

MÉNĚ KONTROLY, VÍCE ŽIVOTA

Uklidňuje vás, když máte všechno pod dohledem? A přemýšleli jste někdy, kde se ta potřeba vzala, jestli vám něco přináší, a hlavně kolik vám toho bere? A co na tenhle mikromanagement vesmíru vaše tělo, vaše energie a taky vaši bližní?

TEXT: LENKA BROŽ



S poustu z nás doslova vycvičili v tom, abychom toho po sobě i po ostatních co nejvíc kontrolovali. Doma, ve škole a později taky v práci je kontrolní chování podporováno a oceňováno. Jaké jsou důsledky? „Nenávidíme nejistotu. Jsme toxikomani závislí na kontrole. Když cítíme, že chybí, dělá se nám zle. Pociťujeme nervozitu a stres. Proto se necháváme vést značkami,“ charakterizoval tohle nastavení švédský obchodní teoretik Jonas Ridderstrale.

Někteří to ovšem dotáhli do téměř sebezníčující podoby. V angličtině se pro ně používá výraz „control freaks“, tedy blázní do kontroly. V Česku bychom řekli posedlí kontrolou. Nepatříte k nim náhodou i vy? Nebo někdo z vašeho okolí? S takovými lidmi bývá obtížné vyjít, natož žít. Typicky se jim nedaří delegovat úkoly („Radši to udělám sám/sama, ať je to pořádně.“), zasahují do činností ostatních, těžko snáší, když se věci dějí jinak, než plánovali, a můžou být až úzkostní, pokud ztratí přehled nebo vliv.

„Úzkost není kamarádka s přítomností. Naopak, je to emoce, která nás neustále svírá – skutečně pomyslně „činí úzkými“, tedy sužuje. A fabuluje, co všechno by se mohlo stát. V budoucnosti. Protože se to třeba někdy v minulosti

nebo někomu jinému stalo. Přestože se teď aktuálně mají třeba i dobře, lidé s nadměrnou potřebou kontroly vyhlížejí, kdy se co pokazí,“ vysvětluje lektorka osobního rozvoje Jitka Ševčíková.

ŠPATNÝ SLUHA, ŠPATNÝ PÁN

S intenzivní a dlouhodobou kontrolou jsou samozřejmě spojeny obrovské náklady – za oběť jí padají zejména radost, klid, svoboda, energie, tvořivost, lehkost, spolupráce a láska. A tenhle negativní dopad se netýká jen dotyčného, ale taky lidí okolo – kolegů, rodiny a dalších blízkých. A čím víc se on nebo ona snaží všechno ovládat, tím jasnější je, že existuje spousta věcí, které ovlivnit nemůže. A tenhle pocit je pro někoho, kdo potřebuje mít kontrolu, fakt nanic – má totiž pocit, že selhává.

To je docela hodně důvodů, proč přehodnotit svůj vztah ke kontrole, co říkáte? Prvním krokem by mohlo být zhodnocení, ve kterých oblastech či situacích se u vás tahle potřeba projevuje a proč se jí tak pevně držíte. Přičemž výstupem nemají být výčitky a kritika, ale empatie a upřímnost ohledně toho, jak vnitřní kontrolor ovlivňuje vás a vaše okolí.

Pak se zeptejte sami sebe: Jsem ochoten/ochotna vzdát se kontroly? Možná zjistíte, že

v některých případech bude vaše odpověď znít ne. V tom případě k sobě buďte shovívaví, možná ještě nejste připraveni na změnu. Třeba ten kontrolor ve vás potřebuje víc času, aby nahlo-
dával váš život a vztahy, než se mu postavíte. Alespoň ho tedy prozkoumejte. Vedte spolu vnitřní dialog, a hlavně se zeptejte sami sebe, zda vám vůbec ještě k něčemu slouží.

OTUŽIT, PUSTIT, KAPITULOVAT

Co to vlastně znamená, pustit kontrolu? Uvolnit sevření, dát věcem volný průběh a věřit, že se vyvinou tak, jak mají. Dovolit jim, ať se stanou, místo abyste je nutili. Jak se říká: „Netlač řeku, teče sama.“

Vypadá to jednoduše, ale vystoupit ze zaje-
tých vzorců nebývá lehké. Lektorka osobního rozvoje Jitka Ševčíková ve své koučovací praxi radí klientům, aby se začali psychicky „otužovat“. Ovšem v době, kdy mají dostatek energie, ne když jsou vyčerpání, zoufalí, frustrovaní. Třeba když jdou na výlet nebo jedou na víkend. „Před dvěma měsíci jsem letěla do Grónska. Nic nešlo podle plánu: zrušené lety, jiné bydlení, závislost na počasí, odlišný životní styl i kulturní zvyky. Všechna očekávání padala jako kostky domina. Kdybych nebyla psychicky odolná



a neměla schopnost improvizace, přizpůsobivosti a respektu, mohla bych svůj výlet považovat za fiasko. Seděla bych v Ilulissatu na letišti a brečela zoufalstvím, za co jsem to vyhodila prachy. Právě puštění kontroly, když jsem se prostě otevřela novým možnostem a někdy jen čekala, co mi aktuální situace nabídne pro můj osobní růst a objevování, byl velkolepý zážitek. Naučila jsem se tam pro ten čas být tady a teď," vzpomíná Jitka Ševčíková. Při normálním fungování si tohle většinou tak úplně nedovolíme, protože prostě máme povinnosti, plány, potřeby a nějaké hranice. Ale právě výlet nebo dovolená můžou být oním krátkodobým otužováním „když to nejde podle plánu“.

S potřebou mít věci pevně v rukou se dá pracovat samozřejmě i ve všedních dnech, a to jemně a postupně. Jitka Ševčíková doporučuje trénink vědomého pouštění, kdy v malých krocích záměrně necháváte věci plynout volněji a sledujete, že se svět nehroutlí, neděje se nic, co by ohrožovalo zdraví, život či vztahy: „Jsou to drobnosti – nekontrolovat dítě, zda přišlo včas ze školy, dovolit si nezeptat se partnera, kam jde a kdy přijde. Nesnažit se dobrat detailu od kolegyně, nepraktikovat mikromanagement...“

Další metodou je kapitulace. Výraz pochází z latinského capitulare – sepsat hlavní body (což klidně můžete) – a představuje typ ukončení války, kdy jedna ze stran uzná marnost dalšího boje, složí zbraně a vydá se na milost vítězi. Takže přestaňte bojovat sami se sebou, s vesmírem a s přirozeným tokem věcí. Přestaňte tlačit proti. Přijměte, co je, a důvěřujte, ▶

INZERCE ▼

ATOPICKÁ DERMATITIDA

– svědění a nepříjemné pocity kůže?



**Získejte moderní léčbu ZDARMA
a ulevte svým symptomům.**



pratia
kde se medicína
potkává s vědou

Kontakt:

**Pratia Pardubice a.s.,
Petra Součková**

+420 775 846 310,

✉ petra.souckova@pratia.com



že tak, jak to je, je to v pořádku – i bez vašeho většího zásahu. Přičemž nejde primárně o nečinnost, ale o jednání z téhle pozice.

Je pro vás těžké dávat věcem volný průběh? Zkuste si vzpomenout na nějakou zkušenost, kdy jste se ohlédlí za svým životem a viděli, že „věci se děly z nějakého důvodu“. Co kdybyste žili v přítomném okamžiku se stejným zpětným vědomím?

DOVOLIT A POVOLIT

„Pomyslná rovnováha mezi svobodou a kontrolou spočívá v přijetí zodpovědnosti za to, na co mám vliv: Za své zdraví, prevenci, za své emoce, postoje, za vztah, který vytvářím a vyživuji. Nebo nevyživuji. Občas se taky lidé domnívají, že kontrolou projevují druhému pozornost a lásku. Tam už do toho zase vstupuje komunikace a nastavení hranic druhého člověka,“ připomíná Jitka Ševčíková.

Hlavně na sebe nebuďte přísní. Pamatujte si, že práce s kontrolou je cesta – a na té se přece klopýtá. Takže když šlápnete stranou (či kolikrát i do něčeho nepěkného) nebo když uděláte krok zpět, berte to jako součást procesu. Kdoví, možná se právě rozbíháte.

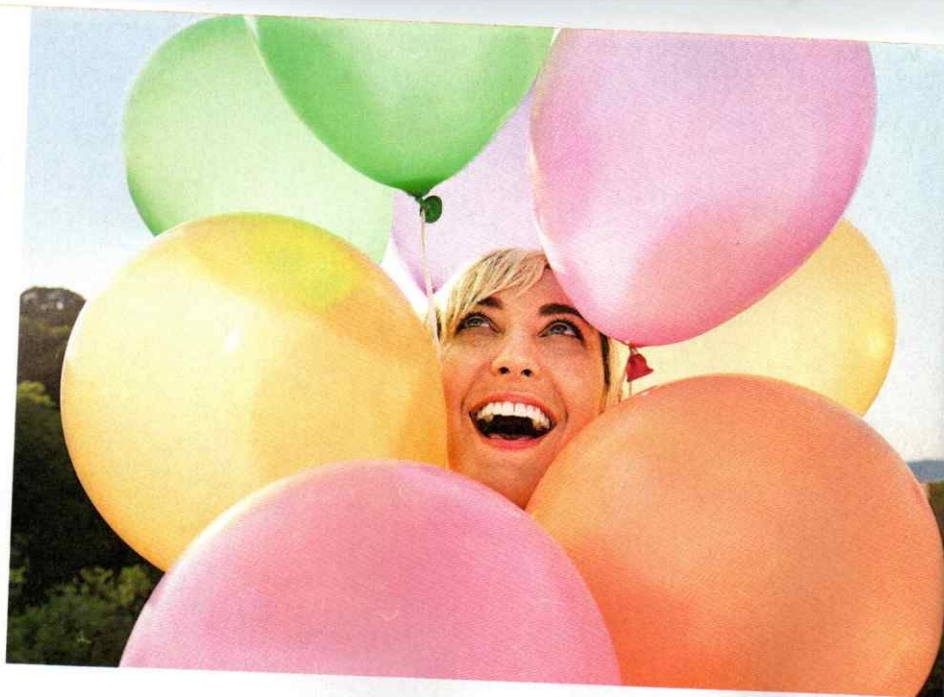
Určitě vám pomůže pojmenovat emoce, které zažíváte, když se snažíte nechat věci být. Pozorujte svá očekávání a strachy, aniž byste se

jimi nechali unést. Snažte se taky soustředit se na přítomnost v daném okamžiku, místo abyste se zabývali minulostí nebo se starali o budoucnost. „Stojí za to zamyslet se, co by vám pomohlo být víc tady a teď a míň jinde a jindy. Přítomnost je něco, o co stojí za to usilovat. Něco, co vám může pomoci žít plnější život,“ slibuje Jitka Ševčíková.

Když se vám podaří přehodnotit svůj vztah ke kontrole, zjistíte, že bezpečí, které vám přinášela, byl vlastně jen pseudopocit. Dovolte si tedy prožívat život tak, jak se odvíjí, a věřte,

že máte sílu, kreativitu a vytrvalost zvládnout cokoli, co vám přijde do cesty. Nechte to prostě být. A nechte být i lidi kolem sebe, všem se vám ohromně uleví. Navíc se díky tomu otevřít novým možnostem, jak připomíná lektorka osobního rozvoje Jitka Ševčíková: „Jedním z domácích úkolů, které svým klientům dávám, je opouštět komfortní zóny a dovolit si trochu riskovat puštěním kontroly. Každý den jedno malé hrdinství – pustit na chvíli pomyslná vesla. Ta úleva je nepřenositelná! To prostě musíte zažít.“ ●

lenka.broz@mfdnes.cz



KDY KONTROLA ANO A KDY NE

Hranice je velmi nejednoznačná, spíš jde o dobrý pocit rovnováhy mezi kontrolou a svobodou. Signály vašeho centrálního nervového systému můžou napovědět, že se potřeba kontroly z ochranného mechanismu mění v něco, co vám bere klid nebo omezuje druhé. Třeba když pubertálním dětem neustále zasahujete do soukromí a omlouváte si to tím, že je „jen“ chcete ochránit před světem – ujistit se, že neberou drogy, nesledují porno nebo nejsou šikanovány. Klasika je potřeba kontroly, zda si vzaly svačinu, udělaly úkoly, oblékly si to, co jste vy chtěli...

ZDRAVÁ A UŽITEČNÁ MŮŽE BÝT, KDYŽ...

... chrání před reálným rizikem. Jsou dveře zamčené při odchodu z domu? Vypnula jsem žehličku?

... pomáhá v organizaci a zodpovědnosti: hlídání termínů v kalendáři, rozpočtu, zaplacených faktur, kvality práce atd.

... dává smysl vzhledem k situaci. Odpovídá tomu, jak velký je skutečný vliv, který máte, nebo jak velké je riziko. Například když dítě jde na koncert a vy pro něj dojedete.

... nepůsobí úzkost, pokud kontrola není možná. Víte, že něco nemůžete ovlivnit, a dokážete to přijmout bez velkého stresu. Typický válek na Ukrajině – prostě věci, které jsou mimo sféru vašeho vlivu.

VELKÝM PROBLÉMEM ZAČÍNÁ BÝT, KDYŽ...

... vychází z úzkosti, ne z reálné potřeby. Jako když opakovaně kontrolujete zamčené dveře či se třikrát vracíte zkontrolovat, zda jste vytáhli šňůru ze zásuvky.

... ovládá vaše myšlenky. Mozek vám pořád servíruje katastrofické scénáře a vy se neustále vracíte k obavám „co když“ a nemůžete je vypnout.

... narušuje vztahy. Potřeba mít všechno pod kontrolou vede k nedůvěře, podezírání nebo mikromanagementu.

... se ji bojíte „pustit“. Protože máte pocit, že se bez kontroly všechno zhroutí.

... snižuje kvalitu života. Místo pocitu jistoty přináší vyčerpání, podráždění či pocity strachu a viny.



Jitka Ševčíková

koučka, mentorka a lektorka
emoční inteligence

@sevcikova.jitka