), 82.
- ¹² 1. Korintským 13,3.
- ¹³ Frederick T. Gates roku 1906. Citováno v dokumentárním filmu stanice PBS *Americká zkušenost (American Experience)*, „Rockefellerovi, 1. část“.
- ¹⁴ Sheldon Vanauken, *Přísné milosrdenství* (Praha: Návrat domů, 1998), 33.
- ¹⁵ Více naleznete na webové stránce www.joniandfriends.org.
- ¹⁶ Jack Canfield a další, *Chicken Soup for the Volunteer's Soul* (Deerfield Beach, Fla: Health Communications, 2002) 60–63.
- ¹⁷ Mother Theresa, *Words to Live By* (Notre Dame, Ind.: Ave Maria Press, 1983), 79.
- ¹⁸ Citováno u Vollbrachta, op. Cit., 95.
- ¹⁹ Gary Tuchman, „The Kindness of Others...“, Anderson Cooper Blog 360°, 6. srpna 2007.
- ²⁰ Osobní rozhovor 14. srpna 2007. Více o Barbařině příběhu viz www.barbaracurtis.com.
- ²¹ Anna Quindlen, *A Short Guide to a Happy Life* (New York: Random House, 2000), 16, 23.

Upřímnost

KDO VLASTNĚ JSTE?

Pravda je tak vzácná – mluvit pravdu je rozkošné.

– EMILY DICKINSON

Joy a Becca nastoupily do marketingového oddělení telefonní společnosti zhruba v téže době. Joy si přála začít svou kariéru dobře, a proto zůstávala v práci často přesčas. Chtěla udělat co nejlepší dojem. Becca si také přála, aby s ní byl její nadřízený spokojen. Na své zaměstnání se ale dívala především jako na příležitost vydělat nějaké peníze, než se vdá a bude mít děti.

Obě mladé ženy si o polední přestávce často povídaly a někdy spolu po práci zašly na večeři. Sblížily se, když spolu mluvily o své těžké práci, malé kanceláři a nízkém platu.

Jednou odpoledne přišla nadšená Becca se zprávou, že jí nabídli povýšení. Čekal ji vyšší plat, pořádná kancelář a širší pravomoci. Směřovala vzhůru.

Joy se snažila dávat najevo radost, ale nebylo to vůbec snadné. *Proč ji povýšili, když u společnosti stejně nechce zůstat?*

Během několika následujících měsíců se Joy často omlouvala, když ji Becca někam zvala. Nakonec jí Becca přestala posílat e-maily typu: „Mám hlad jako vlk. Jdeš na oběd?“ Joy přinesla Becce květinu do její nové kanceláře, ale ani se nezdržela, aby si popovídala. Obě mladé ženy se brzy začaly na chodbách vyhýbat jedna druhé.

Jednou odpoledne se spolupracovnice Joy jen tak mimochodem zeptala: „Nebyly jste s Beccou kamarádky?“ Joy zněla ta slova v uších po celý zbytek dne. Uvědomila si, že pýcha jí brání přiznat Becce, co ji vlastně trápí, a že kvůli tomu přichází o přítelkyni. Sedla do auta a jela za Beccou.

„Žárlím,“ řekla hned ve dveřích. „Moc jsem stála o to místo a ty sis toho ani nevšimla. Tobě na tom místě ani *nezáleželo!* Moc mě ale mrzí, jak jsem se chovala.“

Becca pozvala Joy do bytu a pak si upřímně popovídaly o svých bolestech. Když rozhovor skončil, neměly ani jedna příliš příjemné pocity, nicméně něco se v jejich vztahu změnilo. Během následujících týdnů své přátelství postupně obnovily. Rozhodly se, že v sobě nebudou potlačovat hněv, ale budou vůči sobě navzájem upřímné. Joy si konečně sama přiznala, co cítí, a to jí umožnilo začít se radovat z úspěchu, kterého dosáhla Becca. Becca naopak nabyla svobody hovořit o svých nejistotách a obavách, protože věděla, že může Joy důvěřovat.

V průběhu své poradenské kariéry jsem se mohl mnohokrát přesvědčit, co udělá se vztahem upřímnost a co neupřímnost. Upřímnost se ve vztahu mezi dvěma lidmi může týkat drobností, menších zranění nebo tak závažných záležitostí, jako je mimomanželský poměr. Chybí-li ve vztahu upřímnost, nemůže vztah přerůst v upřímnou lásku.

Pochopitelně nemůžeme nikoho přinutit, aby byl vůči nám upřímný. Pokud však žijeme a mluvíme pravdu, máme alespoň my sami svobodu milovat a vytváříme prostor, aby někdo miloval nás. Všechny ostatní vlastnosti milujícího člověka zůstávají neúplné, chybí-li upřímnost.

Jsem důvěryhodný?

V této kapitole si budeme všimnout i toho, jak rozdílně vnímají lidé lhaní. Chcete-li zjistit, jaký je vlastně váš postoj k tomuto problému, odpovězte na následující otázky a vyhodnoťte si odpovědi. Za „nikdy“ je nula bodů, za „zpravidla“ je pět bodů.

1. Drobná lež je přípustná, pokud ochrání mě nebo někoho druhého.
2. Pokud se zdá, že věřím tomu, co říkám, je jedno, zda tomu věřím skutečně.
3. Pokud můj šéf ví, že každý trochu překračuje pravidla, nevádí, když je trochu překračuji i já.
4. Je pro mě těžké hájit svůj názor, protože si nejsem jist, zda se nemýlím.
5. Pokud někomu řeknu pravdu a ona ho rozčílí, považuji to za jeho problém.

Sečtete své body. Pokud máte pět a méně bodů, zřejmě toužíte říkat pravdu. Pokud jste získali více bodů, možná vás tato kapitola přiměje

k zamyšlení nad tím, jak je pravda důležitá. Je až překvapující, jak pro nás upřímnost stoupne na významu, když se rozhodneme pro skutečnou lásku.

Rysy lásky

Když jsem se chystal psát tuto knihu, žádal jsem řadu lidí, aby mi jmenovali někoho, koho považují za milujícího člověka. Pak jsem pokračoval těmito otázkami: Proč ho považujete za milujícího člověka? Co vás přivedlo k závěru, že tento člověk skutečně miluje?

Většina odpovědí uváděla některý z rysů lásky, jež jsme již probírali. Dotázaní o milujících lidech říkali, že jsou laskaví, trpěliví, pokorní, zdvořilí, že umějí odpouštět nebo že jsou štedří. Poměrně mnoho respondentů ale uvedlo i to, že daný člověk miluje, protože říká pravdu, i když ji druhý nechce slyšet. Náhodný známý vám možná řekne, co rádi slyšíte, skutečný přítel vám ale řekne, co opravdu potřebujete slyšet.

Mark napsal, že jeho žena je k němu upřímná vždy, když se mu nedaří. „Vyslechne mě a pak mi řekne, co si o celé situaci myslí – a to i v případech, že mě musí upozornit na mé slabé stránky, za něž bych se měl omluvit. Říká mi ale pravdu s takovou laskavostí, že nepochybuji o její upřímné snaze mi pomoci.“

Anne z Minnesoty se vyjádřila o své přítelkyni Angie: „Vždy myslí především na druhé. V její přítomnosti se všichni cítí tak nějak povzneseni. Když jsem nastoupila do naší firmy, často za mnou zašla, aby mi ráno popřála pěkný den nebo aby se se mnou rozloučila. Když jsme se pak blíže poznaly, poradila mi, jak změnit účes, a její rada mi opravdu prospěla. Neříkala mi, jak všedně vypadám – řekla mi, jak bych mohla vypadat úžasně. U každého dokáže odhalit jeho potenciál.“ Mluvit o účesu nám může připadat jako drobnost; pokud ale někdo dokáže vyjádřit svůj názor jemně a s úctou, dokazuje tím, že má ve vztazích svobodu, kterou dává pouze skutečná láska.

Hledání upřímnosti

Jindy jsem se tázal takto: Co je typické pro člověka, který opravdu miluje? Dostal jsem mimo jiné i následující odpovědi:

- „Milující člověk je vždy upřímný k těm, které miluje. Dokáže jim citlivě říkat pravdu.“

- „Milující člověk je pravdivý, ale nikoho přitom neodsuzuje.“
- „Milující člověk je ochoten vám pomoci, stojíte-li před těžkým rozhodnutím. Utěší vás, když vás něco zranilo, dává vám lásku, když ji potřebujete, raduje se s vámi, když se vám něco podaří, ať je to maličkost či něco významného. Je k vám upřímný, i když je přesvědčen, že byste ve svém životě měli něco změnit.“
- „Milující člověk je ochoten vám radit a být vůči vám kritický, je-li to třeba, protože vám chce pomoci stát se lepším člověkem. Je upřímný, ale zároveň i citlivý.“

Upřímnost figurovala v mnoha odpovědích na otázku, co je skutečná láska, a to bez ohledu na věk nebo na pohlaví. Všichni toužíme znát lidi, jejichž slova se shodují s jejich činy a na nichž je patrná touha učinit lásku svým životním stylem.



UPŘÍMNOST: Láska, která prokazuje jednotu slov, myšlenek i činů.

CHCEME SLYŠET PRAVDU

Zesnulý Fred Rogers, moderátor televizního pořadu *Čtvrť pana Rogerse*, napsal mnoho písniček pro děti. V těchto písničkách je obsažena pravda, která se může hodit i dospělým. V písničce „Chci slyšet pravdu“ tvrdí, že každé dítě chce slyšet, „jestli to bude bolet“, jestli někdo z rodičů odchází nebo jestli nastane něco nového a obtížného, protože „ti budu stále víc důvěřovat“, pokud se ukáže, že to bylo pravda.

Z přání slyšet pravdu nikdy nevyrosteme. Kolegyně mi vyprávěla, jak jí jednou v dětství řekli, že toho dne nepůjde do školky, ale do nemocnice, kde ji čeká oční operace. Už měla sbalený kufrík. Byla už natolik velká, aby jí došlo, že rodiče před ní tuto informaci tajili. Vzpomínka na takovou zradu je palčivější než vzpomínka na samotnou operaci.

Jiný je příběh malého chlapce, kterého čekala operace srdce. Ptal se svého dědečka, zda to bude bolet. Dědeček odpověděl s upřímností, jež vzbuzovala naději: „Nějakou dobu ano. Ale den ze dne by měla bolest slábnout. A pak na tom budeš lépe – budeš silnější.“

Neupřímnost je jako nános nečistot, který se může vršit na přátelství, manželství, v rodinných vztazích či v práci. Chceme-li být lidmi lásky, musíme mluvit i jednat pravdivě. Jen pak můžeme milovat druhé takové, jací opravdu jsou. Proto je upřímnost ve vztazích tak důležitá.

MLUVIT PRAVDU V LÁSCĚ

Již z předchozích kapitol bylo zřejmé, že usilujeme-li o upřímnost ve vztazích, musíme říkat *pravdu* a musíme ji říkat *v lásce*. Pokud jsou součástí našich vztahů tyto dva prvky, osvojujeme si návyk upřímnosti. Říkáme-li pravdu v lásce, pamatujeme na všechny ostatní rysy milujícího člověka.

- **Laskavost.** Allen a Lucy zvali každou neděli na večeri studenty z místní vysoké školy. Během školního roku se seznámili s řadou mladých lidí a studenti z koleje je začali považovat za jakési náhradní rodiče. Nebylo ale snadné navázat vztah s Thomasem, který studoval posledním rokem. Od chvíle, kdy překročil práh jejich domu, nepřestal mluvit sám o sobě. Ať už se kdokoli snažil povědět nějaký příběh, Thomas se vždy pokusil jeho příběh přebít nějakým vlastním. Sám nikdy nekladl otázky a nenaslouchal, když se druzí snažili změnit téma hovoru.

Jednou večer pozval Allen Thomase na procházku. Procházeli okolními ulicemi, když se Allen Thomase zeptal: „Thomasi, zajímalo by tě, proč tě lidi nemají rádi?“

Thomasova odpověď byla překvapivá: „Určitě. Nikdo mi to nikdy neřekl.“

Allen pak Thomasovi poradil, aby více naslouchal, a sdělil mu, jak získat schopnost pěstovat společenské vztahy. Thomas vděčně přijímal tuto laskavou a upřímnou odpověď.

Upřímná láska k druhému člověku souvisí s vnitřním postojem, s nímž přistupujeme k druhému člověku, i s tím, jak volíme slova. Allen říkal pravdu, protože měl Thomase rád, ne protože by si liboval v kritizování druhých. Když si uvědomíme, že laskavost nás vede k tomu, abychom druhým dali přednost před sebou samými, jsme upřímní, protože chceme vztah posílit, nikoli zničit.

- **Trpělivost.** Pravdu můžeme říkat dvěma způsoby: Jako kulky nebo jako semínka. Pokud používáte pravdu jako kulky, pak vztah zabijete. Pokud ji zaséváte jako semínka, pak zakoření, poroste, pozitivně

ovlivní srdce, do něhož byla zaseta. Láska má právě tu trpělivost, které je třeba k zasévání semínek.

V některých vztazích, zejména v manželství, nás vede trpělivá upřímnost k tomu, abychom druhému říkali o svých pocitech, přestože bychom byli radši, kdyby na ně přišel sám. Upřímnost vás vede k trpělivému přijetí skutečnosti, že druhý vás nevnímá tak, jak byste si přáli, aby vás vnímal. Vztah je pro vás důležitější než snaha být středem pozornosti. Říkáte pravdu, protože nechcete, aby se ve vás hromadil hněv.

- **Odpuštění.** Proč mluvíme pravdivě? Ne proto, abychom druhého odsoudili, ale abychom mu pomohli k nápravě. Upřímnost někdy vyžaduje, abychom poukázali na chybu, které se někdo dopustil. Pokud se do rozhovoru pouštíme s touhou druhému odpustit a obnovit vztah, projevíme láskyplnou upřímnost.
- **Zdvořilost.** Pokud zákazník ve frontě před námi upustí dvacetidolarovou bankovku a nevšimne si toho, mohli bychom být v pokušení strčit ji do kapsy a tvářit se jakoby nic. Těžko bychom ale udělali něco takového, kdyby tím zákazníkem byl blízký přítel. Pokud jsme upřímní a zdvořilí, přístupujeme ke každému člověku, jako by šlo o našeho přítele. K takovému jednání máme příležitost denně. Může jít o vážný rozhovor s někým blízkým, o rozhovor s podřízeným v rámci ročního hodnocení nebo o vyplňování dotazníku pojišťovny. Člověk, s nímž máme co do činění, může být přítel, nepřítel či úplně cizí osoba. Skutečná láska nás volá, abychom jednali upřímně s každým, neboť to patří k zdvořilosti.
- **Pokora.** Mladý muž jménem Daniel mi řekl: „Nejtěžší záležitost, kterou jsem kdy řešil, byl rozhovor s bratrem, který byl nevěrný své ženě. Začal jsem slovy: ‚Nemluví se mi o tom snadno – vždyť bych na tom mohl být stejně jako ty. Doufám, že kdybys pak byl na mém místě, pokusil by ses o totéž, oč se nyní pokouším já. Mám tě natolik rád, že nemohu mlčet.‘ Pak jsem mu řekl, co jsem věděl, a nabádal jsem ho, aby vyhledal manželského poradce. Naštěstí to udělal a s manželkou se smířili. Teď jsem moc rád, že jsem k tomu rozhovoru sebral odvahu a že proběhl v lásce.“

Kdyby Daniel přistupoval ke svému bratrovi z pozice nadřazenosti, možná by ho bratr neposlechl. Daniel se ale pokořil a uznal,

že něco takového by se mohlo stát i jemu. Představil si sám sebe na bratrově místě a promluvil s láskou a pokorou.

- **Štědrost.** Manželka, která si přeje, aby manžel pochopil, jaký účinek má jeho přístup k dospívající dceři, by mohla užít velmi ostrých slov nebo by o tom mohla s manželem mluvit jen tak mimochodem, v době, kdy by se věnovala i něčemu jinému. Pokud chce být upřímná tak, jak to vyžaduje skutečná láska, potřebuje se na rozhovor s manželem plně soustředit a vyjadřovat své myšlenky s mírností a úctou.

Jednáme-li v duchu štědrosti, nezapomínáme, že svůj čas, peníze i schopnosti jsme dostali darem. Nelpíme na nich do té míry, abychom lhali o své finanční situaci či abychom byli natolik zaměstnání, že bychom nebyli ochotni obětovat svůj čas, pokud je třeba upevnit přátelství upřímným rozhovorem.

Jak vypadá upřímnost?

Máme-li mluvit o upřímnosti pravdivě, musíme přiznat, že není vždy snadné poznat, co je skutečná upřímnost v kontextu opravdové lásky.

Podle průzkumu pořádaného časopisem *Reader's Digest* se 71 procent respondentů přiznalo, že lhalo svým přátelům či příbuzným ohledně jejich zevnějšku, neboť je nechťeli zranit. 50 procent lidí si nechalo peníze, když se obchodník spletl ve svůj neprospěch. 28 procent respondentů zalhalo svému životnímu partnerovi, protože chtěli skrýt svůj nedovolený milostný vztah.¹

Podle výsledků tohoto průzkumu většina z nás usuzuje, že lhát je někdy lepší než mluvit pravdu. Někdy si to ale ani neuvědomujeme. Od přirozenosti máme sklon od druhých vyžadovat pravdivost, zatímco sami si pravdu trochu upravíme. Proto rodiče nemusí učit své děti lhát. Naše falešné já má sklon lhát, pokud tím získáme nějakou výhodu.

Zmiňovaný průzkum časopisu *Reader's Digest* ukazuje, že muži a ženy lžou zhruba stejně co do kvantity, nicméně způsob jejich lhaní se liší. Muži jsou nepoctiví, pokud jde o neosobní záležitosti, jako je třeba krádež kancelářských potřeb nebo podvody v daňovém přiznání. Ženy lžou spíše proto, aby se vyhnuly konfliktu (kupříkladu nepřiznají příteli či manželovi, kolik ve skutečnosti utratily za nějakou věc) nebo z ohledu na city druhého (tvrdí třeba: „Ne, nepřipadáš mi tlustý!“).²

Napadají nás zajímavé otázky: Může být neupřímnost někdy správná? Co když lži chráníme někoho jiného? Možná si to ani neuvědomujeme, ale podobné otázky si klademe denně. *Mám manželce říct, že jí ty šaty sluší, přestože to není pravda? Mám otci říct, že podle toho, co mi sdělil lékař, je rakovina na postupu? Musím manželovi přiznat, že jsem se na služební cestě líbala s tím mužem, když to nic neznamenal?*

Dobrým pravidlem, podle kterého se můžete řídit, hledáte-li odpověď na tyto otázky, je zeptat se sám sebe: Jsou má slova a mé činy v souladu s rysy milujícího člověka? Budu-li v této situaci mluvit pravdu, bude v tom laskavost, trpělivost, odpuštění, zdvořilost, pokora a štědrost? Pokud ne, mohu říci něco, co by bylo pravda a přitom by v tom byla i láska?



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Pokud si nejste jisti, zda něco říci, položte si otázku: Jsou má slova v souladu s rysy milujícího člověka?

Tyto otázky nám pomáhají pochopit, co pravdomluvnost *není*. Mluvit pravdu neznamená...

- **Říkat vše, co víme.** Pravdivost neznamená, že buď sami sebe nebo někoho jiného učiníme zcela průhledným. Kdybychom říkali vše, co víme, mohli bychom zničit pověst mnoha dobrých mužů a žen, kteří opustili své minulé špatné jednání a stali se upřímnými a přínosnými občany. Právě zde musíme uvažovat o všech rysech milujícího člověka. Láska nás vede k odpuštění a odmítá mluvit o něčem, co by poškodilo pověst druhého.
- **Mluvit o všem, co prožíváme.** Emoce jsou naše nevyžádané reakce na události, s nimiž se setkáváme v průběhu dne. Jsme emocionální bytosti a naše emoce se snadno mění. Pokud s vámi někdo mluví hrubě, pravděpodobně budete mít negativní pocity. Pokud s vámi někdo mluví laskavě, vzbuzuje to ve vás pocity pozitivní. Informovat někoho každý den o všech svých negativních pocitech je nejen zbytečné, ale škodlivé. Mnohem lepší je uvědomit si, že negativní emoce jsou pro nás výzvou, abychom vztahu věnovali více pozornosti. Začnete-li s daným člověkem jednat a mluvit pozitivněji, je pravděpodobné, že i váš protějšek začne být vstřícnější, ať už jde

o přítele, životního partnera či kolegu v práci. Když bude jednat příjemněji, vaše negativní emoce se vytratí.

- **Domnívat se, že máme právo mluvit bez lásky.** Pokud dovolíte svým emocím, aby vás opanovaly, a pak dáte negativním emocím průchod pod pláštěm upřímnosti, vyvoláte v mysli druhého člověka negativní emoce. Tyto negativní emoce se stanou překážkou svědčící o tom, že ve vztahu něco není v pořádku.³
- **Vytahovat tajnosti druhých, protože je to pro nás výhodné.** Pravdivé mluvení neznamená, že pro osobní zisk prozradíme konkurenci podnikatelské záměry vedení naší firmy nebo zradíme důvěru svého kolegy v práci, abychom se zalíbili nadřízenému. Tuto perspektivu pravdy případně vyjadřuje proslulý výrok Jeana Giraudoux: „Tajemstvím úspěchu je upřímnost. Pokud ji dokážete předstírat, jste za vodou.“ Giraudoux nebyl ani první, ani poslední, kdo obětoval pravdu na oltář osobního úspěchu.
- **Ohrožovat spravedlnost.** Říkat pravdu neznamená šířit informace, které by mohly někoho zbytečně ohrozit. Příkladem nám mohou být rodiny těch, kdo během druhé světové války skrývali Židy, aby je zachránili před deportací nacisty. Oscar Schindler, Raoul Wallenberg, Corrie ten Boom a Chiune Sugihara jsou jen někteří z mnohých, kdo riskovali své životy, aby zachránili druhé, a to i za cenu utajování pravdy. V malé holandské vesničce Nieuwlande se jednomyslně rozhodli, že v roce 1942 a 1943 každá rodina skryje jednu židovskou rodinu. Podařilo se jim zachránit tucty lidí, protože chránili jednak uprchlíky, jednak sebe navzájem. Skuteční muži a skutečné ženy nebudou mluvit o všem, co vědí, pokud by to bylo v rozporu se spravedlností.

Na toto vše je třeba pamatovat. Nic to ale nemění na skutečnosti, že pravdomluvnost je velice důležitá. Máme sice sklon pravdu překrucovat, nicméně hluboko v nitru dobře víme, že je *rozdí*l mezi pravdou a lží. Vzpomínám si na pětiletého chlapečka, který zvedl telefon a říkal, že maminka není doma. Pak se odmlčel a řekl: „Ona tady vlastně je, ale je ve vaně.“ Neustále bojujeme se svým falešným já, nicméně v jádru své bytosti toužíme, aby nás považovali za pravdomluvného člověka. Nevážíme si člověka, který se stále rozhoduje pro klam, a vážíme si každého,

kdo je upřímný. Bez ohledu na to, jak se chováme právě teď, cosi hluboko v nás dobře ví, že lež ničí, kdežto láska buduje.

Zevnitř ven

Chceme-li se stát skutečně milujícími lidmi, musíme přestat lhát a začít mluvit pravdu. Upřímnost se ale netýká jen toho, co říkáme, nýbrž především toho, kdo *jsme*. Jsme-li pravdiví, jsme upřímní. Žijeme-li pravdivě, stáváme se ryzími lidmi.

Často hovoříme o poctivosti vůdců a politiků. Zkoumáme, zda činy takového člověka odpovídají jeho slovům. Jsme ochotni mu ledacos prominout, jsme-li přesvědčeni, že alespoň mluví pravdu. V osobních vztazích druzí lidé poznají, zda je milujeme, pokud budeme jednat poctivě i v drobnostech.



Skutečná poctivost se netýká jen toho, jak mluvíme, ale toho, kdo jsme.

K poctivému životu patří...

- **Přiznání vlastních slabostí.** Když se stal Carl ředitelem menší firmy vyrábějící sportovní náradí, věděl, že na sebe bere obtížný úkol. Odchod jeho předchůdce byl spjat s řadou finančních nejasností. Bývalý ředitel za sebou zanechal rozhněvané zaměstnance a atmosféru zklamání, která prostupovala všechna oddělení. Správní rada zaměstnala Carla, neboť měl pověst člověka, který dokázal přivést podniky k zisku, ačkoli v daném oboru neměl žádné zkušenosti. Měl věhlas poctivého člověka. Když si však na první pracovní schůzce potřásl rukou s naježenými zaměstnanci, bylo mu jasné, že navodit atmosféru důvěry nebude nic snadného.

Zaměstnancům řekl: „Chtěl bych začít tím, že strávím den v každém oddělení. Mám se od vás mnoho co učit.“

První pracovní týden tedy Carl strávil v oddělení prodeje, pak výroby, pak reklamy, pak v právním oddělení a nakonec ve vývoje. Všude se vyptával, jak společnost funguje a jaké jsou silné a slabé stránky jejich produktů.

„S takovými smlouvami nemám zkušenost,“ přiznal jednomu se středních manažerů. „Mohli bychom ji probrat odstavec po odstavci?“

Netrvalo dlouho a zaměstnanci poznali, že Carl je důvěryhodný člověk. Na jednu stranu se seznamoval se společnostmi, na druhou stranu nenechával nikoho na pochybách, že je vedoucím, a nebál se uplatňovat svou autoritu. Netajil se tím, že musí ještě řadu věcí poznat, než se stane nejlepším možným ředitelem.

Osobní poctivost znamená, že jsme tím, kým jsme, a nevytváříme dojem, že jsme někdo jiný. Chceme-li vypadat chytřeji, statečněji, silněji nebo zkušeněji, než ve skutečnosti jsme, odčerpá nám to spoustu energie. Pokud si navykneme být upřímní v slovech i činech, máme svobodu přiznat své slabosti. Víme, že druhé můžeme milovat i skrze svou zranitelnost.

- **Vědomí, že na pravdě záleží.** Upřímný a ryzí člověk si uvědomuje, že svým chováním ovlivňuje druhé. Uděláme-li něco, v čem je láska, bude to mít pozitivní účinek. Pokud je v našem jednání nějaký klam, bude to mít účinek negativní. Semínko, které zasejeme, nakonec vyrostе a přinese druhým buď požehnání, nebo prokletí.

Mnohokrát jsem seděl v kanceláři a viděl plakat otce, který si uvědomil, že svým vlastním nepoctivým jednáním negativně ovlivnil charakter svého potomka. O chování svých dětí nemůžeme rozhodnout, můžeme je však silně ovlivnit.

Naopak ryzí člověk je vzorem, který lze napodobovat. Jednou mě navštívil mladý muž po pohřbu svého otce. Řekl: „Když jsem uvažoval o otcově životě, uvědomil jsem si, že to byl poctivý člověk. O mně se to říci nedá. Je mi pětadvacet a zanechal jsem za sebou spoušť. Potřebuji se radikálně změnit a prosím vás, abyste mi v tom pomohl.“ Pravdivý člověk může ovlivňovat druhé i po své smrti.

- **Jednota jednání, slov, tónu i smyslu.** Dětská lékařka Diane Kompová popisuje obraz, který jí před mnoha lety dala dvanáctiletá dívka jménem Korey. Tu čekala operace rakoviny kostí a ona chtěla, aby rodiče její obrázek předali lékařce. Záleželo jí na tom, aby se lékařka na obrázek podívala, dříve než Korey před operací uspí.

„Dívejte se paní doktorce Kompové na oči, až bude obrázek otvírat. Možná řekne, že se jí líbí, ale já chci vědět, co si doopravdy myslí,“ řekla Korey rodičům.

Dívčina prosba doktorku Kompovou rozrušila. „Domnívá se, že jsou to především lékaři, kdo neříká pravdu, nebo si to myslí o dospělých obecně?... Pokud lidé chtějí poznat pravdu, většinou společně hají na to, že oči i rty říkají totéž... Máme-li být pravdiví, nemůžeme svými rty říkat „ne, ne“ a svými očima „ano, ano.““⁴

Někdy hovoříme o „pocitivé stavbě“. Pocitivá stavba je důkladná a její konstrukce je naprosto spolehlivá. Jsme-li sami pocitiví, pak naše oči, náš hlas, naše slova i naše jednání jsou rovněž naprosto spolehlivé – odrážejí tutéž pravdu.

- **Sázka na pravdu.** Když dokončila školu, vídala se Lynn se svým otcem často. Proto si všimla, když se jeho chování začalo měnit. Vícekrát mu musela opakovat, co se chystá dělat, a on zapomínal na důležitá ujednání. Jednou jel do práce autem, ale vrátil se autobusem. Lynn si nevěděla rady, jak reagovat. Otec býval vždy tak pečlivý. Věděla, že otec je hrdý na svou práci i na své vztahy a nechtěla mu působit bolest.

Když se otec choval takto podivně již několik měsíců, dospěla Lynn k závěru, že není správné otce před druhými neustále omlouvat a dokonce i jemu lhát o věcech, na něž zapomněl, jen aby byl uchráněn před důsledky svého jednání. Jednou o víkend u něj si s ním večer sedla a vysvětlila mu, čeho si v minulých týdnech všimla.

Otec si sundal brýle a promnul si unavené oči. „Lynn, jsem tak rád, že o tom mluvíš. V poslední době se necítím dobře, ale měl jsem pocit, že si toho nikdo nevšímá,“ řekl.

Protože se Lynn rozhodla pro upřímnost, otec podstoupil zdravotní testy, které ukázaly, že se u něj začíná projevovat Alzheimerova choroba. Protože s ním Lynn promluvila, mohlo se začít s léčbou relativně včas a on mohl strávit delší čas s rodinou, než se choroba prohloubila.

Pokud jste emocionálně citlivý člověk, nemusí pro vás být snadné konfrontovat někoho s pravdou. Možná jste ale vy právě ten správný člověk, který by měl promluvit. Pravdivý a pocitivý člověk nemá radost, musí-li odhalit, že jeho životní partner bere drogy nebo že přítelovo manželství se rozpadá. Láska stojí jak za nechutí ke konfrontaci, tak za touhou po ní. Osobní pocitivost a láska k druhým nás vede k tomu, abychom druhým řekli pravdu, pokud je to na místě, přestože to není příjemné.

- **Dodržování slova.** Pokud jste dítěti slíbili zmrzlinu a pak jste na to zapomněli, nevymlouvejte se slovy: „Teď už je pozdě. Musíš už do postele.“ Mnohem lepší je najít obchod, který má otevřeno do půlnoci, dovolit dítěti, aby šlo toho dne spát později, a dodržet svůj slib. Pokud svému zaměstnanci slíbíte zvýšení platu nebo své manželce slavnostní narozeninovou večeři, hleďte ten slib splnit. Stačí, když bez vysvětlení nedodržíte třeba jen jediný slib, a druhý člověk začne pochybovat o vaší pocitivosti.

Pocitivý a ryzí člověk

Americká asociace psychologů předkládá několik tvrzení, s nimiž pocitivý člověk souhlasí. Následující seznam je převzat z knihy *Character Strengths and Virtues* (Pozitivní charakterové rysy a ctnosti) od Christophera Petersona a Martina E. P. Seligmana.

- Je důležitější být sám sebou než být oblíbený.
- Říkají-li lidé pravdu, lze problémy vyřešit.
- Nikdy bych nelhal jen proto, abych od někoho něco dostal.
- Mám hodnotový kodex, kterým se v životě řídím a jenž mému životu dává smysl.
- Je pro mě důležité, abych mohl otevřeně a upřímně hovořit o svých pocitech.
- Vždy splním své závazky, i když je to pro mě nevýhodné.⁵

Upřímnost v akci

Všichni víme, jak vypadá nepocitivost v práci. V posledních letech jsme byli svědky veřejných skandálů, když se přišlo na podvodné účetnictví, za něž ve firmě Enron zodpovídali Ken Lay a Jeffrey Skilling, nebo na akciové podvody, jichž se dopustil Bernard Ebbers z WorldComu, nebo na defraudaci, jíž se ve společnosti Tyco dopustil její šéf Dennis Kozlowski. Pokud se někdo domnívá, že takové jednání nemusí poškozovat vztahy, ať se zamyslí nad tím, jaké ztráty způsobil nedostatek pocitivosti zaměstnancům, drobným investorům nebo jak poškodil důvěryhodnost celé podnikatelské sféry.

Obraťme se ale k tomu, s čím máme osobní zkušenost. Všichni jsme pravděpodobně zažili podvod na svém vlastním pracovišti. Mohlo jít

o kolegyni, která zfalšovala své pracovní náklady, o zaměstnance, který tvrdí, že určitá práce je hotova, ačkoli s ní ještě nezačal, o šéfa, který zmanipuluje údaje o zisku a ztrátách, o reklamu společnosti, která slibuje více, než je schopna splnit.

Z již zmiňovaného průzkumu časopisu *Reader's Digest* vyplývá, že lhaní v práci je docela běžné. Lidé ale častěji podvádějí svou společnost než jednotlivé kolegy. Třináct procent respondentů přiznalo, že něco svedli na svého kolegu v práci, ale 63 procent přiznalo, že si vybralo nemocenskou, ačkoli se cítili docela dobře. 91 procent mužů a 61 procent žen přiznalo, že používali kancelářské potřeby pro své soukromé účely.⁶

Je poněkud ironické, že podle jiných průzkumů většinou vysoce oceňujeme poctivost svých zaměstnanců a svých nadřízených. Terry Bacon je autorem knihy *What People Want: A Manager's Guide to Building Relationships That Work* (Po čem lidé touží – manažerova příručka pro budování fungujících vztahů). Když sbíral materiály pro tuto knihu, zjistil, že „nejžádanějším rysem“ nadřízeného je upřímnost. I my si přejeme, aby nám druzí důvěřovali. „Lidé touží především po tom, aby jim šéf důvěřoval.“⁷

Někdo si myslí, že když je nepoctivý v nějakých statistikách nebo když si ukradne trochu kancelářských potřeb, jeho vztahy to nijak nenaruší. Nicméně jakékoli rozhodnutí vykročit z prostoru vymezeného skutečnou láskou může ublížit našim nejbližším. Pokud kolegyně v práci nemůže plně důvěřovat naší zprávě, jak by mohla věřit našim osobním slibům?

Provinění nevinných lží

Na základě jiného nedávno provedeného průzkumu poctivosti lze učinit závěr, že „lidé se liší v názoru na to, kdy se nevinná lež stává skutečnou lží“.⁸ Z toho je patrné, jak jsme slepí vůči nebezpečí, jež plyne z oněch „drobných nevinných lží“.

Kdysi jsem znal podnikatelku, která často lhala z pohodlnosti – třeba když chtěla ukončit rozhovor nebo když si nestačila připravit podklady pro pracovní poradou. Často raději tvrdila, že si pracovní oběd dohodli na jinou hodinu, než aby přiznala, že přišla pozdě. Někdy přiměla svou sekretářku, aby předstírala „naléhavý“ telefonát, jen protože nechtěla přiznat, že už chce odejít. Ti, kdo s ní spolupracovali, si na tyto drobné podvody zvykli. Dospělo to tak daleko, že i když skutečně měla naléhavý hovor, všichni ostatní předpokládali, že si to zase vymyslela. V jiných

ohledech byla docela příjemná a lidé ji měli rádi. Lhaní ale bylo součástí jejího života.

Jednou jsme spolu hovořili a ona zmínila, že při určité příležitosti musela svou dospívající dceru poučit o vztazích. Kamarádka ze školy zavolala její dceři, dcera s ní však nechtěla mluvit, a proto požádala matku, aby ji zapřela.

„Řekla jsem jí: ‚Takhle si ve vztahu s kamarádkami nemůžeš vymýšlet! Buďto si s ní promluv teď, nebo řekni rovnou, že s ní mluvit nechceš.‘“ Zasmála se a potřásla hlavou.

Mně bylo ovšem jasné, proč její dcera chtěla kamarádce zalhat: Od své matky se naučila, že v takových případech je nepoctivost přípustná. Uvědomil jsem si, že tato žena si tak navykla žít na hraně mezi pravdou a lží, že si to zcela přestala uvědomovat. U jiných lidí nepoctivost registrovala. Sama se ale chtěla chránit natolik, že si neuvědomovala svá vlastní destruktivní rozhodnutí. Podřízení ji měli celkem rádi, nevěřili jí však, že správně rozhodne o jejich platech. Její nadřízení ji brali takovou, jaká je, a neměli v úmyslu jí svěřit větší projekty. A žádný kolega by se jí nesvěřil s nějakou osobní záležitostí. Každému bylo zřejmé, že jí v osobních věcech nelze věřit.

Malé lži ničí vztahy. Pokaždé, když se dopustíme nepoctivosti, vytváříme bariéru mezi sebou a lidmi, s nimiž bychom rádi budovali vztah.



NÁVYKY K OSVOJENÍ

Rozhodněte se, že se ve vztazích v práci, s přáteli i s příbuznými vyhnete i „malým“ lžím.

Znám jednu společnost vyvážející odpadky, jež svou ulici nazvala Okruh spolehlivosti. To hlavní, co by majitelé společnosti zřejmě rádi každému sdělili, je: Na nás se můžete spolehnout. Mluvíme o vztahu mezi společností pro odvoz odpadu a jejími zákazníky! Ale nechceme snad toto sdělit každému, s kým přicházíme do styku? *Můžeš se na mě spolehnout. Ve všem.* Pokud jsme poctiví i v drobnostech, budujeme základ, na němž mohou později vyrůst pozitivní vztahy.

Již bylo zmíněno, že poctivost musí zahrnovat všechny ostatní rysy lásky. Pokud záměrně usilujeme o lásku, budeme přirozeně rozlišovat mezi pravdivým a nepravdivým. Budeme *chtít* mluvit i jednat pravdivě, protože je to jediný způsob, jakým lze vztahy budovat. Charakteristiky

milujícího člověka nám pak pomohou rozpoznat, jak říkat pravdu v lásce.

Síla zvyku

Derrick jednou před svou snoubenkou Kelly se smíchem popisoval, jak se díval na pornografická videa. Pak se zarazil, když si všiml, že se Kelly tváří zděšeně. Vůbec ho nenapadlo, že by jí mohlo vadit, podívá-li se občas na porno. Kelly mu toho dne ale dala zcela jasně najevo, že jí to opravdu vadí, a že pokud si ji chce vzít, bude se muset porno zcela vzdát. Derrick jí to slíbil – a myslel svůj slib naprosto vážně. Nicméně několik měsíců po svatbě objevil několik pornografických stránek na internetu. Zpočátku se na ně jen sem tam podíval, když Kelly nebyla doma; brzy si ale začal plánovat, že u pornostránek stráví delší čas, kdykoli bude Kelly někde pryč. Než si toho stačil všimnout, stal se na pornografii závislým.

Jednoho večera se nechal pornostránkami pohltit natolik, že nepostřehl návrat své ženy. Všiml si jí až v okamžiku, když zaslechl, jak ve dveřích pláče. Pak měli nepříjemný rozhovor, který trval dlouho do noci. Na konci rozhovoru Derrick znovu slíbil, že se vzdá pornografie.

Nedokázal však bez ní být dlouho. Naučil se skrývat to, co dělal. Někdy zalhal, že musí zůstat déle v práci, jindy zase tvrdil, že musí z domova odpovědět na „důležité“ e-maily. Kelly ale tušila, co za tím asi je. Když Derrick zapíral, trápilo ji jeho lhaní snad ještě více než samotná pornografie. Začali dokonce mluvit o rozvodu. Derrick pak byl několik měsíců ve styku s manželským poradcem. Nakonec si svůj problém přiznal a začal se skutečně závislosti na pornografii zbavovat. Trvalo však léta, než mu Kelly zase začala věřit.

Již u jiných charakteristik milujícího člověka jsme si mohli všimnout, že láska či její nedostatek souvisí s našimi návyky. Lhaní je obzvlášť návykové. Jedna lež vede ke druhé, jak se snažíme zamaskovat svůj klam. Proto si snadno navykneme nevidět nepoctivost ve svém vlastním životě. Jako poradce jsem se setkal s lidmi, kteří se tak zamotali do svých podvodů, že uvěřili vlastním lžím. Pokud budou i nadále žít ze svého falešného já, prožijí vlastně jakýsi pseudoživot.

Frank W. Abagnale lhal celý život a nakonec ho lhaní přivedlo až do vězení. Mezi šestnáctým až jednadvacátým rokem svého života se stal jedním z nejlepších padělatelů na celém světě. Na podvodné šeky v té době vylákal 2,5 milionu dolarů v padesáti amerických státech a šestadvaceti dalších zemích. Úspěšně se vydával za advokáta, pilota,

vysokoškolského profesora a dětského lékaře. Nakonec ho zatkla francouzská policie. V jeho případě naštěstí nakonec dobré návyky nahradily ty špatné. Dnes je Abagnale váženým odborníkem na zpronevěru a padělky všeho druhu.

Film *Chyt' mě, když to dokážeš* z roku 2002 líčí, jak Abagnale vršil jednu lež na druhou. Z filmu bylo ale rovněž patrné, že Abagnale ztrácel důvěru v ostatní, takže se nakonec ocitl v izolaci, bez jakýchkoli zdravých vztahů. George Bernard Shaw kdysi poznamenal: „Lhář není trestán tím, že mu nikdo nevěří, ale tím, že on sám nemůže nikomu věřit.“ Jedním ze skrytých nebezpečí návykového lhaní je právě toto: Čím méně věrohodní jsme my sami, tím méně věrohodní nám připadají všichni ostatní. Návykové lhaní ničí vztahy více, než bychom si dokázali představit.



Díky návykům milujeme – nebo nemilujeme.

Dobrá zpráva je, že návyková je i pravdomluvnost. Pokud vědomě v každodenním životě pěstujeme poctivost, budou nás bít do očí všechna nepoctivá slova, která vypustíme z úst. Začneme je nenávidět, protože si uvědomujeme, jak ničí naše vztahy.

Čím jsme pravdomluvnější, tím lépe se cítíme. Být poctivý je osvobozující, a to jak psychologicky, tak z hlediska vztahů. Nemusíme vzpomínat: *Co jsem říkal naposledy?* Víme totiž, že každému říkáme pravdu.

Opětovné získání důvěry

Chceme-li se stát poctivými lidmi, pak prvním krokem je uznání vlastních selhání. Pokud přiznáme lži, jichž jsme se v minulosti dopustili, získáme úctu k sobě samotným. Z vlastního pozorování vím, že člověk, který se vydá cestou doznání, zjistí, že ostatní jsou ochotni mu skutečně odpustit. V lidské duši je cosi, co se raduje, vidí-li, že druzí jednájí správně. Odvaha k doznání svědčí o ochotě člověka vydat se v budoucnu jinou cestou. Právě to je odkládání falešného já a oblékání pravého já.

OKAMŽITÉ DOZNÁNÍ

Pro každý vztah platí, že k obnovení důvěry se od vás nevyžaduje dokonalost. Pokud jste ale podvedli svého životního partnera, přítele či

kolegu v práci, musíte se do budoucna vždy okamžitě přiznat a hledat odpuštění. Jinak budete opět podvádět a důvěra se nikdy neobnoví.

PŘEVZETÍ ODPOVĚDNOSTI

Říkat pravdu znamená převzít zodpovědnost za vlastní jednání. Když se nadřazený zeptá: „Kdo zapomněl rezervovat konferenční sál?“, pak člověk, který mluví pravdu, odpoví „já“, je-li vinen. Když spolubydlící položí nesnadnou otázku, proč nesouhlasí výdaje za domácnost, člověk usilující o poctivost odpoví podle pravdy. Mnohá manželství či přátelství, která se rozpadla, by bývalo bylo možno zachránit, pokud by se jednotliví lidé včas rozhodli mluvit pravdu.

CESTA K DŮVĚRYHODNOSTI

Často ve své poradenské kanceláři slyším otázku: „Jak mohu získat zpět důvěru svého životního partnera? Dlouho jsem podváděl. Ted' vyšla pravda najevo. Chci své jednání změnit a můj partner je ochoten mi odpustit. Nevím ale, jak si po tom všem, co jsem mu udělal, znovu získat jeho důvěru.“ K obnově důvěry vede jediná cesta. Člověk, který důvěru zradil, se musí stát důvěryhodným. Pokud po doznání mluví již jen pravdu, nakonec se důvěra obnoví.

Lidem, kteří byli svému partnerovi nevěrní, radím, aby mu plně zpřístupnili svůj počítač, mobil i bankovní účet. Vysílají tím signál: „Můj život je otevřená kniha. Od této chvíle nemám co skrývat. S podvody jsem skončil. Mluvíím pravdu. Můžeš můj život zkoumat, jak se ti zlíbí.“ Tímto postojem dělá nevěrný partner první krok k obnově vzájemné důvěry v manželství.

Důvěra je křehká květinka. Pokud někdo důvěru zradí, je to, jako kdyby květinku zašlápl do bláta. Pravdomluvnost je jako voda, která květinice vrací život.

MYSLEME NA SVÉ PRAVÉ JÁ

Omlouváme-li se, říkáme: „Vím o rozdílu mezi dobrem a zlem. Tentokrát jsem nejednal správně. Vím, že mé jednání a chování tě zranilo a chci to napravit. Co mohu udělat, abys mi mohl(a) odpustit?“ Čím je omluva rychlejší a důkladnější, tím pravděpodobněji se tomu, kdo se omlouvá, dostane skutečného odpuštění a tím rychleji může být vztah obnoven. Čestní lidé vynakládají veškeré úsilí na obnovu vztahu tím, že se omlouvají a prosí o odpuštění. Občas se můžeme dostat pod vliv svého falešného já, které nás svádí ke lhaní, ale

protože milujeme, omlouváme se, prosíme o odpuštění a zavazujeme se k pravdomluvnosti. ~

Nepřítel upřímnosti – sebeobhajování

Kdyby vás někdo ohrožoval baseballovou pálkou, patrně byste si instinktivně chránili hlavu rukama a odvrátili se. Podobně kdyby vás někdo obvinil, že jste podváděli u zkoušky nebo zapomněli na domluvenou schůzku, patrně byste v prvním okamžiku chtěli zalhat a tvrdili byste, že to není pravda nebo že to není vaše vina. Když jde o poctivost, dokáže se naše falešné já ozvat pěkně nahlas. Každý z nás má přirozený sklon k sebeobraně, a to i za cenu lhaní.

Pokud lžeme, zapomínáme, že takovou sebeobranou vydáváme své vztahy zkáze. Chráníme totiž nikoli sebe sama, ale dojem, který bychom si přáli o sobě vzbuzovat.

Rozhodneme-li se pro pravdomluvnost, získáváme obrovskou svobodu. Názory druhých jsou pro nás důležité jen do té míry, do jaké souvisejí s naší láskou k nim. Pokud pěstujeme návyk poctivosti, chceme si uchovat především ryze, a to ne proto, abychom budili určitý dojem, ale protože tato opravdovost je způsobem, kterým druhé milujeme.

Na straně pravdy

Žít čestně znamená zastávat pravdu i tehdy, když se dostaneme do rozporu s veřejným míněním. Když se William Wilberforce roku 1789 v Anglii poprvé veřejně vyslovil proti otroctví, stál sice na straně pravdy a spravedlnosti, nicméně zvolil velmi nepopulární pozici. Nepřestával vyvíjet obrovské úsilí, a to přes všechny odpor, který musel překonávat. Díky němu byla uzavřena tato temná stránka dějin a roku 1807 byl obchod s otroky v Anglii zakázán.

Když Alexander Solženicyn během svého projevu u příležitosti udělení Nobelovy ceny zvolal „jediné slovo pravdy převládá celý svět“, mluvil ze své vlastní zkušenosti. V roce 1966 byl požádán, aby veřejně předčítal v sovětském Lazarevském institutu. On však místo četby svých románů kritizoval cenzuru a tajnou policii. Reakce byla mnohem silnější, než očekával. Později vzpomínal: „Snad každá věta měla sílu

střelného prachu. Jak ti lidé museli toužit po pravdě! Ach, Bože, jak moc toužili slyšet pravdu!“⁹ Spisovatel Os Guinness píše, že Solženicyn věděl, že „existují pouze dva způsoby, jak zlomit moc sovětské tyranie. Jedním z nich bylo zničit sovětskou moc fyzicky, což v dobách střel SS-20 a KGB pro hrstku disidentů nepřipadalo v úvahu. Druhým bylo postavit proti fyzické moci moc morální a vsadit vše na přesvědčení, že pravda může být silnější než lži a celá mašinérie propagandy, klamu a teroru. Rozhodl se pro tento druhý způsob a stalo se nemyslitelné: Zvítězil“.¹⁰

Příliv a odliv historie vyjevuje lidi jako byli Wilberforce či Solženicyn – lidi, kteří se postavili na stranu pravdy, přestože většina jejich národa věřila lži. Pravda rezonovala v srdcích utlačovaných.

Na druhé straně dějin stojí ti, kteří šířili lež, a tisíce těch, kteří mlčky přihlíželi, zatímco lež si vybírala svou daň. Hitler a holocaust připomínají tuto tragickou skutečnost. Roku 1980 polská vláda rekonstruovala část koncentračního tábora v Osvětimi. Během druhé světové války v tomto táboře zahynulo půl druhého milionu lidí. V italské části jsou na plaketě vyryta tato slova: „Návštěvníku, pohlédni na zbytky tohoto tábora a měj na paměti, že ať už přicházíš z jakékoli země, zde nejsi cizinec. Jednej tak, aby tvé putování nebylo zbytečné a aby nebyla zbytečná ani naše smrt. Popel z Osvětimi je poselstvím pro tebe i pro tvé potomky: Jednej tak, aby ovoce nenávisti, jehož stopy jsi zde spatřil, už nevydalo semena – ani zítra, ani nikdy později.“¹¹

Zastáváme-li pravdu, neznamená to, že jsme neomylní. Znamená to však, že ve zlu nenacházíme žádné potěšení, ale velice se radujeme z každého projevu poctivosti.

Chceme-li se zastávat pravdy v každodenním životě, možná bude nutné, abychom obětovali čas i energii na protesty proti politickým postojům, které považujeme za škodlivé. Možná budeme muset promluvit s nadřízeným našeho šéfa o sexuálním obtěžování v našem oddělení, přestože tím můžeme ohrozit své zaměstnání. Možná půjde o tak jednoduchou věc jako návrat domů z kina, když se naši přátelé rozhodnou bez placení přejít na další film do jiného sálu.

Držet se pravdy znamená rovněž být upřímný sám k sobě. Denně přijímáme spoustu různých sdělení – z televize, z časopisů a novin, z různých internetových stránek. Tato sdělení či poselství musíme denně filtrovat. Potřebujeme si klást otázku: Je to správné? Rozhodneme-li se žít podle pravdy, prokazujeme lásku sami sobě i druhým. Připomínáme

si, že ačkoli se někdy může zdát, že temnota tohoto světa pravdu zastíňuje, ve skutečnosti pravdu nelze zničit.

Cena za nepoctivost

Bývalý prezident Richard Nixon proslul svou houževnatostí. Je rovněž znám jako člověk, který měl spoustu známých, ale nikoho blízkého. Tucty životopisců se snažily zodpovědět otázku, proč tomu tak bylo. Zkoumali Nixonův vztah s rodiči, události, kdy mu v dětství někdo ublížil, případy zrady během jeho politické kariéry. Historik Stephen Ambrose nabízí odlišné vysvětlení: Nixon nepěstoval důvěrná přátelství, protože postrádal charakterový rys poctivosti.

Ambrose vidí Nixona jako protiklad prezidenta Dwighta Eisenhowera, který „nehrál nikoho, jediné sám sebe“.¹² Poctivost Eisenhowerova vedení se projevovala během jeho vojenské kariéry, když třeba během druhé světové války pokáral generála Pattona za to, že vynadal zraněnému vojákov. Eisenhower za války Pattona velice potřeboval, ale poctivost mu nedovolovala, aby Pattonovo jednání přehlížel. Napsal Pattonovi, že podobné chování nebude trpět. V závěru dopisu stálo: „Žádný dopis, který jsem musel napsat během své vojenské dráhy, mě nestál tolik vnitřních úzkostí, a to nejen proto, že mě s Vámi pojí dlouhé a hluboké přátelství, ale i proto, že oceňuji vaše vojenské schopnosti. Nicméně si můžete být jist tím, že popisované chování... nebudu tolerovat.“¹³ Eisenhower měl během své vojenské i politické kariéry spoustu dobrých přátel – generál Patton byl ostatně mezi nimi. Do značné míry to bylo dáno právě jednotou Eisenhowerových slov a činů.

Naopak Nixon nasazoval různé tváře v různých situacích. Muž, jenž mu psal projevy, jednou řekl, že Nixon dokázal „změnit svou tvář, jakmile otevřel dveře“.¹⁴ Nedostatek poctivosti ve všedních věcech přerostl v podvod, jenž vyšel najevo jakožto aféra Watergate. Jednomu ze svých poradců řekl, že když se člověk dostane na vrchol, „nemůže přestat hrát hru tak, jak ji hrál vždycky... Musí být prostě mazaný a vychytralý a stále kráčet po hraně nože“.¹⁵

Nixon byl znám jako uzavřený člověk, který nedokázal důvěřovat druhým. Patrně to bylo tím, že sám byl nedůvěryhodný. Obdivoval lidi, jako byl třeba francouzský prezident Charles de Gaulle, který „dobře sehrával roli, kterou sám vytvořil“.¹⁶ Jednomu spolupracovníkovi Nixon řekl: „Jakmile začnete s někým jednat důvěrně, hned se vás snaží zneužít.“¹⁷

Když se Nixona ptali, proč nemá důvěrné přátele, mluvil o tom, že vůdce bývá osamělý: „V mém postavení si nemůžete dovolit luxus důvěrného osobního přátelství. Vůbec nikomu nemůžete důvěřovat. Nesmíte moc mluvit o svých osobních plánech či pocitech.“¹⁸ Tato jeho slova jsou ale v rozporu s životy mnoha státníků, s nimiž se v dějinách setkáváme – třeba se zmiňovaným Eisenhowerem, který s blízkými lidmi navázal četná a otevřená přátelství.

Nixon tedy hrál role, o nichž se domníval, že se od něj očekávají, ale nebyl natolik upřímný, aby někomu odhalil své pravé já. Proto když umíral, měl kolem sebe jen velmi málo lidí. Rozpory mezi jeho slovy a činy a nesprávné hodnoty ho připravily nejen o přátele, ale i o prezidentství.

Žijeme-li poctivě, máme svobodu, která umožňuje vznik hlubokých přátelství. Skrýváme-li svá slova, své pocity či své přesvědčení, brzdíme své snahy o skutečnou lásku. Lásku, kterou chceme druhým dát, mohou lidé přijmout pouze tehdy, když k nám mají důvěru. Musí důvěřovat nejen tomu, co říkáme, ale nám jako takovým.

Jak by vypadaly vaše vztahy, kdybyste...

- neustále dbali na to, aby váš zevnějšek odpovídal vašemu nitru?
- si navykli říkat jiným pravdu v lásce?
- přestali používat „neškodné“ lži i tehdy, když se vám zdá, že o nic nejde?
- se omlouvali za svá selhání a nesnažili se je zakrýt nějakým klamem?
- se rozhodli stát na straně pravdy, i když to není populární?

Aby to bylo osobní

OTÁZKY K ÚVAHÁM A ROZHOVORŮM

1. Uveďte příklady státníků, sportovců či podnikatelů, kteří byli přistiženi při lži. Jak tyto veřejné lži ovlivnily osobní vztahy?
2. Jste přesvědčeni, že malé „neškodné“ lži jsou špatné? Proč ano, proč ne?
3. Kterí lidé vám v průběhu života s láskou říkali pravdu? Jak jste reagovali vy?
4. Měli jste příležitost laskavě říci pravdu někomu, kdo se vydal špatnou cestou? Jak to dopadlo?

5. Vzpomeňte si na nějakou svou drobnou lež. Pripadala vám jako lež v okamžiku, kdy jste ji vyslovili?
6. Kdy vás zastávání pravdy něco stálo?

MOŽNÉ APLIKACE

1. Lže se vám snadno? Pokud ano, jaký první krok byste mohli udělat, abyste se stali pravdomluvnými lidmi?
2. Když jste ve velkém nebezpečí, překroutíte pravdu, abyste se před něčím ochránili? Na co musíte v takových situacích pamatovat, máte-li jednat poctivě?
3. Zapisujte si jeden den vše, co jste řekli a co přitom nebylo zcela pravda. Položte si otázku, zda jste těmito svými výroky někoho oklamali. Pokud ano, co má být prvním krokem k obnově daného vztahu?
4. Vzpomeňte si, kdy jste mluvili poctivě. Připomeňte si, že kromě upřímnosti charakterizují milujícího člověka ještě laskavost, trpělivost, odpuštění, zdvořilost, pokora a štedrost. Projevovaly se ve vašem mluvení a jednání tyto charakteristiky? Na kterých si musíte dát více záležet, když dáváte průchod upřímnosti?

Poznámky

- ¹ Nancy Kalish, „Honest Survey: Discover How Honest You Are Compared to Others Across the Country“, *Reader's Digest* (leden 2004).
- ² Cynthia Dermody, „Battle of the Sexes: Do Men and Women Lie Differently?“, *Reader's Digest*, (leden 2004).
- ³ Při zvládání emocí ve vztazích vám mohou pomoci knihy Dr. Chapmana *Pět jazyků lásky* (Návrat domů, 2002) a *Pět jazyků omluvy* (Návrat domů, 2007).
- ⁴ Diane Komp, *The Anatomy of a Lie* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1998), 141–142.
- ⁵ Christopher Peterson a Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues* (New York: Oxford University Press, 2004), 250.
- ⁶ Nancy Kalish, „How Honest Are You? Nearly 3,000 People Took This Survey. Their Answers Surprised Even Themselves“, *Reader's Digest* (leden 2004).
- ⁷ Citováno v článku Dany Knightové „What Workers Want“, *Indianapolis Star*, 5. srpna 2007.
- ⁸ Slova Paula Nicholsona, citovaná Nickem McDermottem v článku „Two Thirds Admit to Being Dishonest – and the Rest Are Probably Lying“, *Daily Mail*.
- ⁹ Citováno v knize Os Guinnesse, *Time for Truth* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 2000), 10.
- ¹⁰ Tamtéž, 10–11.
- ¹¹ Tamtéž, 71–72.
- ¹² Ambrose, *Comrades*, 67.
- ¹³ Tamtéž, 59.
- ¹⁴ Tamtéž, 67.
- ¹⁵ Tamtéž, 68.
- ¹⁶ Tamtéž, 71.
- ¹⁷ Tamtéž, 72.
- ¹⁸ Tamtéž, 72–73.

Jak se láska stane naším životním stylem

Jak učinit lásku životním stylem v manželství

Dobré manželství je jako stavba, kterou je nutno každý den přestavovat.

– ANDRÉ MAUROIS

Charlotte a John spolu chodili tři roky během vysokoškolských studií. Nakonec se vzali nedaleko bydliště Charlottiných rodičů v Chicagu.

„První dva roky manželství byly skvělé,“ řekla mi Charlotte v mé kanceláři a kradmo se podívala na Johna. „Žili jsme v bytečku v Bloomingtonu. Oba jsme měli zaměstnání a sotva se nám dařilo splácet dluh na školném, ale byli jsme šťastní. Každou sobotu ráno jsme chodili do kavárny a četli jsme si tam společně noviny.“ Charlotte se pousmála. „John mi vždy přinesl můj oblíbený skořicový koláč, zatímco jsem čekala u kávy. Kdykoli jsme měli volno, jezdili jsme na kole nebo procházeli starožitnictví.“

Pak onemocněla Johnova maminka. Rok před její smrtí se začaly objevovat problémy. Johnovo hlavní zaměstnání bylo stále náročnější, se mnou to bylo přesně naopak. John měl pocit, že musí téměř každý víkend strávit s rodiči. Měsíc před tím, než mu zemřela maminka, jsme zjistili, že čekáme dítě. Hrozně nás zlobilo, když nám lidé neustále říkali, jak se náš život změní. Ale když se Caitlin narodila, tak se opravdu vše změnilo. Zdálo se mi, že spolu promluvíme, jen když si předáváme dceru a navzájem se musíme informovat, jak dlouho spala nebo kdy naposledy jedla.

Pak jsem čekala Jacksona – těhotenství jsme ovšem neplánovali. To už jsem musela nechat zaměstnání. Finanční problémy jsme neměli – Johnovi

se v zaměstnání dařilo. Zdá se mi ale nespravedlivé, že jsem se musela vzdát své kariéry. Děti jsou už ve škole a já pracuji na částečný úvazek. Mám pocit, že se s Johnem vlastně nevidáme. Pořád mu říkám, že bych si ráda někam vyrazila, ale on jako by neslyšel. Vedeme domácnost, pomáháme dětem s úkoly, občas pozveme přátele, ale jsme spíš jako obchodní partneři než milenci.“

Když Charlotte dospěla až sem, rozplakala se. Podíval jsem se na Johna. Zíral na podlahu.

Vyzval jsem ho: „Jak byste popsal váš vztah vy?“

John si odkašlal. „Je pravda, že jsme spolu bývali více. Moc jsme se nehádali. Ale to neznamená, že bylo vše zcela v pořádku. Vždycky jsme měli strach, zda bude na nájem. Měl jsem pocit, že kdybych se nesnažil, mohl bych o místo kdykoli přijít. Ano, občas jsme si zašli na kávu – teď ale máme pěkný dům, dvě auta a děti. Charlotte mluví, jako bychom je ani neměli rádi.“

„Nic takového jsem přece ani nenaznačila,“ ohradila se Charlotte.

„Neskákej mi do řeči,“ řekl John a obrátil se opět na mě. „Ona sama chtěla zůstat doma, když se narodil Jackson. Kolikrát jsem si přál, aby to bylo obráceně. Mohl bych si po obědě na chvíli lehnout. Takhle jsem dřel každý den deset hodin v práci a pak jsem doma děti přebaloval.“

Teď se snažíme zvládnout dvě zaměstnání. Onehdy jsem musel odejít z práce, abych děti vyzvedl ze školy, protože ona měla nějakou schůzku. Říkala, že se do večere vrátí, ale pak se rozhodla, že po schůzce zůstane s přáteli. Zavolala mi to někdy kolem sedmé. Tak jsem nakonec musel nakrmit děti, udělat s nimi úkoly a uložit je do postele. A ona si v devět přitancí jakoby nic. Mě samotného čekala následující den velká porada a rozhodně jsem neplánoval, že přijdu o šest hodin přípravy, protože se žena rozhodla jít na mejdan.“ Odmlčel se. „Stejně vydělávám mnohem víc peněz.“

Charlotte se na něj podívala. „Volala jsem dřív. Telefonovala jsem, když se děti vrátily ze školy, abych se ujistila, že je vše v pořádku. Ty jsi řekl, že je a že nemusím nijak spěchat. Tak jsem nespěchala. A došlo ti vůbec někdy, že pro tuhle rodinu vydělávám také? Celý můj den se točí kolem dětí. Čas od času bych si ráda sama rozhodla, kdy přijdu domů.“

„Když jsi zavolala, myslel jsem, že se vracíš. Předpokládal jsem, že pojedíš domů.“ John se na mě podíval a pokračoval. „A někam si vyrazit? Bylo by to úžasné, jenže i takhle všechno jen tak tak stíháme. A vůbec by mi nevadilo, kdyby doma udržovala trochu více pořádku. Já to všechno nestačím. Nevím, jestli jí to někdy dojde.“

„Přišli jsme za vámi,“ obrátila se na mě Charlotte, „protože já už takhle nechci pokračovat. Mám pocit, že jsme neustále na prahu hádky. Zdá se mi, že John je na mě pořád naštvaný a já že jsem na všechno sama. Upřímně řečeno, nevím, zda to spolu vydržíme.“

Pak se na mě oba podívali a v jejich očích byla otázka, kterou jsem ve své kanceláři už tolikrát zažil: *Pomůžete nám, abychom se zase milovali?*

Zamilovanost a dopad na tvrdou zem

Po léta jsem hodiny a hodiny naslouchal manželům hovořícím o svých problémech. Téměř bez výjimky hledají vinu za potíže ve vztazích v tom druhém. Každý velice touží po lásce svého partnera, nikdo však nechce s láskou začít. Dlouho předtím, než dorazí do mé kanceláře, se začali navzájem obviňovat. Obviňování je často spjata přímo s odsouzením, protože každý z partnerů se domnívá, že druhý jedná nespravedlivě. Žena si říká: Kéž by jednal tak, jak sliboval! Sliboval mi přeci lásku a péči, dokud nás smrt nerozdělí! Málokdy si žena uvědomuje, že podobně smýšlí její manžel o ní. Děsivá křivka rozvodovosti v našem národě je dokladem, že tisíce párů se z tohoto bludného kruhu nikdy nevymaní.

Tito manželé vycházejí z mylných předpokladů. Jak jsme již probírali v předchozích kapitolách, láska není neovladatelný pocit. Mnoho párů vzpomíná na úžasné chvíle a pocity z doby chození, kdy si toužili být neustále nablízku. Nějakou dobu po svatbě se ale tyto pocity vytratily. Nyní si manželé uvědomují své rozdíly a začínají se hádat. V hádkách padnou ostrá slova, ta vyvolávají negativní pocity a nakonec se manželé navzájem vyprovokují k tomu, aby se projevili z těch nejhorších stránek. K tomu se přidá stres z rodičovství a práce. Rozvod se pak mnohdy jeví jako to jediné, co učiní život opět snesitelným.

Když se ohlížím zpět na svůj vlastní život, uvědomuji si, že jsem byl „zamilovaný“, ale o skutečně lásce jsem nic nevěděl. Prožitek „zamilovanosti“ je založen na emocích. Zmocní se nás silné city. Na druhém člověku vidíme to nejlepší a vztah nás stimuluje k tomu, abychom se i my projevili z té nejlepší stránky. A skutečně – děláme a říkáme věci, které se jeví jako zcela altruistické. Dáváme dary, které jsou nad naše možnosti, dáváme sliby, které nemůžeme splnit, a navzájem pro sebe děláme věci, které v nás vzbuzují přesvědčení, že jsme skutečnými milenci.

Odborníci z oblasti sociálních věd říkají, že průměrná životnost zamilovanosti jsou dva roky.¹ Pak emocionální vzrušení opadá, euforie se

vytrácí a my zjišťujeme, že vlastně milenci nejsme. Jsme dva sobečtí lidé, kteří si navzájem dali sliby, jež nemohou splnit. Na místo euforie nastupuje bolest, hněv, zklamání a strach.

Průměrná životnost zamilovanosti jsou dva roky.

Musíme pochopit, jak to s láskou vlastně je. Jen pak se nám otevřou dveře k celoživotnímu láskyplnému vztahu. Láska je postoj, který vede ke změně chování. Lásce jde o prospěch druhého a láska si najde způsoby, jak tento postoj vyjádřit. Tyto projevy lásky stimulují vřelé city v druhém člověku. Jedná-li náš partner podobným způsobem, probudí se vřelé city i v nás. Emoce jsou důsledkem lásky – nejsou láska sama.

Miluji správně?

Ohodnoťte, do jaké míry jste ve svém manželství (nebo ve svém vztahu, jste-li snoubenci) v posledních sedmi letech projevovali následující rysy lásky. Udělte si body od nuly do deseti. Desítka znamená nejvyšší hodnocení. Myslete na své silné a slabé stránky při četbě zbytku této kapitoly.

- ___ laskavost
- ___ trpělivost
- ___ odpuštění
- ___ zdvořilost
- ___ pokora
- ___ dávání
- ___ upřímnost

Když je láska životním stylem

Stane-li se nám láska v manželství životním stylem, pak se jejich sedm rysů, které jsme probírali v této knize, hojně projevuje ve vzájemném

chování obou partnerů. Zamysleme se nad tím, jak by vypadalo manželství Johna a Charlotty, kdyby přijali životní styl lásky.

LASKAVOST

V manželství je důležitý každý z rysů lásky. Pokud bych ale měl jeden z nich zvlášť zdůraznit, byla by to laskavost. Má-li manželství fungovat, musí vám být váš životní partner přednější než vy sami.

Hned na počátku schůzky s Johnem a Charlottou mi bylo zřejmé, že k sobě přestali být laskaví. Možná jeden či druhý z nich zkoušel být na svého partnera laskavý v době, kdy byly děti ještě malé, ale vzdal to, protože měl dojem, že partner jeho laskavost neopětuje. Možná dospěli k závěru, že ať budou jakkoli laskaví, k ničemu to nepovede, a tak své pokusy vzdali.

Rozhodně nepřeháním, řeknu-li, že drobné laskavosti v každodenním životě mohou zachránit manželství. Laskavostí dáváme najevo, že si druhého vážíme. Vidíme jeho potřeby a chceme je naplnit dříve než své vlastní. K tomu potřebujeme vědět, jakým způsobem náš životní partner přijímá lásku. John prokazoval svou lásku tím, že každých čtrnáct dní přinesl domů dobrou výplatu. Charlotte ale stála o to, aby jí svou lásku projevil tím, že ji někam vezme. Kdyby si John uvědomoval, že má být laskavý, rozhodl by se Charlottu někam vzít, přestože to sám považoval za zbytečné maření času. Tím by jí projevil lásku, protože by vědomě nadřadil její potřeby svým.

Charlottu by laskavost vedla k tomu, aby ocenila Johnovu tvrdou práci, kterou se snažil zajistit rodinu. Mohla by jeho práci ocenit a slovně to Johnovi vyjádřit, přestože to nebyl primární způsob, jímž si přála přijímat lásku. Laskavost by Charlottu vedla k tomu, aby obětovala čas s přáteli – podobně jako John obětoval část své pracovní doby. Laskavost by jí vedla k tomu, aby Johnovi poděkovala (bez podtextu: Stejně jsi jen splnil svou povinnost) a dala tím najevo, že si uvědomuje, jak je Johnův čas vzácný.

Stane-li se nám láska v manželství životním stylem, pak někdo vaří, umývá nádobí, vysává prach, myje toaletu, venčí psa, zastřihuje živý plot, platí účty a obléká děti – to vše s pozitivním přístupem. Nemusí to vyjádřit těmito slovy, nicméně svým postojem říká: „Je mi potěšením, že ti mohu uvařit“ nebo „S radostí vynesu smetí“.

Charlotte a John byli neustále připraveni zaútočit. Pýcha jim nedovoľovala uznat, že druhý mohl udělat něco z lásky. V manželstvích, v nichž panuje laskavost, spolu manželé mluví s úctou. Ozvou se, když je něco

urazí či rozhněvá, nicméně svými slovy vždy potvrzují hodnotu druhého člověka.

Čím jsme laskavější, tím laskavější je i náš partner. Zvláštní je, že čím jsme na někoho laskavější, tím vřelejší pocity v nás vzbuzuje.

TRPĚLIVOST

V průběhu rozhovoru se mi stále více potvrzovalo, že jak Charlotte, tak John se o sobě domnívají, že s druhým projevují bezmeznou trpělivost. Charlotte po narození dětí trpělivě čekala, než začne budovat svou kariéru. Trpělivě vyčkala, než ji manžel někam vezme. Většinu večerů trpělivě ukládala děti do postele. John byl přesvědčen, že projevuje trpělivost, kdykoli pomáhal s dětmi, ač by raději pracoval nebo se na sklonku dne podíval na televizi. Trpělivě snášel to, co považoval za Charlottinu neschopnost udržovat v domě pořádek. Trpělivě čekal, až se Charlotte vrátí z večírku s přáteli.

Každé manželství je spjato s čekáním. Někdy čekáme léta, než si jeden z partnerů osvojí určitý charakterový rys, někdy musíme počkat dvacet minut, než si manželka v obchodě vyzkouší nové šaty. Čekání ale není totéž co trpělivost. Stane-li se nám v manželství láska životním stylem, pak jeden z partnerů nepřechází netrpělivě sem a tam a neobrací se na druhého slovy: „Nechápu, proč ti to vždycky tak dlouho trvá.“ Trpělivost může o změnu požádat, ale nesmí se jí dožadovat. Pokud změna nenastává, trpělivost přijímá nedokonalost životního partnera.

Jeden manžel mi řekl: Přál bych si, aby manželka vždy zavřela zásuvky, když si z nich vezme, co potřebuje. Po dvou letech mi ale došlo, že jí chybí jen zavírání šuplíků. Tehdy jsem pochopil, že je na mně, abych za zavírání šuplíků přejal zodpovědnost.“ To je zcela jiný přístup, než zvolili John a Charlotte. Ti zaujali postoje: „Domácnost (nebo děti, případně práce) je jeho/její zodpovědnost. Kdybych vzal tuto zodpovědnost na sebe já, tak bych to vlastně vzdal, ačkoli já za ten problém přece nemohu.“

Trpělivost snáší nedokonalosti druhých. Dá se pochopit, že Johna nahněvalo, když Charlotte nepřišla domů v čase, který slíbila. Kdyby ale byl trpělivý, vyslechl by Charlottino zdůvodnění a byl by ochoten se na celou záležitost podívat z její perspektivy. Trpělivost lidi neomlouvá, ale připomíná nám, že očekávat od druhých dokonalost není příliš rozumné.

Charlotte a John by mohli uskutečnit pozitivní změny ve svém vztahu a zachránit tak své manželství. Manželství – to je neustálý proces růstu. V každém páru se vyskytují určité rysy, jež druhému vadí, stejně

jako zjevné slabosti, jimiž si partneři navzájem ubližují. Jsme-li trpěliví, můžeme mluvit o tom, co nám vadí, a můžeme druhého požádat, aby se změnil. Pokud se ale partner nemění, pak se učíme raději ho doplňovat než odsuzovat. Doufáme, že se druhý změní, toužíme po této změně, nicméně milujeme-li, nejsme na této změně závislí.



Láska není závislá na tom, zda se náš partner změní.

ODPUŠTĚNÍ

Kdyby v manželství Johna a Charlotty byla láska životním stylem, pak by se Charlotte bez váhání omluvila za to, že se vrátila později, než původně zamýšlela. John by tuto omluvu přijal a neměl by Charlottě její jednání za zlé. Skutečná láska by rovněž Johnovi pomohla vidět, že má svůj podíl viny na tom, co se přihodilo. Vždyť to bylo onoho školního roku poprvé, co vyzvedl děti ze školy a udělal vše, co bylo onoho odpoledne třeba udělat. A udělal to vlastně nerad. Kdyby dokázal odpouštět a přiznat svou chybu, pochopil by, jak jeho vlastní sobecké postoje přispěly k Charlottině zoufalé snaze odreagovat se mezi přáteli.

Bylo mi jasné, že událost, kterou John popisoval, byla jen jednou z řady událostí, k nimž došlo během let a v nichž jeden z partnerů pocítoval, že se mu děje křivda. Jak John, tak Charlotte mluvili s hořkostí o stresu z manželství, o přepracovanosti, ba dokonce i o přístupu svého partnera k dětem.

Kdyby byla láska jejich životním stylem, nedopustili by, aby mezi ně pronikla tato hořkost. Jistě, i nadále by se čas od času navzájem urazili, ať už záměrně či nechtěně. Viník by se ale rychle omluvil a uražený by stejně rychle odpustil. Oba by mysleli na to, že bez omluv a odpuštění nemůže dobrý dlouhodobý vztah existovat.

ZDVOŘILOST

O zdvořilosti zpravidla nepřemýšlíme jako o něčem, co patří do manželského vztahu. To ovšem vypovídá něco o tom, jak manželství vnímá naše současná kultura. Jak souvisí to, že někomu podržíme dveře nebo podáme sklenici vody, s naším celoživotním závazkem? Zdvořilost znamená, že někdo se může stát naším přítelem. Proto jsme-li zdvořilí

ke svému životnímu partnerovi, vyjadřujeme tím, že s ním toužíme vybudovat přátelský vztah. Je to důležité, neboť ke klíčům k úspěšnému manželství nepatří jen vzájemná láska, ale i to, že se máme rádi. Nejšťastnější manželské páry jsou rovněž dobří přátelé, nejen milenci či spolubydliči.

Nedostatek zdvořilosti v manželství je dokladem, že tito manželé nežívají životním stylem lásky. U Johna a Charlotty to bylo zřejmé velmi záhy. Do mé kanceláře vnesli hněvivou atmosféru; bylo patrné, že přicházejí „každý sám za sebe“. Během rozhovoru si skákali do řeči, používali ostrých slov, obviňovali se – a málokdy se druhému podívali do očí.

Z jejich vyprávění bylo znát, že se jim z života vytratila běžná zdvořilost. Ta by Charlottu vedla k tomu, aby se s Johnem domluvila, než vyrazila na večírek s přáteli. Mohla mu poděkovat, že toho dne vyzvedl děti. Kdyby o to požádala sousedku, jistě by jí poděkovala. Místo toho si Johnova slova vyložila způsobem, který zaručoval, že Johna popudí. Udělala by lépe, kdyby mluvila způsobem, který by mohl jejich vztah prohloubit.

Kdyby John prokazoval laskavost příteli, patrně by se o děti staral s pozitivnějším přístupem. Vzpomínáte na skořicové koláče, které kdysi Charlottě nosil? Nebyl-li o pár let později ochoten brát na vědomí hlubší potřeby své ženy, pak zřejmě vše začalo tím, že si přestal všimát jejich drobnějších potřeb.

Učiníme-li lásku životním stylem svého manželství, kladou si muž a žena otázky, jimiž se chtějí ujistit, zda druhému správně rozumí. K jejich životnímu stylu nebude patřit křik. Když si manžel všimne, že manželka je ráda, podrží-li jí dveře od auta, bude to dělat. Pokud naopak pozná, že manželka po něčem takovém netouží, nebude jí vnucovat své představy o zdvořilosti. Zdvořilé páry často slyšíte, jak v přítomnosti druhých lidí mluví pozitivně o svém partnerovi. Navzájem si děkují i za maličkosti. To, co považují za běžnou zdvořilost, se bude odrážet v jejich každodenním jednání.

Podobně jako průsaky v přehradě naznačují možná velká nebezpečí, ztráta zdvořilosti v manželství je výrazem závažnějšího problému: Nedostatku vzájemné úcty. Důsledky opomíjení „maličkostí“ svědčí o tom, že vlastně o žádné maličkosti nejde.



Důsledky opomíjení „maličkostí“ svědčí o tom, že vlastně o žádné maličkosti nejde.

POKORA

Je pravděpodobné, že v době bezprostředně po svatbě se John a Charlotte pro sebe navzájem obětovali. Žili s nízkým příjmem a navzájem si umožňovali rozvíjet zvolenou kariéru. Byli ochotni nastoupit do druhého zaměstnání, aby partner nemusel dít více, než bylo zdrávo. Navštěvovali vzájemně své rodiny, ačkoli by si oba dokázali představit lépe strávený čas. Oba takto jednali, protože si druhého vážili. Svou láskou si byli natolik jisti, že každý byl ochoten ustoupit ve prospěch svého partnera. Nyní seděli v mé kanceláři a nebyli ochotni pro druhého uklidit dům. Jak k tomu vlastně došlo?

Charlotte říkala, že neví, proč musela přerušit svou kariéru. John říkal, že vypadala spokojeně, když se rozhodla zůstat doma s dětmi. Neměl jsem důvod někomu z nich nevěřit. Charlotte patrně byla ochotna ustoupit a umožnit Johnovi profesní postup. Zřejmě ale očekávala, že John nějak ocení její obět. Když se jí tohoto ocenění nedostalo, začal se v ní rodit odpor. Ten někdy narůstá při zpětném pohledu do minulosti: V předchozím stadiu manželství jednala Charlotte pokorně, protože měla pocit, že to prospěje jejich vztahu. Teď si klade otázku, zda to mělo smysl.

V jedné z předchozích kapitol jsme *pokoru* definovali jako pokoj v srdci, který „nám umožňuje poodstoupit, aby vynikla hodnota druhého člověka“. Pokud si svého životního partnera skutečně vážíme, velmi si přejeme, aby byl v životě úspěšný. Pokora dává pokoj našemu srdci, neboť si nemyslíme, že by „jeho“ nebo „její“ úspěch ohrožoval „můj“ úspěch.

Ano, váš profesní úspěch skutečně může být ohrožen či alespoň omezen, pokud dáte přednost kariéře svého manžela nebo pokud dovolíte manželce, aby ve společnosti vyprávěla svůj humorný příběh, ačkoli vy jste chtěli říci ten váš, nebo pokud jí umožníte, aby uspořádala své vlastní přednáškové turné. Nezapomínejte však, že skutečná láska mění význam slova *úspěšný*. Skutečný úspěch nacházíme v tom, že potvrzujeme hodnotu druhých a tím s nimi posilujeme vzájemný vztah – i za cenu vlastní oběti.

ŠTĚDROST

„Co byste ráda, aby John udělal právě teď?“ zeptal jsem se Charlotty.

„Byla bych ráda, kdyby mě vždy po příchodu z práce domů políbil. Ráda bych si s ním před spaním trochu popovídala – a taky o něčem jiném než o dětech. Taky bych ráda, kdyby čas od času zařídil hlídání dětí, abychom si mohli vyjít někam do restaurace.“

Pak jsem se zeptal Johna, co by si přál on od Charlotty.

„Chtěl bych, aby pochopila, že se snažím, aby se rodina měla co nejlépe. A rád bych, kdyby mi umožnila být o víkendu alespoň chvilku sám. Chtěl bych, aby častěji vytírala kuchyň a nečekala, až to udělám já. A taky aby přestala neustále mluvit o tom, co je v našem manželství špatné, jako by to všechno byla moje vina.“

Charlotte chtěla od Johna především čas. John se domníval, že jí dává dostatek času už tím, že celý den pracuje a pak ještě pomáhá doma. Charlotte z toho ale nedokázala jeho lásku vyčíst – ona chtěla, aby se s ní posadil a aby s ní mluvil. Jemu to připadalo jako obrovská oběť, protože to znamenalo, že jiné věci už nestihne.

John se naopak domníval, že byl podveden. Na počátku manželství toho Charlotte doma dělala více a zdálo se, že ji těší, kdykoli Johna povýšili nebo když mu zvedli plat. Teď to vypadalo, že ať už pro něj dělá cokoli, dělá to s odporem.

Když se láska stane v našem manželství životním stylem, budou manžel i manželka hledat způsoby, jak zkvalitnit život svého partnera. Předně si budou dávat čas. Když se John ženil, netušil, že láska může znamenat dvacet minut sezení na pohovce, naslouchání a odpovídání své manželce. Když však zjistil, že pro jeho ženu je to důležité, vyžadovala skutečná láska, aby jí dal, co potřebuje.

Milující manželé spolu sdílejí své schopnosti. Vaření, opravování sekačky, žehlení prádla či opravy nábytku – to vše jsou schopnosti, jimiž můžeme vyjadřovat lásku.

V manželství, v němž je láska, ovlivní postoj dávání to, jak manželé zacházejí s penězi. Otevřeně hovoří o svých financích a o vydáních rozhodují způsobem, který vyjadřuje, jak si sebe navzájem váží. Na peníze nehledí jako na „mé peníze“ nebo „tvé peníze“, ale jako na „naše peníze“. Na rozdíl od Johna a Charlotty, kteří se přeli, kdo na domácnost přispívá víc, manželé, kteří se skutečně milují, se považují za tým. Nezáleží na tom, kdo přinese domů víc peněz. Oba na svém životě spolupracují a na vše, co získají, se dívají jako na výsledek společného úsilí.

Když jsem Charlottu a Johna lépe poznal, zjistil jsem, že málokdy spolu hovořili o tom, že by mohli dát něco někomu mimo jejich rodinu. Štědrost v rámci rodiny vyvolává štědrost i mimo rámec rodiny. Platí to ale i opačně. Jsme-li štědrí vůči jiným, pomáhá nám to, abychom své vlastní problémy viděli ve správné perspektivě. John a Charlotte se příliš soustředili sami na sebe. Po péči o děti jim záleželo nejvíc na tom, aby svůj den prožili co nejlépe.

UPŘÍMNOST

Stane-li se láska naším životním stylem, ani jeden z manželů nedopustí, aby se v něm hromadila zášť. Láska říká: „Možná to nevnímám správně, ale cítím to a to... Nenajdeme nějaký lepší způsob?“ Jak již bylo řečeno, láska nevznáší nároky, ale hledá cestu, na níž by oba partneři měli pocit, že jsou respektováni.

Charlotte a John propásli mnoho příležitostí být k sobě navzájem upřímní. Kdyby Charlotte Johnovi řekla, že od něj očekávala projev vděčnosti poté, co opustila zaměstnání, možná by se v ní nenahromadilo tolik hořkosti. Ona ale po léta marně čekala, „že na to přijde sám“.

John Charlottě nikdy neřekl, jakým břemenem pro něj je finanční starost o rodinu. Vlastně se jí to styděl říct. Neochota sdělovat své myšlenky a pocity se ovšem promítala i do jiných oblastí jejich společného života. Když Charlotte onoho nešťastného večera zavolala, že půjde s přáteli na večeři, mohl jí laskavě, ale upřímně říci, že čeká, až se vrátí a pomůže dětem s úkoly.

Potřebujeme-li si s životním partnerem vyjasnit, co prožíváme a jaké máme pocity, není to známkou slabosti. Většina lidí, kteří se milují a které znám, nepředpokládají, že jim druhý dokáže číst myšlenky. Jeden přítel mi nedávno řekl: „Jsem rád, když mi manželka říká, co cítí. Trápilo by mě, kdybych ji viděl jen tak sedět a civět do prázdna.“ Takové civění do prázdna vám totiž může za pár let zničit manželství. Jsme-li upřímní, budeme říkat pravdu a budeme přitom mít na mysli všechny ostatní rysy lásky.

Drobné nepoctivosti či zamlčování vyvolává zášť, ale povzbuzuje i k dalšímu lhaní. John a Charlotte učinili důležitý krok, když uznali, že jejich manželství potřebuje pomoc. Díky tomu se nedopustili skutečného podvádění, k němuž by je dovedlo sledování vlastních sobeckých cílů.

Skutečné uspokojení

Pokud nebudeme rozvíjet sedm rysů lásky, pak nás, jakmile vyprchá prvotní zamilovanost, ovládne naše sobecká přirozenost. Učíme-li se skutečně milovat, můžeme zakoušet ve vztazích hloubku, která poskytuje mnohem více uspokojení než jakákoli krátkodobá euforie.

Jsem přesvědčen, že smyslem manželství je poskytnout mužům i ženám příležitost sloužit si smysluplným způsobem. V manželství si mohou navzájem prokazovat lásku a přitom mají dostatek svobody, aby rozvíjeli své zájmy a dovednosti. Jsme-li si jisti svou vzájemnou láskou, můžeme díky dobrému domácímu zázemí sloužit i jiným.

Smyslem manželství nikdy nebylo učinit lidi nešťastnými. Manželství má být místem lásky, služby a velké radosti. Manželství vám rovněž může pomoci stát se milujícím člověkem. Mimo manželství byste se možná takovým člověkem nestali. Je-li láska naším životním stylem, dosahuje manželství svého nejvyššího potenciálu.

Aby to bylo osobní

K OSOBNÍMU ZAMYŠLENÍ

1. Vzpomeňte si, kdy jste se naposledy pohádali se svým partnerem. Stalo se vám, že jste nejprve začali partnera obviňovat? Pokud ano, jak se to projevilo?
2. Vzpomeňte si, kdy jste prokazovali svému partnerovi lásku a on vám tuto lásku neopětoval. Jak jste se s takovou situací vyrovnali?
3. Který rys lásky je pro vás v manželství nejpřirozenější? Jak byste mohli během tohoto týdne tento rys lásky projevit?

K ROZHOVORU S PARTNEREM

1. Do jaké míry si ve svém vztahu vzájemně sloužíte?
2. Kdybyste mohli jednu věc ve vašem vztahu změnit, co by to bylo?
3. Většina manželských párů tvrdí, že se hádají stále o jedné a téže věci. Přemýšlejte, o čem se často hádáte. Přemýšlejte nad nějakou nedávnou hádkou – byť šlo o nějakou „maličkost“. Jak by to vypadalo, kdybyste oba při své reakci uplatnili všech sedm rysů lásky? Projděte si tyto rysy jeden po druhém – podobně jako jsme to v této knize udělali s Johnem a Charlottou. Přemýšlejte, jak by se vaše jednání mohlo v budoucnosti změnit, budete-li mít tyto rysy na paměti.

Poznámka

- ¹ Dorothy Tennov, *Love and Limerence: The Experience of Being in Love* (New York: Stein & Day, 1979), 142.

10. KAPITOLA

Jak lásku učinit životním stylem v rodičovství

Snažte se, aby z vašeho vlastního života a jednání bylo patrné, co byste rádi viděli na svých dětech.

– LYDIA H. SIGOURNEY

V mé kanceláři seděli Jonathan s Erikou. Brali se před dvěma lety. Oba jsem je trochu znal, a když jsem zahlédl jejich jména ve svém programu, proběhlo mi hlavou: *Ach ne. Snad nemají manželské problémy!* Byl jsem příjemně překvapen, když Jonathan začal: „Právě jsme zjistili, že čekáme dítětko, a uvědomili jsme si, že o rodičovství nic nevíme. Oba dva jsme vyrůstali v nefunkčních rodinách. Nechceme, aby naše dítě vyrůstalo ve stejných podmínkách jako my. Rádi bychom, kdybyste nám poradil, jak se stát dobrými rodiči.“

Pochválil jsem je, že se chtějí o rodičovství něco dozvědět ještě dříve, než se dítětko narodí. Pak jsem jim řekl: „To nejzákladnější, co mohou rodiče pro děti udělat, je milovat je a naučit je, aby ony milovaly druhé. Pokud dítě cítí, že je milováno, bude se cítit v bezpečí a citově se rodičům otevře natolik, aby se od nich mohlo učit. Pokud má dítě pocit, že ho rodiče nemilují, bude jejich učení i kázeň spíše odmítat.“

„Myslím, že tomu rozumíme,“ řekl Jonathan. „Ani jeden z nás totiž moc rodičovské lásky nepocítil. Mou matku otec opustil, když mi bylo pět. Dodnes pro mě není snadné na to vzpomínat. Eričin otec rodinu nikdy neopustil, ale byl velice tvrdý na svou ženu a velmi

kritický jak vůči Erice, tak vůči její sestře. Právě proto máme určité obavy. Nechceme, aby naše děti k nám cítily totéž, co cítíme ke svým rodičům my.“

„Určitě nemusíte dělat stejné chyby,“ odpověděl jsem. „Nejdůležitější je, abyste se navzájem milovali vy dva.“ Pak jsem mluvil převážně o tom, jak je důležité děti milovat. Jsem totiž přesvědčen, že v rodičovství není nic tak důležité jako právě toto.

Každý rodič si v průběhu času někdy pomyslí: *Chtěl jsem cestovat (nebo najít si lepší zaměstnání, chodit více do přírody atd.), ale teď nemohu, protože mám dítě.* Je přirozené, že nás občas něco takového napadne. Toto sobectví ale nesmí převážet nad láskou. Naše dítě by to poznalo. Když se na druhé straně soustředíme na vytváření dobrých vztahů v rodině, dítě může přijímat rodičovskou lásku.

Pokud máte děti, víte, že během rodičovství se naše sobecká přirozenost projeví snáze, než bychom si přáli. Nicméně rodičovství je na druhé straně nejlepší příležitostí k projevení skutečné lásky. Může dát zrod vztahům, které nás uspokojí hlouběji než cokoli jiného.

 **Na rodičovství se nemůžete naučit nic důležitějšího než milovat své děti a uplatňovat přitom všech sedm rysů lásky.**

Jaké jsou silné stránky mého rodičovství?

Ohodnoťte sami sebe, jak jste ve vztahu ke svým dětem projevovali v posledních sedmi letech sedm rysů lásky. Použijte stupnici od nuly do deseti. Myslete na své silné a slabé stránky, až bude čist zbytek této kapitoly.

- ___ laskavost
- ___ trpělivost
- ___ odpuštění
- ___ zdvořilost
- ___ pokora

- ___ dávání
- ___ upřímnost

Hudební příběh

Mladá maminka Julie mi vyprávěla příběh, který prožila se svým sedmičlenným synem. Tento příběh nám poslouží, abychom se podívali na sedm rysů lásky brýlemi rodičovství.

Juliin syn Caleb, který chodí do druhé třídy, již celé týdny básnil o muzikálu, který ve škole připravují. Byl nadšený z toho, že při poslední písni bude bubnovat. Jak se ale blížilo představení, Julie si uvědomila, že nebude moci odejít z práce. Řekla Calebovi, že se přijde podívat na generálku, která se měla konat den před představením, a že na premiéru se přijde podívat tatínek. Zdálo se, že to Caleb chápe.

Když nastal den generální zkoušky, pozorovala Julie, jak paní Hornerová, učitelka hudby, postupně ztrácí kontrolu nad tělocvičnou plnou druháků. Hudební nástroje občas zmeškaly nástup, zpěváci hleděli před sebe, místo aby začali zpívat, děti se smály a povídaly si a hluk sílil. Julie viděla, že paní učitelka si neví rady. Rovněž vnímala, že její citlivý Caleb velmi těžce snáší chaos v místnosti i hněv v hlasu paní učitelky.

„Teď se všichni posaďte, tam kde právě jste!“ zaječela nakonec paní učitelka.

V tu chvíli Caleb vyrazil ven z tělocvičny.

Julie šla za ním. Našla ho, jak pláče u fontánky. Poklekla, aby byla v úrovni jeho očí, a řekla: „Byl tam pěkný zmatek, že?“

„To je strašné! Nesnáším paní Hornerovou! Nesnáším ty bubny! Nesnáším, když na mě někdo řve! Už tam nepůjdu!“ Caleb křičel a z očí mu tekly hořké slzy.

Julii vadilo, jak sám rovněž ječí, a musela se ovládnout, aby mu neřekla, že reaguje přehnaně. Nejraději by ho vzala rovnou domů, kde by byl v bezpečí. *Je to naše chyba, že je tak přecitlivělý,* pomyslela si. *Měli jsme ho na něco takového připravit.*

Nahlas však řekla: „Calebe, chápu, jak tě to rozčílilo, ale nebudeme přece takto křičet. Když tě něco rozzlobí, nemusíš přece používat nadávky.“ Pak Calebovi několik minut vysvětlovala, co se děje v tělocvičně. Přesvědčovala ho, že zklamaný asi není jenom on. „Ale musíme se tam

ted' vrátit. Paní Hornerová se s vámi se všemi hodně snažila, aby představení nacvičila, a ty jsi byl úžasný."

Julii se nakonec podařilo přivést svého uplakaného synka zpět do tělocvičny. Někteří učitelé a pár dalších rodičů na něj zvědavě hledělo. *Byl nemocný, proto je to pro něj dnes těžší než jindy*, byla by Julie ráda vysvětlila. *Má tak úžasně srdce...* Nic ale neřekla, povzbudivě Calebovi pokynula a po zbytek generálky tiše seděla na skládací židli.

Caleb to ten den zvládl, ale večer si s Julií o celé situaci znovu povídali.

"Já tam nepůjdu!" křičel Caleb a vztekle rozhazoval své plyšáky po dětském pokoji. Julie cítila, že ji zřejmě ještě čeká bitva. Sedla si na podlahu a čekala, až Caleb vybijí část své frustrace.

"Dnes jsme měli těžký den, ale já věřím, že to zvládneš, Calebe. Vzpomeň si, jak ses na ty bubny těšil! Možná ten muzikál nedopadne tak, jak sis přál, ale jsem si jistá, že se budeš cítit líp, když tam půjdeš."

"Ale já už tam jít *nechci*. A ty tam přece ani nebudeš! Pořád mě nutíš, abych dělal něco, co *nechci*!" Pak se odmlčel, podíval se na Julii a řekl: "Nesnáším tě!"

Julie se snažila mluvit klidně. "Je mi líto, že mě nesnášíš. Já tě mám pořád ráda. A uvědomuješ si, že mě taková slova zraňují, přestože jsem maminka? Chci, aby ses mi omluvil, než budeme pokračovat."

Zdálo se, že Caleb je svými vlastními slovy zaskočen. "Omlouvám se," zabručel. Když Julie nic neříkala, podíval se na ni a řekl ještě jednou, tentokrát zřetelněji: "Omlouvám se!"

"Děkuji ti. Calebe, chtěla jsem ti říct, že jsem dneska udělala důležité rozhodnutí. Opravdu chci na tom představení zítra být. Řekla jsem panu Catesovi, že na poradu zítra nepřijdu. Ale ať už na představení budu nebo ne, je důležité, abys dodržel svůj slib. Slíbil jsi paní Hornerové, že na tom muzikálu budeš. A je správné sliby plnit."

Caleb podezíravě hleděl na svou matku. Pak ještě nějakou dobu hovořili a nakonec Caleb souhlasil, že v muzikálu vystoupí.

"Calebe, musíme si promluvit ještě o jedné věci," řekla Julie, než odešla z pokoje. "Právě jsi souhlasil s tím, že v muzikálu budeš hrát, a já jsem hrdá, že ses tak rozhodl. Ale pokud budeš ještě fňukat nebo zítra dělat nějaké problémy, nebudeš moci týden na počítač. Je ti to jasné?"

Caleb vážně přikývl.

Julie si oddechla, když se Caleb druhý den chystal do školy. Tvářil se vážně, ale nestěžoval si. Byla v pokušení mu říci, že do školy nemusí. Když ale po představení běžel ke svým rodičům, byla ráda, že nezměnila

své původní rozhodnutí. Caleb zářil pýchou a uspokojením. Vydal ze sebe to nejlepší, ačkoli tam původně vůbec nechtěl být.

LASKAVOST

Projděme si nyní rysy lásky, které jsme probírali v této knize, a podívejme se, jak Julie uplatňovala lásku v rodičovství. Předně mluvila s Calebem laskavě, přestože se zbytečně vztekal. Pokud někdo ječí, máme chuť ječet také. Jednoduchá věc, kterou můžeme uplatňovat v každodenním rodičovství, je, že budeme mluvit mírně. Křičet na dítě můžeme jen v případě, že se chystá na ulici vběhnout pod auto. Jinak křik do života milujícího rodiče nepatří. Je to zlovyk, který si ovšem snadno osvojíme. V dítěti však křik vyvolává zášť.

Julie projevila laskavost i tím, že vzala Calebovy pocity vážně. Neřekla mu: "Buď pěkně zticha, nebo..." Věděla, že jeho problém je hlubší, než se na první pohled zdá, a poctila ho tím, že si s ním popovídala. Rovněž Calebovi předvedla, jak vypadá laskavost, když o paní Hornerové mluvila pěkně, přestože situace vznikla především v důsledku její netrpělivosti.

Chceme-li, aby naše děti jednaly s druhými laskavě, musíme jim laskavost předvést. Otec, který pomáhá své dceři do kabátu, ji učí, jak má i ona pomáhat ostatním. Tvrdé zacházení a ostrá slova zabíjejí ducha dítěte. Jemné doteky a laskavá slova ho obohacují.

TRPĚLIVOST

Trpělivost je základní rodičovskou ctností. Ať už čekáme, než si dvouletá holčička sama oblékne ponožky, ať už se snažíme proniknout k sedmnáctiletému synovi, který s námi již měsíce nepromluvil, rodičovství nám stále znova připomíná, že nejen my, ale i naše děti se neustále vyvíjejí.

Pro mnoho rodičů je snazší prokazovat trpělivost, dokud jsou děti malé. Když se dítě učí chodit, postavíme se půl metru před ně a říkáme: "Tak pojď. Vždyť už chodíš. Jen to zkus!" Dítě udělá půlkrok a upadne. Jak zareagujeme? Neřekneme mu: "Ty nemehlo. To nemůžeš pořádně chodit?" Řekneme: "Dobře! Aspoň jsi to zkusil!" A co se děje dál? Dítě vstane a zkouší to znovu.

Nicméně když dítě doroste Calebova věku, trpělivost nás mnohdy začne opouštět. Naše děti často řeší stále znovu tytéž problémy – podobně jako Caleb. Kdy už se to konečně naučí? Je to naše chyba? Kolikrát s ním budeme muset mluvit stále o tomtéž?

Trpělivost v rodičovství je časově náročná. Dáváme dítěti různé povinnosti, chválíme je, když se snaží, a vedeme je na další úroveň zralosti.

To dělala Julie, když nabádala Caleba, aby splnil svůj závazek, když ho chválila za jeho snahu a když ho povzbuzovala, aby udělal něco, co pro něj bylo těžké. Poskytla mu rovněž čas, aby vyjádřil své pocity.

Děti se krůček po krůčku učí, že dobré chování sklízí úspěch, kdežto špatné chování nám život znesnadňuje. Rodič, který je v tomto učení s dítětem trpělivý, touto trpělivostí dává najevo svou lásku.

ODPUŠTĚNÍ

V rozmezí několika hodin Caleb Julii znemožnil před jinými rodiči, křičel na ni a řekl jí, že ji nesnáší. Julie dala najevo svou touhu mu odpustit, když mu vysvětlovala, jak ji jeho slova bolí a proč je jeho chování nesprávné. Pak ho požádala, aby se omluvil. Když Caleb vyjádřil svou lítost, přijala omluvu a tím považovala věc za uzavřenou.

Odpuštění neznamená, že rodiče dítě nebudou trestat. Podobně jako u dospělých ani u dětí odpuštění neodstraňuje vždy následky toho, co jsme řekli nebo udělali. Dítě musí pochopit, že nelaskavé jednání má vždy nějaké negativní důsledky. Odpuštění umožňuje, aby vztah pokračoval a aby se v budoucnu mohl prohloubit.

Pro milující rodiče je odpuštění obousměrná záležitost. Odpustíme dítěti, když se omluví, a omluvíme se, když jsme s dítětem jednali nespravedlivě. Někteří lidé se dětem nechtějí omlouvat, protože se domnívají, že kdyby se omluvili, přestalo by si jich dítě vážit. Ve skutečnosti je tomu naopak. Dítě má větší úctu k rodiči, který se dokáže omluvit. Lépe pochopí, že ve všech vztazích je třeba omluv a odpuštění. Je to podmínka jeho růstu.

ZDVOŘILOST

Julie se chovala ke Calebovi zdvořile, když nepřestala říkat „prosím“ a „děkuji“ ani v krajně napjaté situaci. Ještě důležitější bylo, že Calebovi prokazovala úctu tím, že brala vážně jeho citlivou povahu.

Běžné zdvořilosti se musí děti naučit – nepřijde to samo od sebe, jakmile dítě povyroste. Milující rodiče jednají se svým dítětem s úctou, jakou chovají k přátelům. Julie nikdy nedovolila, aby Caleb zpochybnil její autoritu; dávala mu však najevo, že si ho váží a že jeho pocity jsou pro ni důležité. Tento postoj zdvořilosti jí umožnil projevat lásku i v složité situaci.

POKORA

Pokora není slovo, na které byste v příručkách o rodičovství narazili často. Obecně považujeme rodiče za vykonavatele autority a zdá se nám, že pokora se k nim příliš nehodí. Skutečná pokora a láskyplná autorita však

jdou ruku v ruce. Máme-li dítěti pomoci, aby správně vyrostlo, musíme někdy odložit vlastní touhy po potvrzení.

Julie se kupříkladu snížila jak fyzicky, tak vztahově na Calebovu úroveň, když Caleb potřeboval pomoci. Ve skutečnosti jeho jednání uráželo její pýchu. Cítila se hloupě před ostatními rodiči, ale rozhodla se, že se nenechá ovládat tím, co si myslí jiní lidé. Důležitý byl pro ni Calebův vývoj a způsob, jakým přistupoval k sobě samotnému i k ostatním.

Pokora nám rovněž umožní, abychom neupadli do jedné velmi obvyklé pasti rodičovství, totiž do pocitů viny. Kladete-li si otázku, zda jste dokonalý rodič, mohu vám prozradit odpověď: Nejste. Pokud se ale budete neustále trápit všemi svými slabostmi, nebudete svým dětem dávat lásku, kterou jim dát můžete.

Kdyby Julie veškerý svůj čas věnovala úvahám, kde všude udělala ve výchově chybu, nebyla by schopna dát Calebovi skutečnou lásku. Ona se ale ve vši pokoře soustředila na to, co Caleb v dané chvíli potřeboval. Když měli muzikál za sebou, mohla Julie přemýšlet o tom, jak Caleba lépe připravit na situace, v nichž někdo druhý nezvládá svůj hněv. Pokora znamená i ochotu zlepšovat své rodičovské dovednosti, aniž přebíráme zodpovědnost za veškeré nevhodné chování svých dětí.



Jsmo-li pokorní, přiznáme si své rodičovské nedostatky. Nenecháme se jimi ale ochromit.

ŠTĚDROST

Dávat začínáte v den, kdy se u vás doma dítě objeví. V dávání pak pokračujete do konce života. Je-li láska naším životním stylem, dávání je v rodině jednou z nejběžnějších záležitostí.

Julie poskytla Calebovi dostatek času, aby mohl vyjádřit své pocity a nakonec se správně rozhodnout. Ukázala mu také, že někdy se musíme něčeho důležitého vzdát ve prospěch druhých. Ona obětovala důležité setkání, aby mohla přijít na jeho muzikál, a on se obětoval tím, že udělal něco, do čeho se mu nechtělo.

Štědlost neznamená, že dáme dětem vše, oč si řeknou. Julie by mohla projevit zvláštní „štědlost“ tím, že by onoho kritického dne neposlala Caleba do školy. Byla by to ale štědlost sobecká.

Není jednoduché v každodenním životě poznat, kdy dítěti říct ne. Pomůže vám, když si položíte otázku: *Říkám ne, protože je to dobré pro mě, nebo mě k tomu vede některý ze sedmi rysů lásky?*

UPŘÍMNOST

Děti nechtějí, abychom jim pravdu přikrášlovali. Julie byla v pokušení říci Calebovi: „Určitě se ti to bude ohromně líbit“ nebo „paní Hornerová mi říkala, že by ji velmi mrzelo, kdybys na muzikál nepřišel“. Takové „neškodné“ lži by možná v dané chvíli rozhovor trochu usnadnily, nicméně jejich vzájemnému vztahu by neposloužily a nenaučily by Caleba, jak je pravda důležitá. Ve skutečnosti se totiž Calebovi muzikál vůbec líbit nemusel a paní Hornerová možná nepřemýšlela o ničem jiném než o tom, jak ten den přežít. Caleb musel poznat, že i když věci nebyly takové, jak by si přál, bude se patrně cítit lépe, když splní svůj závazek. Julie rovněž Calebovi upřímně přiznala, že jí svou větou ublížil. Caleb potřeboval poznat, že má moc svými slovy ublížovat.

Pokud zapomenete na klavírní koncert svého dítěte a vymlouváte se, že jste uvízlí v dopravní zácpě, nebo pokud už nechcete hrát kopanou či košíkovou a vymlouváte se na to, že musíte jít někomu zatelefonovat, ve skutečnosti své dítě učíte, že s pravdou lze trochu manipulovat, chcete-li sami sebe před něčím ochránit. Vaše dítě nikomu na světě nevěří tolik jako vám. A zdravý vztah mezi rodičem a dítětem nelze vybudovat na lži.

George Bernard Shaw kdysi napsal: „Nejlépe vychované děti jsou ty, jejichž rodiče nic nepředstírají. Není povinností rodičů pěstovat pokrytectví.“ Milující rodiče nelžou, aby skryli své chyby nebo se vymotali z nepříjemných situací, v nichž se se svými dětmi ocitli. Jejich slova, činy i postoje jak doma, tak i mimo domov jsou ve vzájemném souladu.

Síla lásky

Spisovatelka Elizabeth Stoneová napsala, že má-li člověk dítě, mívá pocit, že „srdce opustilo jeho tělo a pobíhá kolem“. Děti vědí, co nás rozlobí, co nám udělat radost nebo co nás dojde. Mohou kdykoli vyvolat to, co je v naší povaze nejlepší i nejhorší – či spíše my jim „dovolíme“, aby to vyvolali. Podobně jako v jakémkoli jiném vztahu nemůžeme dopustit, aby jednání našich dětí rozhodlo o tom, jak budeme projevovat lásku. Je-li láska naším životním stylem, budeme se snažit být co nejlepšími rodiči, abychom tak co nejvíce prospěli svým dětem. Toužíme

s uspokojením vidět, jak láska, kterou jsme jim dali, dál působí v jejich srdcích.¹

Aby to bylo osobní

OTÁZKY K ÚVAHÁM A ROZHOVORŮM

1. Jak vaše osobní zkušenosti z dětství ovlivňují vaše rodičovství?
2. Jak nejraději projevujete lásku svým dětem? Proč?
3. V jakých situacích je pro vás nejtěžší dát dětem najevo, že je milujete?
4. Jak obvykle reagujete, když cítíte, že jste svému dítěti ublížili slovem či skutkem?

MOŽNÉ APLIKACE

1. Přemýšlejte o běžné situaci, kdy se dostáváte s dítětem do konfliktu. Jaké by to bylo, kdybyste ve své reakci uplatnili všech sedm rysů lásky? Proberte si tyto rysy jeden po druhém, jako jsme to učinili výše, a soustřeďte se na otázku, jak by mohly ovlivnit vaši příští reakci.
2. Byli byste ochotni položit svému dítěti následující otázky a brát jeho odpovědi vážně? (Navrhuji položit jednu otázku týdně.)
 - a) Jak ti mohu pomoci?
 - b) Máš nějaký nápad, jak bych mohl(a) být lepším otcem (matkou)?
 - c) Co bys chtěl(a), abych tě tento týden naučil?
 - d) Přeješ si, abych něco přestal(a) dělat?

Poznámka

¹ Pokud hledáte více pomoci s láskou jakožto životním stylem v rodičovství, doporučuji knihu, kterou jsme napsali již před několika lety: Gary Chapman a Ross Campbell, *Děti a pět jazyků lásky* (Praha: Návrat domů 2002). Máte-li již děti velké, možná vám pomůže knížka stejných autorů *Dospívající a pět jazyků lásky* (Praha: Návrat domů 2003).

Láska jako životní styl na pracovišti

Drobné laskavosti, drobné projevy zdvořilosti, drobné pozornosti, jež vykonáváme automaticky... dodávají charakteru větší kouzlo než projevy velkého nadání a úspěšnosti.

– MARY ANN KELTYOVÁ

Ramona si četla e-mail na obrazovce. „S potěšením oznamujeme slavnostní uvedení nového Tomkinsova monitoru. Slavnost se koná příští středu v 10 hodin dopoledne v konferenčním sále.“ Tento Jeffův e-mail byl určen oddělení marketingu, designu i výroby. „V rámci přípravy na letní veletrh předvedeme tento produkt a seznámíme vás s novými metodami naší marketingové strategie, jež vycházejí z unikátního pojetí našeho produktu. (Jistě si všimnete, že oddělení designu nabralo poněkud jiný směr, než jsme původně plánovali.) Pak oslavíme příchod tohoto úžasného nového zařízení, na němž jsme tak dlouho pracovali.“ Jeff svůj e-mail zakončil několika dalšími povzbudivými větami.

V Ramoně všechno vřelo. Její vztah s Jeffem se podobal minovému poli. Jeff měl nerealistická očekávání. Prosazoval své nápady bez ohledu na ostatní. Jeho poznámky zněly navenek povzbudivě, ale ve skutečnosti lidi srážely. Ve svých lepších chvílích si Ramona připouštěla, že Jeff je ve své práci dobrý a že se opravdu hodně snaží. Teď zrovna ale lepší chvíli neměla. Zvedla telefonní sluchátko – a pak je zase položila. Vstala a opět se posadila. Pak se zvedla, vrazila do Timovy kanceláře na konci chodby a zavřela za sebou dveře. Tim na ni pohlédl. „Ano, vím, právě jsem to četl.“

„Ten e-mail je jen další doklad, že Jeff na nikoho nedbá. Minulý týden jsem mu říkala, že než budeme moci nový monitor předvést, budeme potřebovat ještě alespoň měsíc. A četl jsi ty poznámky o změně směru? Jemu to prostě nedochází. Kdyby dával pozor při testování, musel by pochopit, proč jsme museli změnit směr. Už mě nebaví od něj pořád poslouchat, jak nám to dlouho trvá. On chce vypadat dobře a vyvolává dojem, že za vše můžeme my. Když tu vezím a dřu ještě v osm hodin večer, jeho tu rozhodně nepotkám.“

„Já vím,“ řekl Tim. „Vždycky nám dává pořádně zabrat, když nemá představu, jak to vypadá z našeho hlediska. Pokud ten monitor předvedeme v létě, začnou chodit objednávky a my nestačíme vyřešit problém s baterií.“

Tu se objevila Meghan, jejich vedoucí. „Tady ti to vracím,“ řekla a podávala Timovi šanon.

„Díky. Viděla jsi Jeffův e-mail?“

„Ano, právě jdu za ním. Nemám pocit, že bychom to mohli do středy stačit. Vy snad ano?“

Tim a Ramona se na sebe podívali s určitým uspokojením. „Právě jsme o tom mluvili,“ řekla Ramona. „Jeff má asi problém s detaily. Nebo je to možná tím, že neposlouchá.“

„Uvidím, co mi k tomu poví. Pak se u vás stavím.“ Meghan za sebou zavřela dveře.

„Už toho mám plné zuby,“ řekla Ramona, když Meghan odešla. „Měli bychom Meghan říct, že by Jeff na tom místě být neměl.“ Tim a Ramona si ještě chvíli takto notovali. Často mluvili šepem, jak probírali chyby svého drzého kolegy. Meghan se po chvílce vrátila.

„Tak jsem si s Jeffem promluvila. Předvedení nového monitoru bude až za měsíc. To nám poskytne čas, abychom vše dohnali. Za měsíc tu bude také Mark a může se k nám přidat. Řekla jsem Jeffovi, že bychom to do letního veletrhu rádi stihli, ale chceme udělat vše pro to, aby tento výrobek neměl chybu.“

„Jeff ani nevěděl, že tu Mark nebude?“

Meghan zvedla obočí. „Jeff stanovil to datum tak brzy, protože věděl, že chcete, aby byl Mark u toho, a slyšel, že Mark bude mít příští týden čas. Už dlouho jsem neviděla Jeffa tak nadšeného. Opravdu mu na tom monitoru záleží. Nemůže se dočkat, až bude na trhu.“

„To asi nevěděl, že výrobní oddělení ještě nevyřešilo ten problém s baterií.“ Ramona se snažila být velkorysá jak vůči Jeffově nevědomosti, tak vůči nevykonnosti výrobního oddělení.

„Tušil, že tam nějaký problém je, ale domníval se, že budeme mít dost času ho vyřešit. Říkal, že jste o tom prý minulý týden mluvili.“

Ramona váhala. Právě teď se ji nechtělo Jeffovi v ničem ustoupit. „Mluvili jsme o tom, zda by bylo možné se brzy sejít, ale shodli jsme se, že bude lepší schůzku ještě odložit.“

„Tak to jsme si nerozuměli. Tak, teď jsme domluveni. Jeff za chvíli pošle jiný e-mail.“ Meghan už byla na odchodu, ale Ramona ji zastavila.

„Právě jsme si říkali, že s Jeffem máme takovéhle problémy pořád,“ šeptala Ramona. „Vy to vidíte jinak?“

„Do jisté míry ano. Víím, že Jeff někdy rychleji mluví, než myslí. Když se na něco soustředí, má problémy slyšet o čemkoli jiném. Ale jinak dělá skvělou práci. Na navýšení prodeje v minulém kvartále má asi největší zásluhu on.“ Meghan se usmála a vyšla z kanceláře. Tentokrát za sebou nechala otevřené dveře.

Ramona byla velmi zklamaná. Bylo zřejmé, že v nejbližší budoucnosti to bude muset s Jeffem vydržet. „Tak to je teď asi vše,“ řekla Timovi. „Radši se pustím do práce.“ Po návratu do kanceláře si znovu přečetla Jeffův e-mail. Otázka slavnostního předvádění se sice vyřeší, ale Ramona věděla, že Jeffa stejně nebude mít ráda. Možná mu to při další podobné příležitosti už tak snadno neprojde. Zavrtěla hlavou a zavřela e-mail.

Jak prokazují lásku v zaměstnání?

Ohodnoťte si na stupnici od nuly do desítky, jak jste v minulém týdnu uplatňovali vůči svým kolegům jednotlivé rysy lásky. (Stačí, když budete mít na mysli jen jednu osobu – buď člověka, s nímž spolupracujete nejčastěji, nebo člověka, s nímž máte největší problém.) Při čtení zbytku kapitoly mějte na paměti své slabé i silné stránky.

- ___ laskavost
- ___ trpělivost
- ___ odpuštění
- ___ zdvořilost
- ___ pokora
- ___ dávání
- ___ upřímnost

Povolání ke skutečnému úspěchu

I když jsme pevně rozhodnutí uplatňovat všech sedm rysů lásky, mohou nám vztahy na pracovišti dát pěkně zabrat. Kdyby bylo na nás, pak bychom asi s málokterým ze svých kolegů chtěli trávit osm (či deset nebo i jedenáct) hodin denně. A přece s mnohými z nich trávíme více času než se svou rodinou.

Pracovní vztahy mohou značně posílit naši schopnost milovat, protože jsou pro nás výzvou, abychom viděli hodnotu lidí, kteří mají odlišné priority, svéráznou osobnost, vážné osobní problémy nebo se třeba bezhlavě honí za svými cíli. Kromě toho musíme vycházet s náročnými šéfy, netrpělivými zákazníky a plnit různé termíny, což vše v nás může vyvolávat stres. Nezdá se nám, že by pracoviště mělo být místem, kde bychom měli prokazovat lásku. Nicméně chceme-li si vytvořit dobré vztahy se svými spolupracovníky, budeme mít důvod, proč usilovat o to, aby se každý ze sedmi rysů lásky stal naším návykem i na pracovišti.

LASKAVOST

Jsmo naprogramováni tak, abychom v zaměstnání usilovali dostat se výše, ne abychom brali ohled na lidi kolem sebe. Profesionální ambice nejsou samy o sobě ničím špatným. Je zcela přirozené, že v práci chceme udělat co nejlepší dojem na svého šéfa, že nám vadí, když někdo kritizuje náš výborný nápad nebo že hledáme příležitosti, jak projevít své silné stránky. Je ale snadné propadnout pokušení využít cizích chyb k upozornění na vlastní zásluhy, přivlastnit si výsledky práce druhých a jednat s podřízenými tak, jako by na nich nezáleželo.

Úspěch v kariéře za cenu zničených vztahů – to není dobrý obchod. Chvilkové vzrušení ve chvílích osobního úspěchu nestojí za znevážení druhých či zničení vztahů, jež by nám dlouhodobě mohly prospět i profesně.

Jedním z nejlepších způsobů, jak rozvíjet laskavost na pracovišti, je předpokládat o svých spolupracovnících to nejlepší. Ramona už předem viděla Jeffův e-mail jako osobní útok na sebe. Do jeho slov si promítala všechno negativní, co o Jeffovi věděla. Nedávala mu vlastně žádnou šanci a nebyla schopna vzít v úvahu jeho hledisko. Jinými slovy, předem očekávala, co zase Jeff udělá špatně.

Ramona si neuvědomovala, že laskavost vůči druhým napomáhá profesnímu úspěchu. Jednáme-li s láskou, je pravděpodobnější, že budou s láskou jednat i naši spolupracovníci. Chcete-li, aby byl váš nadřízený

všímavější k potřebám vašeho oddělení, jednejte s ním, jako by již všímavější byl. Přejete-li si, aby vaše kolegyně pracovala s větší sebejistotou, jednejte s ní, jako by se jí vše již dařilo. Je velmi pravděpodobné, že Jeff si bude v budoucnu Meghan více vážit, protože ona si vážila jeho. Laskavost nás vede k tomu, abychom si uvědomili, že profesní úspěch a osobní úspěch mohou jít ruku v ruce.



Dobré vztahy nám mnohdy pomáhají i k úspěchu v zaměstnání.

TRPĚLIVOST

Chceme-li se dozvědět, jak se na věc dívá ten druhý, musíme odložit hněv. K tomu budeme potřebovat trpělivost. Meghan Timovi a Ramoně předvedla, jak řešit situaci, v níž by mohlo dojít ke konfliktu. Opatříme-li si dostatek potřebných informací a promluvíme-li si s člověkem, kterého se možný konflikt týká, zabere nám to zpravidla méně času, než když neustále přemýšlíme o chybách spolupracovníka, s nímž máme problém.

Maličkosti, které jsou předmětem konfliktu, mohou vést k výbuchům hněvu, uraženým citům a špatným výkonům. Nebylo to poprvé, co Ramona nesouhlasila s Jeffovými rozhodnutími. Jeff byl silná osobnost a vzhledem ke svému postavení věděl o rozhodujících faktorech mnohem více, než byla Ramona ve své přecitlivělosti schopna připustit. Svůj rozhovor s Timem si Ramona ospravedlňovala tím, že Jeff mnohokrát jednal za jejími zády. Proto s ním nyní nehodlala mít trpělivost.

„Trpělivost“ ale není trpělivost, pokud je omezená. Jeff měl jistě své chyby. Ale podobně by mohl on vnímat Ramonu. Dokud Ramona nepřipustí, že Jeff by se mohl *změnit*, vždy si najde důvod být na něj nahněvaná.

ODPUŠTĚNÍ

Kdykoli bude v místnosti více než jedna osoba s jasným názorem, existuje možnost konfliktu. Je-li v nějakém oddělení pět, šest nebo třeba pětadvacet lidí, neshodám se nevyhnete. Jsme-li ochotni domluvit se v otázkách, které nás rozčilují, a jsme-li ochotni odpouštět druhým, budeme schopni rozlišovat mezi skutečně špatným jednáním a prostými neshodami.

Kdyby Ramona zaujala postoj odpuštění, postřehla by ve vztahu k Jeffovi tento rozdíl. Kdyby dospěla k závěru, že Jeff jí skutečně ublížil, opravdová láska by ji vedla k tomu, aby za Jeffem zašla, vysvětlila mu, jak situaci vnímá, a byla by ochotna přijmout jeho omluvu. Láska by ji vedla rovněž k tomu, aby se omluvila, pokud se někdy nesprávně vyjádřila a tím přispěla ke zhoršení situace.

Omlouvat se v zaměstnání není jednoduché, neboť se tím stáváme zranitelnými. Co když šéf zjistí, že jsme udělali chybu? Co když člověk, jemuž se omlouváme, omluvu nepřijme a bude nám stále předhazovat naše selhání? Pokud jde o smíření s problematickými či nedůvěryhodnými spolupracovníky, budeme potřebovat hodně moudrosti. Nejdůležitější ale je, zda svým přístupem dáváme najevo, že si druhého člověka vážíme.

Pokud se rozzlobíte pokaždé, když se musíte v práci zdržet déle, protože člověk, který vás měl vystřídat, přišel pozdě, postaví se váš hněv mezi něj a vás a pravděpodobně se promítne i do vztahu k zákazníkům, které budete muset v té době obsluhovat. Skutečná láska nás vede k tomu, abychom si v takovém případě s člověkem upřímně promluvili. Tím vytvoříme zdravější pracovní prostředí.

ZDVOŘILOST

Seznam běžných zdvořilostí na pracovišti není o nic kratší než seznam podobných zdvořilostí doma. Zdvořilost nás vede k tomu, abychom nebyli příliš hlasití, používáme-li mobilní telefon. Snaží-li se kolega vedle nás soustředit se na práci, neměli bychom používat ani příliš hlasité zvonění. Zdvořilost znamená, že chodíme do práce včas, aby někdo druhý nemusel dělat práci za nás. Meghan projevila zdvořilost, když zaklepala, než vstoupila do dveří. Respektovala soukromí podřízených zaměstnanců a všímala si jejich snahy. Pokud máte pro někoho špatnou zprávu či pokud máte nějaké poznámky k jeho práci, jednejte s ním s úctou.

Jedním z nejdůležitějších způsobů, jak zůstat v práci zdvořilý, je nelapit se do běžné pasti, totiž do klevet a pomluv. Spisovatel Walter Wangerin ml. říká: „Klevety ... jsou vlastně partyzánská válka. Udeří a zmizí dříve, než může dojít k řádné bitvě.“ Drobné poznámky mohou být semínky rozkladu. Řeknete-li spolupracovníkovi: „Paul je v Deanově kanceláři pěkně dlouho. Snad to dopadne dobře. Víím, že toho na své poslední služební cestě mnoho neprodal“, může to znít jako drobnost, ale takové řeči mohou druhým ublížit i zničit vztahy.

Ramona by asi o svém rozhovoru s Timem řekla, že se potřebovala vypovídat nebo že se potřebovala poradit, jak zareagovat. Všichni si někdy musíme popovídat o svém zaměstnání, zvláště pokud se nám nedaří. Nejlépe uděláme, když si pohovoříme s člověkem, s nímž máme nějaký problém. Pokud si potřebujete ulevit, pohovořte si s člověkem, který vás má rád a který nepracuje u stejné firmy. Ale ať už hovoříte s kýmkoli, položte si otázku: Budu-li mluvit o konkrétním spolupracovníkovi, pomůže mi to více ho milovat? Udělá si o něm ten, s kým hovořím, lepší nebo horší představu?

Ano, jsou situace, kdy s nadřízeným nebo s kolegy musíme mluvit o jiném spolupracovníkovi. Zdvořilost nás vede k tomu, abychom o něm hovořili, jako by byl naším přítelem, a nedávali najevo vlastní nadřazenost. Přátelé si navzájem přejí úspěch. Je-li o někom mluvit dobře obzvlášť obtížné, snažte se pouze předat potřebnou informaci a nic víc. Meghan by se mohla do rozhovoru o Jeffovi zapojit; omezila se však na pouhé sdělení faktů.

Chcete-li být na pracovišti zdvořilí, chvalte druhé za jejich zády. Pusťte do éteru (pravdivé) zprávy o tom, co se jim podařilo. Osvojte si návyk jednat tak, jako by váš nejproblematičtější spolupracovník byl vaším přítelem. Pak poodstupte a podívejte se, jaký to bude mít účinek.

POKORA

Neshody na pracovišti se dotýkají naší pýchy zpravidla více než neshody v rodině či mezi přáteli. I když v určitém zaměstnání nebo dokonce i v určitém oboru neplánujeme zůstat dlouho, většinou toužíme být ve své práci úspěšní. Toužíme po uznání, po vyšším platu i po uspokojení plynoucím z toho, že děláme svou práci dobře. Proto pro nás není snadné projevit nadšení, pokud je chválen někdo jiný, pokud zvýší plat našemu kolegovi nebo pokud lepší pracovní stůl nebo povýšení, po kterém jsme toužili sami, získá někdo druhý. Pokud si v práci připadáme nejistí, o to rychleji se chápeme příležitosti postavit se do dobrého světla.

Když Ramona mluvila s Meghan o Jeffovi, měla několik příležitostí zachovat se pokorně, a to i přesto, že cítila potřebu vyjádřit svou frustraci. Mohla uznat, že se s produktem opoždují, a že tedy potřebují určitou úpravu původního plánu. Mohla Jeffovi vyslovit uznání za to, že se stará o slavnostní představení výrobku. Mohla se vyjádřit pochvalně o Jeffově práci a uznat, že sama občas na Jeffovy postoje reaguje přehnaně. Mohla by dokonce uznat i to, že by se sama ráda ukázala v dobrém světle a že Jeff jí tyto plány zkrátil tím, že celý projekt žene příliš rychle dopředu.

Pokora by ji vedla k tomu, aby si samu sebe představila v Jeffově postavení, a nikoli k tomu, aby ze svého postavení Jeffa soudila. Jejím cílem vlastně bylo dokázat si svou moc a nadřazenost tím, že se postará, aby Jeff dostal výpověď.

Na rozdíl od Ramony Meghan projevila značnou pokoru, ačkoli to byla právě ona, kdo měl v dané situaci moc rozhodovat. Úctu k Jeffovi projevila tím, že šla přímo za ním, místo aby o něm hovořila za jeho zády. Nezneužila svého postavení, nedávala najevo, že její oddělení pracuje lépe než jeho.

Radikální láska, která se projevuje pokorou, nás vede k tomu, abychom měli uznání i pro úspěch druhého, nejen pro svůj vlastní. Vede nás i k tomu, abychom druhé podporovali, ne k tomu, abychom je ponižovali a sami se snažili vypadat dobře. Připadá vám to těžké? Ano, je to těžké. Proto se v tom musíme cvičit.

ŠTĚDROST

Chodíme-li do zaměstnání s postojem štědrosti, jsme ochotni poskytnout svůj čas, své schopnosti i svou pozornost, abychom druhým pomohli podat co nejlepší výkon. Smršť telefonních hovorů, e-mailů, faxů, pacientů, zákazníků, varovných zařízení, případně vnitřního komunikačního systému nás denně rozptyluje. Bez mnoha z těchto věcí bychom se při svém zaměstnání neobešli, nicméně to vše nám může rovněž bránit, abychom se věnovali člověku, jenž potřebuje naši pozornost.

Meghan si o Jeffovi nepovídala s jinými lidmi. Nepozvala si ho do kanceláře v době, kdy se probírala e-maily. Udělala si čas, aby si promluvila přímo s ním. Jednak tím projevila lásku, protože dala najevo, že ho respektuje, jednak to bylo také nejúčinnější možné rozhodnutí. Pokud věnujeme pět minut tomu, abychom si určitou záležitost vyjasnili, možná tím nenaplníme svou sobeckou touhu se rozčílit, nicméně ušetříme si spoustu času a energie.

Být v práci štědrý znamená rovněž nesnažit se vědět to, po čem nám nic není. Ramona byla připravena obvinít Jeffa z takové drobnosti, jako že nevěděl o služební cestě svého kolegy. Věděla něco málo navíc a domnívala se, že tím pádem má nad Jeffem navrch. Někdy pracovní přícházíme do styku s utajovanými informacemi a musíme umět mlčet. V prostředí plném ambicí je ale velice snadné pamatovat si informace, které nám dávají určitou moc, a pak je sdělit v situaci, kdy se nám tato moc hodí. Štědrý člověk ale komunikuje způsobem, jenž všem umožňuje udělat co nejlepší dojem.

Být štědrý znamená dělat dobře svou práci a dávat vše, co je v našich silách. Jednáme-li v práci efektivně, vhodně a moudře, projevujeme tím lásku k ostatním.



Mít v práci nepřítel zabírá čas i energii.

UPŘÍMNOST

Pokud se zcela vědomě nerozhodneme pěstovat všech sedm rysů lásky jako svůj návyk, je velmi snadné začít v práci lhát. Dokud k tomu nebyla přinucena, Ramona se vůbec nezminila o tom, že s Jeffem mluvili o uspíšení slavnostního předvedení výrobku. Patrně ji to ani nenapadlo – příliš jí totiž záleželo na tom, aby se ukázalo, že Jeff jednal nesprávně. A když svůj rozhovor s Jeffem zamlčela, jevil se Jeff v horším světle. Skutečná poctivost znamená, že o druhých nelžeme, že nesdělujeme nepřesné informace ve snaze zakrýt pochybení a že pravdu neupravujeme podle toho, jak se nám to hodí.

Jsme-li v práci poctiví, vyhneme se rovněž pochlebování, jež by nám mohlo pomoci kupředu. Chceme-li zachovat jednotu myšlenek, slov a činů, budeme druhé chválit, dovolí-li nám to naše svědomí. Naše pochvaly budou pravdivé – pak druhému skutečně pomohou.

Co je v zaměstnání nejdůležitější

Pro mnohé je spolupracovník rovněž nejlepším přítelem. Zvláště hluboké a prospěšné bývá přátelství dvou lidí, kteří začínali jako rivalové, ale v průběhu času se naučili vážit si jeden druhého.

V podstatě jde v našem zaměstnání stále o vztahy, byť jsme obklopeni spoustou různých technik. Chcete znát důvod, proč bychom měli projevovat skutečnou lásku i na pracovišti? Pak přemýšlejte o tom, že pokud lidem v běžném životě projevujeme úctu, budou lepší vztahy jak mezi zaměstnanci samotnými, tam mezi zaměstnanci a zákazníky. To povede k vyšší výkonnosti a menší fluktuaci. Stane-li se sedm rysů lásky našimi každodenními návyky, budeme budovat vztahy, které nám přinesou i profesní uspokojení. Radost nám bude dělat nejen to, co druzí dělají, ale i to, kým jsou.

Aby to bylo osobní

12. KAPITOLA

OTÁZKY K ÚVAHÁM A ROZHOVORŮM

1. Který ze sedmi rysů lásky podle vašeho názoru na pracovišti nejvíce chybí? Proč tomu tak asi je?
2. Který ze sedmi rysů lásky projevujete na pracovišti nejméně? Proč?

MOŽNÉ APLIKACE

1. Je na vašem pracovišti někdo, na koho se vskrytu hněváte? Co by se stalo, kdybyste svůj hněv projeвили? Jste ochotni to udělat? Proč ano, proč ne?
2. Měli byste se někomu v práci omluvit? Jaké obavy vám v tom brání?
3. Kdy jste naposledy v práci někoho pomlouvali? Co můžete udělat pro to, abyste se zbavili tohoto zlovyku?
4. Pomyslete na situaci, kdy jste se s někým v práci dostali do konfliktu. Jak by se situace vyvíjela, kdybyste během konfliktu projeвили každý ze sedmi rysů lásky?
5. Vybavte si tři ze svých blízkých spolupracovníků. Co se vám na nich nejvíce líbí? Mohli byste jim to tento týden nějak říci?

Poznámka

¹ Bill W., *Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism* (New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1976), 59.

² J 13,12–15; L 22,26.

Co nás motivuje k lásce

Když se budete zpětně probírat svým životem, vyniknou vám nejvíce chvíle, kdy jste jednali v duchu lásky.

HENRY DRUMMOND

Byl chladný a deštivý listopadový večer. Vypravil jsem se do hospicu, abych navštívil Joea a Carolyn. O půl roku dříve jsem se s nimi sešel, abychom společně probrali Joeův pohřeb. Požádali mě, abych vykonal pohřební pobožnost – byli jsme totiž přátelé a Joe s Carolyn věděli, že jsem ordinovaný kazatel.

„Mám rakovinu,“ řekl mi Joe během jedné z našich předchozích schůzek. „Budu s ní bojovat, jak jen budu moci, ale vím, že nad ní nemusím zvítězit. Chci zařídit vše ohledně pohřbu, dokud se ještě cítím dobře. Přál bych si to Carolyn co nejvíce usnadnit.“

Po měsících léčby se zdálo, že se blíží čas Joeova odchodu. Přišel jsem tedy, abych domluvil podrobnosti pohřbu a rozloučil se. Když jsem vstoupil do pokoje, Joeův obličej se rozzářil. „Jsem rád, že jste přišel,“ řekl.

O pár chvil později mi řekl: „Jsem šťastný člověk. Byli jsme spolu s Carolyn sedmačtyřicet let. Nebylo to dokonalé, ale bylo to dobré. Vychovali jsme pět dětí; jedna dcera nám zemřela, když jí byly čtyři. Máme třináct vnoučat a můžeme na ně být pyšní. Měl jsem několik velmi dobrých zaměstnání. Mnohokrát jsme se stěhovali. Poznali jsme řadu měst a všude jsme našli přátele. Co víc bych si mohl přát! Řekl jsem dětem, aby se nade mnou netrápily. Na odchod jsem připraven. Probírali jsme poslední podrobnosti pohřbu a myslím, že nám s tím můžete pomoci.“

Pak jsem ještě dvacet minut naslouchal, odpovídal na otázky a dělal si poznámky. Nakonec jsem navrhl, abychom se pomodlili. „Budu velmi rád,“ řekl Joe. Levou ruku podal mně a pravou Carolyn. S Carolyn jsme si ještě podali ruce přes postel. Pak jsme se modlili. Když jsme skončili,

Joe mou ruku pustil, Carolyn však držel za ruku dále. Přitáhl si její ruku k ústům, políbil ji a pak ji teprve pustil.

Hledání lásky

Rozloučil jsem se a vracel jsem se k autu. Myslel jsem na to, jak by bylo krásné, kdyby všechny manželské páry mohly končit své putování s podobnou láskou a podporou. Jsem přesvědčen, že chybějící přísadou v nepovedených manželstvích, ba vlastně ve všech nepovedených vztazích, je ta skutečná láska, jíž jsme se zabývali v této knize. Proč se vytrátí vztah mezi sourozenci? Proč vyhasínají přátelství? Proč si sportovci v týmu hledí vylepšit osobní statistiku, ale nejde jim tolik o to, aby zvítězil tým jako celek? Proč se kolegové z téže skupiny snaží jeden druhého využít k vlastnímu postupu? Ve všech těchto případech se uplatňuje silněji falešné já sobeckého života než skutečné já, které je ochotno sloužit. Tito lidé neusilují o skutečnou lásku.

V předchozích kapitolách jsme se zabývali vlastnostmi lásky. Probírali jsme, jak to s těmito vlastnostmi je, učiníme-li lásku svým životním stylem. Nyní se chci soustředit na zcela základní otázku, která je za probíranými rysy lásky: Co nás vede k tomu, abychom milovali, místo abychom se starali sami o sebe? Na počátku knihy jsem se ptal: Je láska reálná? Je možné naplnit láskou každodenní život? Vždyť máme sklon k sobectví! Položím tuto otázku ještě jinak: Chceme-li být ve všech svých vztazích stejně úspěšní jako Joe a Carolyn ve svém manželství, kde najdeme schopnost překonat svou sobeckou přirozenost?

Vyšší moc

Tisíce alkoholiků našly svobodu od závislosti, když podstoupily první a druhý krok programu Anonymních alkoholiků. Co je obsahem těchto dvou kroků? „Přiznali jsme si, že jsme vůči alkoholu bezmocní – nejsme schopni zvládnout své životy. Uvěřili jsme, že Moc, která je silnější než my, nám může vrátit zdraví.“¹

Sobecký život není závislost na návykové látce. Závislost to ovšem je: Soustředíme se neustále na to, co sami chceme. Na každou transakci a na každý vztah se díváme skrze otázku: „Co z toho budu mít já?“ Žijeme-li takto, pak i to, co vypadá jako projev lásky, je motivováno sobeckou touhou a stává se manipulací. Žádná láska v tom není.

V uších mi zní jako refrén věta, kterou slýchám tak často: „Jsem ochoten se měnit, pokud se změní i ona.“ Taková věta vypadá rozumně, ale

s láskou nemá nic společného. Přístup „já ano, pokud ty také“ vychází z hokynářské mentality, jíž jde jen o to, něčeho pro sebe dosáhnout.

Tato sobecká spoutanost vyvěrá z hlubin lidské duše. Vyléčit ji není snadné. Již tři desetiletí pracuji jako poradce. Dospěl jsem k závěru, že lásku učiní svým životním stylem nejsnáze ti, kdo si přiznají, že potřebují pomoc zvenčí. Budeme-li upřímní, pak si každý z nás musí přiznat: „Sám ze své síly se milujícím člověkem nestanu.“

Řetězů svého sobectví se nezbavíme vlastním úsilím. Platí to pro všechny vztahy. Ve vlastním životě jsem si to nejvíce uvědomil ve vztahu s manželkou. Chci se s vámi o svůj příběh podělit.



Sobecký život je závislost, jíž je možné se zbavit.

Putování za láskou

Než jsem se oženil, vystudoval jsem antropologii a měl jsem za sebou rok studia teologie. Byl jsem do Carolyn zamilován až po uši a nemohl jsem se dočkat, až se vezmeme. Byl jsem si naprosto jist, že spolu budeme šťastni.

V duchu jsem si představoval, jaké to bude. Po dni plném přednášek se vrátím domů a ve dveřích mě bude čekat manželka, která mě obejmě a usadí mě na pohovku, abych si tam odpočinul, než připraví večeři. Při jídle si budeme navzájem hledět do očí a budeme si vyprávět, co jsme ten den prožili. Po večeři jí pomohu s nádobím a pak nás bude čekat tichý večer. Já budu u stolu pracovat na svých studijních úkolech a ona si bude číst svou oblíbenou knihu. V půl jedenácté vlezeme do postele a budeme se milovat. Bude to nádherný život!

Ti z nás, kdo žijí v manželství, se možná nyní usmívají. Patrně v tom, co jsem napsal, nacházíte sami sebe. Možná se ale hněváte, protože si uvědomujete, jak jsem vlastně byl naivně a hloupě sobecký. Vůbec jsem tehdy netušil, že v mysli mé ženy víří velmi odlišné představy o tom, jak bude vypadat náš život po svatbě.

Velmi rychle jsem zjistil, že manželce se vůbec nechce číst si knížku, zatímco já pracuji na svých studijních úkolech. Mnohem raději by šla nakupovat nebo do společnosti, kde by mohla navazovat vztahy s druhými lidmi. Půl jedenácté – to pro ni nebyla hodina, kdy by se mělo jít do postele. To byl čas, kdy bylo dobré vzít do ruky knížku a uvolnit se nebo si

třeba pustit televizi. Když jsem ji pak viděl, jak si na pohovce čte, říkal jsem si: *Proč si nemůžeš číst, když si čtu já? Pak bychom mohli jít do postele spolu.* Brzy jsem zjistil, že manželka nijak neusiluje o to, abychom šli do postele spolu. To, co jsem já považoval za „milování“, neodpovídalo její představě o skvělém konci nádherného dne.

Brzy jsme začali mít konflikty. Oba nás zaskočilo, jak hluboká zranění jsme si působili a jak moc jsme se jeden na druhého hněvali. Jak se mohly pocity lásky, které jsme měli během chození, vytratit tak rychle? Neuměli jsme řešit konflikty, protože jsme se domnívali, že nás žádné konflikty nečekají. Proto jsme si odbyli mnoho hádek, ale jen málo problémů jsme vyřešili. Po určité době jsem se začal trápit myšlenkou, že jsem si nevzal tu pravou. Nedomnívejte se však, že jsme neprožili i hezké chvíle. Prožili jsme leccos pěkného, nicméně pod povrchem doutnaly nevyřešené konflikty, které mezi námi vytvářely emocionální propast.

Celou tu dobu jsem pokračoval ve studiu teologie a připravoval jsem se na kazatelskou dráhu. Narůstal však rozpor mezi tím, čeho jsem chtěl dosáhnout ve svém povolání, a povahou našeho manželského vztahu. Nedokázal jsem si představit, jak bych mohl druhým lidem přinášet naději, když mi mé vlastní manželství připadalo tak beznadějně. Byly dny, ba celé týdny, kdy jsem se ponořil do studia a předpokládal jsem, že až dostuduji, věci se nějak změní. V hloubi srdce jsem ale tušil, že tato představa je iluzorní.

A tak se blížil den, kdy jsem měl po dokončení studia opustit skleníkové akademické prostředí a vstoupit do skutečného života. Byl jsem stále nešťastnější. Hněval jsem se na Boha, že mě uvedl do nefunkčního manželství. Což jsem se nemodlil za Boží vedení, než jsem se oženil? Proč jsem si byl tak jist, že je to ta pravá, když jsem si ji bral? Proč přišlo po svatbě takové zklamání? A nemodlil jsem se snad neustále, aby nám Bůh pomohl naše problémy vyřešit? Zdálo se, že všechny ty modlitby byly zcela k ničemu. Byl jsem našťvaný na Boha a nedokázal jsem si představit, že bych se stal jedním z jeho služebníků.

LÁSKA, KTERÁ SLOUŽÍ

Po dni, kdy jsem se rozhněval na Boha, se to v našem manželství na nějakou dobu zlepšilo. Měli jsme s Karolyn několik příjemných rozhovorů a v některých oblastech, v nichž mezi námi docházelo ke konfliktům, jsme našli shodu. Brzy se ukázalo, že jde o změnu pouze zdánlivou a navíc krátkodobou. Za pár týdnů jsme se zase začali hádat – nebo jsme každý tiše trpěli. Vzpomínám si, že o pár týdnů později jsem Bohu řekl:

„Nevím si rady. Udělal jsem vše, co umím, ale žádné zlepšení nenastává. Naopak, je to horší a horší. Nevím, jak bych mohl pomáhat ostatním, když jsem ve vlastním manželství tak bezradný.“ Na konci modlitby jsem opakoval to, čím jsem začínal: „Nevím si rady.“

Když jsem se pomodlil, vstoupila mi na mysl vizuální představa jednoho biblického příběhu. V předvečer svého ukřižování slavil Ježíš se svými nejbližšími přáteli židovský svátek Paschu. V určitém okamžiku Ježíš své přátele šokoval. Vstal od stolu, nalil vodu do umyvadla a postupně jim umyl nohy. Byl to úkon, který býval vyhrazen těm nejnižším z otroků. Šlo totiž o velmi nepříjemnou povinnost. (Umývali byste rádi nohy mužům, kteří v sandálech chodili po prašných cestách?) Přesto se Ježíš, který celou skupinu vedl a kterého nazývali Pánem, ponížil a s láskou svým přátelům takto posloužil.

Tato představa naplnila mou mysl a v srdci jsem slyšel Boží odpověď na svou modlitbu: „V tom je podstata tvých manželských problémů. Nemáš vůči své manželce tento Kristův postoj.“ Tomuto poselství jsem dobře rozuměl. Vzpomněl jsem si totiž, co Ježíš řekl svým následovníkům, když povstal a odložil ručník. „Když jim umyl nohy, oblékl si svůj šat, opět se posadil a řekl jim: ‚Chápete, co jsem vám učinil? Nazýváte mě Mistrem a Pánem a máte pravdu: Skutečně jsem. Jestliže tedy já, Pán a Mistr, jsem vám umyl nohy, i vy máte jeden druhému nohy umývat. Dal jsem vám příklad, abyste i vy jednali, jako jsem jednal já.‘“ Při jiné příležitosti jim Ježíš řekl něco podobného: „Kdo je mezi vámi největší, buď jako poslední, a kdo je v čele, buď jako ten, který slouží.“²

Toto setkání s Bohem mě hluboce zasáhlo. Věděl jsem, že se mi dostalo odpovědi. Neřídil jsem se Ježíšovým učením. Můj postoj v raném období manželství by se dal vyjádřit slovy, která jsem v různých podobách své ženě opakoval: „Poslyš, já vím, jak dosáhnout dobrého manželství. Když mě budeš poslouchat, bude to s námi dobré.“ Karolyn mě „poslouchat“ nechtěla – a já ji vinil z toho, že naše manželství není dobré. Toho dne jsem ale zaslechl něco jiného. Problém nebyl v Karolyn. Problém byl v mém postoji. Řekl jsem tehdy Bohu: „Prosím, odpusť mi. Studoval jsem sice řečtinu a hebrejštinu a teologii, ale to hlavní mi uniklo. Prosím, odpusť.“ Pak jsem se modlil: „Dej, abych měl vůči své ženě Kristův postoj. Nauč mě sloužit jí tak, jak sloužil Ježíš svým následovníkům.“

TŘI OTÁZKY, KTERÉ ZMĚNILY MŮJ ŽIVOT

Když o tom nyní přemýšlím, byla to ta nejlepší modlitba, jakou jsem se kdy modlil za své manželství. Bůh mi totiž změnil srdce. Otevřela se mi

zcela nová perspektiva a já jsem viděl, že mohu v našem manželství zaujmout zcela nový postoj. Už nebudu králem, který své ženě rozkazuje a který jí oznamuje, co od ní očekává. Místo toho se budu věnovat skutkům lásky, jejichž cílem je obohatit její život a povzbudit ji k tomu, aby se stala člověkem, jakým se měla stát.

Tři otázky mi pomohly uvést tento postoj do praxe. Jakmile jsem byl ochoten klást si tyto tři otázky, naše manželství se radikálně změnilo. Jde o zcela jednoduché otázky, díky nimž jsem se dozvěděl to, co jsem potřeboval, abych mohl své ženě dávat lásku:

1. Čím bych ti dnes mohl pomoci?
2. Čím ti mohu usnadnit život?
3. Jak se mohu stát lepším manželem?

Jakmile jsem byl ochoten klást si tyto otázky, zjistil jsem, že manželka je ochotna na ně odpovídat. Odpovědi jsem z ní nemusel nijak dolovat. Její odpovědi mi umožnily vyjadřovat svou lásku k ní způsoby, které pro ni měly smysl. Naše manželství se pak skutečně dramaticky změnilo, byť změna nepřišla přes noc. Stačil však měsíc a viděl jsem, že Karolyn se tváří zcela jinak. Změnil se i její postoj ke mně. Za tři měsíce mi začala klást podobné otázky, jaké jsem kladl já jí. Nevěřil bych, že náš vztah se může tak rychle změnit k lepšímu.

Tehdy jsem nevěděl to, co nyní, po mnoha letech v poradenské kanceláři, jedno vím ale velmi dobře: Láska vždy vyvolává lásku. Lidé lásku zoufale potřebují. Pokud ji dostávají, velice je to přitahuje k tomu, kdo miluje.



Chcete-li lépe milovat, ptejte se svých blízkých: Jak bych ti mohl lépe posloužit?

Dojděte cestou lásky až k cíli

Kráčíme s manželkou cestou lásky již přes čtyřicet let a máme úžasný vztah. Nedávno jsem manželce řekl: „Kdyby byla každá žena na světě taková jako ty, neexistovaly by rozvody.“ Proč by muž opouštěl ženu, která dělá vše, co je v jejích silách, aby mu pomohla? A já jsem si během všech

těch let vytkl za cíl, že budu svou ženu milovat tak, jak by to nedělal žádný jiný muž.

Psal jsem zde o své osobní pouti za láskou nikoli proto, abych vyvíšil sám sebe jako dokonale milujícího člověka, nebo proto, aby každý získal stejnou zkušenost jako já. Otevřel jsem se a učinil jsem se zranitelným v naději, že tím pomohu druhým nalézt skutečný zdroj lásky. Věřím, že s Boží pomocí můžeme najít motivaci i sílu ke změně svých postojů a svého jednání. Mé sobecké sklony mě motivovaly, abych hleděl především na své potřeby. Když jsem viděl, jak tento postoj ničí naše manželství, obrátil jsem se k Bohu, který mě motivoval, abych Karolyn *sloužil*. Z mého rozhodnutí se mi služba stala návykem.

V této kapitole jsem se soustředil na manželství, protože v této oblasti jsem jednak sám zakusil, jednak i na jiných pozoroval ty nejúžasnější změny. Jiní mohou dosvědčit, jak jim Bůh pomohl zachránit přátelství, obchodní či jiné vztahy, které se zdály být ztracené. Žádáme-li Boha, aby nás motivoval k lásce k druhému člověku, Bůh nás vždy vyslyší.

Jsem přesvědčen, že většina z nás potřebuje pomoc zvenčí, máme-li projevat lásku ve vztazích s druhými lidmi, ať už je to doma, v práci nebo třeba v obchodě. Láska nám není od přírody dána a dva sobectví lidé nikdy nevybudují láskyplný vztah. Dokud nás hluboko v srdci nezasáhne moc, která nás přesahuje, budeme dál žít s postojem „Co z toho mám já?“. V takovém případě nebude v našich silách učinit sedm rysů lásky naším životním stylem.

Netvrdím, že nevěřící lidé nemohou milovat. Všichni lidé mají schopnost milovat. Ve většině z nás je ale touha po sebezáchově silnější než touha druhým pomáhat. Lidské dějiny svědčí o této skutečnosti. Pokud jde o mě, bez rozpaků přiznám, že má-li být láska mým životním stylem, potřebuji Boží pomoc.

Překonávání přirozeného sobectví ve vztazích je celoživotní záležitost. Naš vztah s Karolyn zakusil revoluci, když jsem si uvědomil, že ji vlastně nemiluji. V následujících desetiletích jsem se stále musel učit, co znamená jí sloužit. Netvrdím, že se mi to vždy dařilo, ale pracuji na tom.

Stane-li se nám služba druhým návykem, všimneme si, když tento návyk opustíme. Když druhému dlouhodobě sloužíme, začneme zakoušet laskavé a důvěrné vztahy plné lásky.

Chci pokračovat až do konce. Chci milovat skutečnou láskou a radovat se ze vztahů, jež tato láska vytváří. Mám-li na konci naší životní cesty odsud odejít jako první, rád bych se na Karolyn podíval, usmál se, vzal její ruku a políbil ji.

Aby to bylo osobní

OTÁZKY K ÚVAHÁM A ROZHOVORŮM

1. Jak se podle vás běžné pohledy na lásku, například běžné pojetí „zamilovanosti“ v naší kultuře, liší od skutečné lásky?
2. Co vás motivuje, abyste milovali druhé?
3. Uveďte, jak sobectví poškozovalo vaše vztahy.
4. Je pro vás těžké milovat druhé? Pokud ano, kdy a proč?
5. Jak se díváte na tvrzení, že máme-li ve svých vztazích překonat sobectví, potřebujeme se obrátit o pomoc k Bohu?
6. Jak se změnil váš postoj k lásce a vztahům po přečtení této knihy?

MOŽNÉ APLIKACE

1. Který ze svých vztahů byste rádi nejvíce obohatili skutečnou láskou?
2. Na kterém ze sedmi rysů lásky potřebujete nejvíce pracovat? Proč?
3. Byli byste ochotni požádat Boha o pomoc, aby se tento rys lásky stal ve vašich vztazích silnějším? Proč ano, proč ne?

Doslov

Před několika lety jsem kráčet k budově University of Virginia, kde jsem měl mít přednášku. Když jsem míjel posluchárnu Cabell Hall, spatřil jsem na vstupních dveřích vyrytá slova: „Jste zde proto, abyste obohatili svět. Pokud na toto poslání zapomenete, velmi se ochudíte“ (Woodrow Wilson). Tato slova shrnují podstatu toho pohledu na svět, který jsem se vám pokoušel představit na stránkách této knihy.

Tuto knihu jsem napsal, abych vám pomohl soustředit se na to, co je na světě největší, totiž milování druhých. Ani v časnosti, ani ve věčnosti nenaleznete v ničem jiném větší uspokojení než v tom, že budete dávat a přijímat skutečnou lásku.

Na počátku jednadvacátého století čelíme hrozbě globálního terorismu a despotických vládců, kteří každoročně tisíce lidí pozabíjejí a statisíce vyženou do utečeneckých táborů. Zločiny spjaté s drogami a různé epidemie ničí životy i těch nejlepších lidí mladší generace. Rozpad manželství a rodinných vztahů zanechává miliony emocionálně zraněných obětí. V mnoha zemích panuje křiklavá chudoba.

Někteří by mohli dospět k závěru, že svět se denně stává temnějším. Chci ale připomenout, že čím větší temnota, tím více je třeba světla, které přináší život v lásce. Pokud lidé v tomto světě znovu objeví moc lásky ve svých každodenních vztazích, budeme moci nahradit temnotu světlem, nemoc uzdravením, chudobu pomocí, rozbité vztahy smířením. Říkáme-li, že láska může zvítězit, jde o víc než jen o zbožné přání.

Jsem přesvědčen, že Albert Schweitzer měl pravdu, když řekl: „Jedním jsem si jist: Skutečně šťastní budou ti z vás, kteří se naučí sloužit druhým.“ Upřímně toužím po tom, aby vám tato kniha pomohla najít vaši skutečnou identitu: Abyste se naučili milovat skutečnou láskou a zanechali kout světa, ve kterém žijete, v lepším stavu, než v jakém jste ho našli.

Obsah

	Poděkování	5
	Úvod	7
PROČ CHCEME MILOVAT		
Kapitola 1	Láska přináší uspokojení	13
SEDM TAJEMSTVÍ LÁSKY		
Kapitola 2	Laskavost	23
Kapitola 3	Trpělivost	47
Kapitola 4	Odpuštění	71
Kapitola 5	Zdvořilost	91
Kapitola 6	Pokora	115
Kapitola 7	Štědrost	137
Kapitola 8	Upřímnost	163
JAK SE LÁSKA STANE NAŠÍM ŽIVOTNÍM STYLEM		
Kapitola 9	Jak učinit lásku životním stylem v manželství	189
Kapitola 10	Jak učinit lásku životním stylem v rodičovství	201
Kapitola 11	Láska jako životní styl na pracovišti	211
Kapitola 12	Co nás motivuje k lásce	221
	Doslov	229

LÁSKA JAKO ŽIVOTNÍ STYL

Vydal Návrat domů jako svou 319. publikaci.

Původně vyšlo jako: Love as a Way of Life.

Přeloženo a vydáno se svolením Doubleday Religions,
člena The Doubleday Publishing Group, divize Random House, Inc.
1745 Broadway, New York
New York, 10019, U.S.A.

Autor: Gary Chapman

Překlad: Dan Drápal

Redakce: Pavel Štička

Obálka: CALDER, Julo Nagy

Grafická úprava, sazba: Tomáš Prchal

Výroba: Miroslav Hora

Návrat domů, Praha

Kompletní nabídka titulů Návratu domů

www.navrat.cz

Láska[®]