

Slyšet ne, být odpávkovaná, je nepříjemné. Kvůli tomu se ale takovým situacím nemusíte vyhýbat a chovat se na úkor vlastních potřeb. Dřív nebo později budete stejně odmítnuta, je proto dobré se na to psychicky připravit.

Rodiče vás požádají, abyste je v sobotu někam odvezla. Vy už ale máte naplánovaný program. Přesto vše zrušíte, protože by bylo přece nelaskavé říct: „Mami, tuto sobotu to nejde. Už něco mám.“ Co kdybyste potřebovala pohlídat děti, psa, půjčit auto? Jste jim tolik zavázána, takže musíte skákat podle toho, jak

si písknou. Poznáváte se v tom? Tak to je tenhle článek přesně dělaný pro vás. Protože, když rodičům takto kdykoli vyhovíte, dost možná si tím narušíte vztah s kamarádkou, když ji pokaždé zazdíte, a nakonec nebudete spokojená ani sama se sebou. Dost možná i vyhovíte, když se budete snažit všem vyhovět. Protože to zkrátka nejde.

Odmítnutí NENÍ PROBLÉM

ZÁKLADNÍ INSTINKT PŘEŽÍTÍ

V pravěku byl člověk ještě zcela závislý na tlupě a odmítnutí tak pro něj mohlo znamenat vyloučení z komunity, čímž by nepřežil. Tento instinkt v nás přetrval dodnes. Chceme být totiž přijímáni, milováni, potřebujeme se rozmnožovat a někam patřit. „To, že nás někdo odmítne, nebereme jen jako odmítnutí našeho požadavku, ale často si to svou vztahovostí bereme osobně a interpretujeme si to i jako odmítnutí nás samotných, naší osobnosti, naší role, bytí. Proto se podvědomě (a někdy i vědomě) odmítání bojíme, a bojíme se ze stejného důvodu i odmítat. Chceme všem vyhovět, vyjít vstříc, zavděčit se,“ vysvětluje koučka Jitka Ševčíková.

ACH, TA VÝCHOVA

Problém je také v tom, že nás odmítat nikdo neučil, naopak jsme od dětství vychovávané k tomu, abychom ostatní upřednostnily. Často jsme od maminek slyšely: „Půjč mu tu hračku, jsi starší a moudřejší ustoupí. Buď hodná holčička.“ Nebo: „Hezky papej! Za tatínka, za maminku...“ Naučily jsme se tak bát, že odmítnutím příkazu budeme ty zlobivé holčičky, které si nezaslouží lásku našich nejbližších, tzv. primárních autorit. „Když dítě v období vzdoru zkusí nevyhovět (záchvat vzteku), bývá potrestáno. A v hlavě se vytvoří emoční rovnice: „Když nevyhovím, následuje trest!“ podotýká koučka.

STRACH NÁM ŠKODÍ

Bere nám totiž energii, sebevědomí a klid. Odmítání je tak zdravou a nezbytnou součástí života. „Často naše (mylná) přesvědčení, že všechno musíme udělat podle potřeb a požadavků ostatních, vedou ke stresu, úzkosti, nejistotě, nespokojenosti, bezmoci, nízkému sebevědomí a následnému vyhýbání se situaci, ve které se cítíme odmítány, nebo tam jen hrozí riziko odmítnutí. Pokud bychom tato přesvědčení neměly, intenzita emocí spojených s odmítáním by se snížila, stouplo by naše sebevědomí, navýšila by se spokojenost. Odvážněji bychom vstupovaly do různých pro nás přínosných a zajímavých situací. Tím, že se všem často snažíme vyjít vstříc, upozadujeme samy sebe nebo si nehlídáme své energetické zázdrojování a jedeme až do vyčerpání,“ zdůrazňuje odbornice.

ČEHO SE BOJÍTE?

Nejprve se zaměřte na emoci strachu a ptejte se sama sebe: „Proč se odmítnutí bojím? V jakých situacích vyhovuji a přitom vnitřně cítím, že vyhovět nechci? Proč se bojím o něco požádat, protože mám obavu, že mi nevyjdou vstříc? Proč ani nezkusím večer navodit příjemnou atmosféru k intimnímu milování, protože se bojím, že partner řekne: dneska ne... A vy se naštvane s pytlíkem brambůrek svalíte k televizi a vztekle přemýšlíte, zda jste tlustá, jestli nemá milenkou, nebo „že já husa jsem se vnucovala,“ radí Jitka Ševčíková. Zjistěte, kdy strach přichází, odkud se vzal, jestli je skutečně váš, a představte si, co nejhoršího se může stát. Dále je potřeba přeprogramovat staré emoční vzorce a nahradit je novými. „Například: odmítání je běžná součást života, odmítnutí je v pořádku, je moje svobodná volba, jestli chci, nebo nechci vyhovět,“ doplňuje koučka.

TROCHU JINÉ OTUŽOVÁNÍ

V situacích, kdy celkem o nic nejde, se vystavujte situacím, kdy si jdete pro odmítnutí cíleně. Například zavoláte do banky, zda je možné snížit úrok na hypotéce nebo poprosíte v restauraci, aby vám udělali něco, co není na jídelním lístku. „Cílem otužování je vystavit se ‚studené sprše‘ ještě než jde opravdu o něco naprosto zásadního. Cílem není vstřícnost, a abyste získala souhlas, cílem této tréninkové fáze je otužovat se, ještě než vás někdo vhodí do ledové vody. Trénujeme u toho verbální i neverbální komunikaci, rétoriku, vhodnou formulaci bez napadajících a nekultivovaných emocí,“ říká odbornice.

RADY ODBORNICE



Jitka Ševčíková, KOUČKA

Pro koho terapie není

Terapii odmítnutím bych nedoporučovala lidem v akutní fázi stresu, s nedostatkem energetických rezerv, pro lidi nevyspalé, emočně nestabilní, bez schopnosti nadhledu a smyslu pro humor, lidem neschopným nebrat se stále tak vážně. Také u osob se zbytným egem nemá dobré výsledky, vše si berou osobně a zapouzdří se, utvrdí se ještě více v tom, že odmítání je zraňující, bolestivé a ukotví se v roli oběti, „musím vždy za každou cenu všem vyhovět“, i když už padám na ústa.

Jak si můžou pomoci sami

Lidé bez odborné pomoci se mohou zaměřit na svoje přesvědčení a položit si tu úplně nejzákladnější otázku: „Proč říkám ano, i když uvnitř cítím jasné ne?“ Protože cílem spokojeného života v souladu sama se sebou a s druhými je mít mysl, emoce a konání v souladu. Tedy co si myslím, to i cítím, podle toho hovořím, konám a jednám. A pokud nebudu chtít vyhovět, tak prostě nevyhovím, mám na to právo. Způsob sdělení mohu kultivovat. Tady bych zmínila klasické desatero. Máme právo:

- samy posuzovat své chování a emoce
- nenabízet žádné výmluvy
- změnit názor (ANO – NE)
- říct, že nerozumíme
- říct: „je mi to jedno“
- říct: „já nevím“
- dělat chyby a být za ně odpovědné
- posoudit, nakolik jsme odpovědné za druhé
- dělat nelogická rozhodnutí
- být nezávislé na dobré vůli ostatních

▼ INZERCE

**inzerce 1/4
šířka**