



TAXUS International®

TAXUS International s. r. o., Praha

© Ivo Toman, Praha, 2020, www.IvoToman.cz

Úpravy textů: Marián Murčo, Jana Murčová, Andrea Rossini, Isabella Rossini,
Jaroslava Timková, Radim Uzel

Jazyková korektura: imprimis

Počítačová sazba a grafická úprava: © KYNO – Gabriela Novotná

Návrh obálky © KYNO – Gabriela Novotná

Ilustrace: © Justine Röthingová

Vytiskla: tiskárna CPI Moravia Books s.r.o.

1. vydání

ISBN: 978-80-87717-32-5

Debordelizace vztahů

Zbavte se vztahových kurvítek

Ivo Toman

OBSAH

Úvod aneb Proč na publiku záleží	6
Kapitola 1 Řád a chaos	12
Řád chceme mít i v myšlení	16
Kapitola 2 Agresivita a vztahy	20
Dominanční hierarchie	21
Agresivita	27
Agresivita dětí	31
Kapitola 3 Co v lidské mysli ovlivňuje vztahy	34
Máme „tři“ mozky	35
Žijeme ve třech světech	42
Co nás trápí	46
Kdy empatie škodí	52
Dětinské chyby kazící vztahy	56
Kapitola 4 Spolupráce, férovost a podvádění	66
Podvádění	74
Co zvyšuje či snižuje náš sklon podvádět	78
Lhaní	83
Kapitola 5 Toxičtí lidé	92
Kapitola 6 Neumíme naslouchat	98
Návod, jak správně naslouchat	103
Kapitola 7 Vztahy v práci	106
Každý máme jinou motivaci	109
Typologie nefunguje, ale je oblíbená	116
Ženy spolupracují jinak než muži	119
Kapitola 8 Vztahy mezi mužem a ženou	122
Jak se zamilujeme	125
Nekompatibilita mužů a žen	129
Několik špatných rad – hlavně z televize a bulváru	136
Co spojuje dlouhodobě šťastné páry	139
Podle čeho poznáme budoucí problémy?	142
Jak řešit partnerské hádky	151
Rozchod	157
Nevěra	161
Digitální vztahy	166
Jak oživovat vztah	170
Závěr – správné odpovědi z obálky	174
Použitá literatura	178
Odkazy a poznámky	180

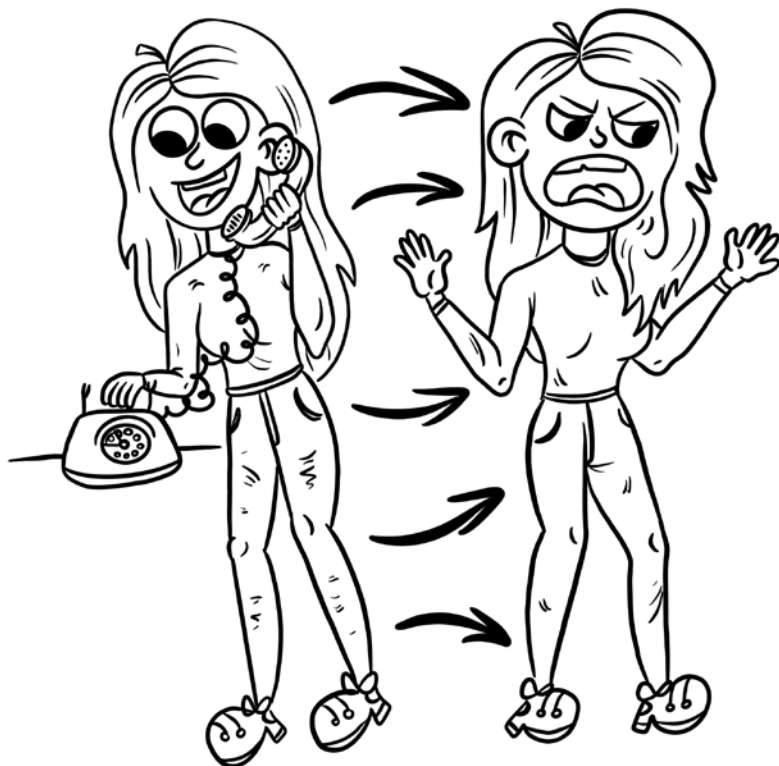
Úvod
aneb
Proč na publiku
záleží

Ted' budu mluvit za muže. Chtěli bychom být krásní jako Brad Pitt, moudří jako král Šalamoun, chytrí jako Albert Einstein, silní jako olympijský vítěz ve vzpírání, vytrvalí jako maratonec, odvážní jako gladiátor Spartakus, bohatí jako Bill Gates, chápaví a láskyplní jako Ježíš – to jsme my ve svých představách, když jsme sami. Pak vyjdemme mezi lidi a hned je všechno jinak. Nechováme se podle vysněného ideálu, ale často jednáme jako strašní hlupáci – nyní už mluvím za muže i ženy. Všichni jsme už někdy zažili podobné situace:

- Jsme uprostřed bouřlivé debaty s partnerem na ulici. Jsme nepřijemní, zuříme, k partnerovi se chováme ošklivě, když vtom zahlédneme známého. Okamžitě roztajeme do úsměvu: „Jé, ahoj! Jak se máš? Jsem moc rád, že tě vidím. Jasně, zajdeme na oběd, počkej mám u sebe diář, hned se domluvíme kdy...“ Jakmile se známým domluvíme a on zmizí z dohledu, vrátíme se do role neústupného odpůrce jakýchkoliv návrhů partnera.
- Vytýkáme svému dítěti, že je strašný lajdák a hlupák, protože zase přineslo ze školy poznámku, že zapomíná. Zazvoní telefon a my po deseti sekundách mile a soucitně říkáme: „To je mi líto, že tvého syna na tu školu nevzali. Mně připadá takový šikovný a chytrý. Určitě z toho musíte být zklamaní...“ Chápaví a soucitní jsme jen do okamžiku, kdy telefon zase položíme. Pak se bleskově proměníme zpět v netrpělivého a netolerantního rodiče.
- Sedíme s partnerem v restauraci, bavíme se a před námi leží jídelní lístky. Přijde číšník s otázkou, zda už víme, co si dáme.

„My jsme si ještě nevybrali.“

Číšník odejde a my to komentujeme: „To musí ten člověk furt otravovat? To nemůže chvíli počkat?“



- Se zachmuřenou tváří vytýkáme kolegovi pozdní příchod na poradě. Ten se brání, protože sněžilo a kvůli nehodám byla dopravní zácpa. Vtom vejde majitel firmy a všem se omlouvá, že zdržel zahájení porady. Bleskově v mozku přepneme na zdvořilý tón a nadřizenému pravíme: „To nevadí. Všichni víme, že dnes jsou hrozné cesty.“

Jsme pokaždé jiní: sami, s blízkými, se známými i s cizími lidmi. Vždy se přizpůsobujeme očím a uším druhých a ani s nimi nemusíme přímo mluvit. Stačí nám, že víme, že nás někdo pozoruje. Pak už hodně z toho, co děláme, je přetvářka anebo přímo lež. **Je obrovský rozdíl mít a nemít publikum.** Také je rozdíl mezi tím, zdali to publikum tvoří známí, nebo cizí lidé, podřízení, či nadřízení, starší, či mladší. Už malé dítě se chová s respektem ke starším sourozencům, nevlastnímu otci anebo babičce a dědečkovi, když je s nimi o samotě. Jakmile se však objeví maminka, u které má dítě vždycky zastání, okamžitě respekt ztratí a začne svým příbuzným odmítovat. A v dospělosti to dovedeme k dokonalosti. Stačí na publikum pomyslet a už se změní nejen naše chování, ale hlavně způsob mluvení. Proč to tak je?
???

Důvodů je více. Prvním z nich jsou **archetypy** (z řeckého *arche-typos*, první vzor, ražba). Archetyp znamená pravzor, vzorovou postavu či představu. Například moudrý stařec, bohyně, madona, hodná matka nebo hrdina. Podle švýcarského psychologa Carla Gustava Junga používáme při přemýšlení archetypy proto, abychom lépe chápali náš svět. Všechny silné myšlenky v historii mají základ v archetypech.

Část své osobnosti před světem skrýváme a jinou část naopak jiným ukazujeme. Tu část našeho **já**, kterou ukazujeme ostatním lidem, Jung nazval **persona** – to je maska, kterou si nasazujeme v přítomnosti dalších osob. Je to divadlo, které vědomě či podvědomě hrajeme na druhé, abychom ovládli to, jak nás vnímají.

Ta část našeho já, kterou před světem skrýváme, je **stín** – ten je pravým opakem persony. Stín je to zlé v nás a nechceme, aby ho viděli ostatní. Jsou to naše tajemství, potlačované myšlenky a špatné rysy naší povahy. V bibli se objevuje jako ďábel, v literatuře třeba jako pan Hyde (doktor Jekyll představuje jeho personu). Stín vystihuje náchylnost každého z nás ke špatnostem. Naše fascinace velkými zločinci jenom odhaluje, nakolik je agresivita a zlo naší přirozenou součástí, ať už chceme, nebo ne. ¹

Archetypální hrdinové se vyskytují v pohádkách: Sněhurka, Popelka, draci, ďáblové, princezny, čarodějové, hloupý Honza a tak dál. ²

A nejen v pohádkách. **Ve svých představách o samotě jsme archetypální hrdinové.** Dívky a ženy jsou princezny, Sněhurky, Popelky, Johanky z Arku nebo lady Diany. Kluci a muži se zase vidí jako hrdinové, rytíři, princové, králové, Caesarové, Steveové, Jobsové, Edisonové, majitelé harémů, čarodějové a tak dál.

Druhým důvodem, proč se chováme podle publika, je fakt, že to, **čím si přejeme být, není to, jací opravdu jsme.** Předchozí věta je sice kostrbatá, ale hodně pravdivá. Chceme věřit, že je v nás pouze dobro. Jenže co je doopravdy v nás, o tom vypovídají jen naše činy v konkrétních situacích. A ty jsou někdy přímo úděsné:

- O samotě si říkáme, že dnes se nenecháme vyprovokovat, a pak z nějakého důvodu „vybouchneme“.
- O samotě jsme sebejistí, a na zkoušce nebo prezentaci znejistíme a selžeme.
- O samotě si říkáme, že už nikdy nebudeme chodit s alkoholem, a pak se do dalšího zamilujeme.
- O samotě si říkáme, že dnes budeme na dítě hodní, a pak ho seřveme.
- O samotě si říkáme, že už nebudeme nevěrní, a pak podlehneme.

Prostě ve svých představách jsme hrdinové. Jenže v reálném životě podlehneme situacím a svým náladám a potom se už nechováme jako hrdinové. Dokonce selháváme opakovaně. Když použijí slovník archetypů, místo **já a persony** se prosazuje náš **stín**.

Třetím důvodem je, že se chováme „inverzně“ podle blízkosti. Nejlépe se chováme k vysoce postaveným lidem, se kterými si nejsme blízcí. Dobře se chováme k naprosto cizím lidem, o kterých nevíme, co od nich můžeme čekat. A **nejhůř se chováme k těm, kteří jsou nám nejbližší.**

Vezměte si třeba kritizování. V kontaktu se zcela cizím člověkem se řídíme zásadou „Kritiku si nech pro sebe a ukaž milou tvář“. K ci-

zím se chováme slušně, zato své blízké zkritizujeme okamžitě. Ti, které máme nejraději, to od nás schytají nejvíce. Jak je to možné? Že by to záviselo na možné podobě odplaty?

???

Pokud jde o pomáhání, je to trochu jinak. Těm vysoce postaveným někteří z nás opět pomáhají, ale mnozí se jim naopak snaží spíše škodit. Nejméně pomáháme cizím neznámým lidem, více svým známým a přátelům a nejvíce pomáháme rodině (pokud máme dobré rodinné vztahy).

Tímto zvláštním způsobem publikum a *sociální blízkost* ovlivňují naše vztahy. Hlavně si nenalhávejte, že vy jste jiní, že vy se před lidmi nepřetvařujete, nelžete a ani nepodvádíte. Děláme to všichni.

KAPITOLA 1

Řád a chaos

My lidé máme rádi bezpečí a bezpečně se cítíme, pokud všechno kolem nás má řád. Naopak pokud řád není, pokud nežijeme podle nějakých pravidel a pokud necítíme smysl, pak propadáme skepsi a zoufalství. A tehdy přichází chaos.

To, co známe, je řád. Naopak **neznámé věci nám přináší chaos.** Mít deset let stejnou práci je řád, pokud se v práci začneme bát o své místo, nebo ho dokonce ztratíme, přijde chaos. Řádem je plán na dnešní den, nuda je chaosem.

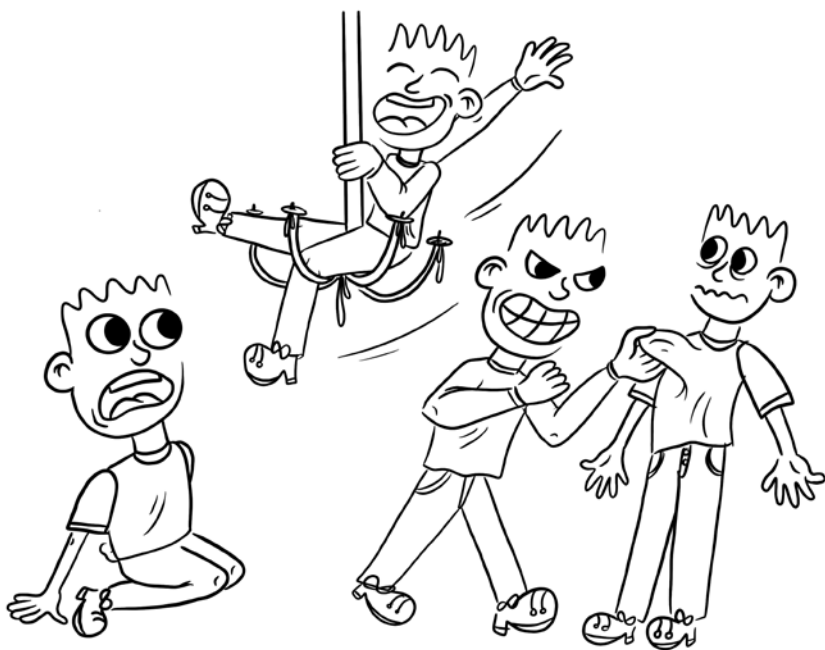
Starý dobrý pes je řád. Neznámý čokl s pěnou u huby chaos. Dlouholetý spolehlivý přítel pro nás představuje řád, narkoman pod mostem ne. Řádem je známá autorita, kmen, náboženství, domov, vlast, ...³

Jenže opakovaně se nám stává, že řád je vystřídán chaosem. Nové myšlenky rozmetají ty staré. Starý dobrý pes kousne. Kamarád zradí. Řádem je stabilní manželství. Chaos nastane, když objevíte nevěru partnera. Řádem jsou tradice a chaos nastane, když se nám tradice zhroutí. Řádem je hodná maminka, spolehlivý tatínek a Ježíšek. Chaos nastane, když vám spolužák ve druhé třídě řekne, že Ježíšek není, že vám lžou vaši vlastní rodiče, protože to oni místo Ježíška dávají pod stromeček dárky. Zrada nás vždy přesune z řádného světa do světa chaosu.

Dokonalý řád a naprostý chaos představují dva extrémy, mezi kterými celý život balancujeme. Jednoduchá logika nám napovídá, že řád je asi důležitější než chaos, ale není to tak docela pravda. **Řád samotný pro náš rozvoj nestačí.** Nelze žít jen v bezpečí a neměnnosti, protože svět se pořád mění a my se stále musíme učit nové věci. Zejména v mladém věku rádi porušujeme zavedený řád rodičů, školy

nebo státu a sami sebe dostáváme do chaotických situací. 92 % dospívajících spáchá alespoň jeden přestupek. ⁴

Chaosem je i riziko. Lidé, včetně dětí, neusilují o nejmenší, nýbrž o optimální rizika. Pouštějí se do náročných úkolů, aby se dále rozvíjeli. Proto jakmile je něco bezpečné, začnou vymýšlet, jak zařídit, aby to bezpečné být přestalo. Rádi žijeme na hraně. Pak si můžeme zachovat dostatečný pocit jistoty a zároveň se potýkat s chaosem, čímž se vyvíjíme.



Hlavně kluci a muži se zocelují tím, že sami sebe i jeden druhého neustále zkoušejí. Například mladí řidiči mají mnohem vyšší nehodovost než řidičky, častěji se perou, chodí za školu, jsou drzejší, jsou fandové do parkuru, šplhání po jeřábech a dalších nebezpečných věcí. Když to přeženou, sklouznou k asociálnímu chování. I to je mnohem častější u mužů (chlapců) než u žen. ⁵

Pokud by váš život byl dokonalým řádem a pokud by se vždy splnila naprosto všechna vaše očekávání, časem byste se ukousali nudou. Řád může přerůst v ubíjející nudu. V politice zase přílišný řád vede k tyranii.

Ani příliš chaosu nám však nesvědčí. Musíme vytvořit nějakou rovnováhu mezi řádem a chaosem.

ŘÁD CHCEME MÍT I V MYŠLENÍ

Rozhovor je sdělování a přijímání informací mezi dvěma či více lidmi, který může probíhat jak „tváří tvář“, tak dnes už i prostřednictvím elektronických medií. Proč tak rádi mluvíme s jinými lidmi?

???

Z více důvodů:

1. **Chceme vylepšit svou společenskou pozici.** Mluvení je nástrojem k získání převahy. Výborný řečník dokáže zvítězit nad mlčenlivým silákem. Tím, že v očích jiných lidí vypadáme lépe, „posunujeme“ řád na naši stranu, a cítíme se tak příjemněji. Snažíme se získat co nejvíce sociálních odměn, tedy důkazů, že „já jsem dobrý“. Chceme, aby se na nás ostatní dívali, poslouchali nás, přikyvovali a mlčeli, když něco říkáme. Jenže nepříjemnou pravdou je, že náš život není pro druhé ani zdaleka tak zajímavý jako pro nás samotné. Celému světu je šumafuk například to, jak jsou naše děti geniální.

Více o vylepšování společenské pozice si ukážeme v kapitole *Dominanční hierarchie*.

2. Rádi posuzujeme jiného člověka před dalšími lidmi – prostě **rádi pomlouváme**. Pomluvy a klevety jsou nástrojem společenské kontroly. Už pravěký lovec spoléhal na to, že zrak a klevetivě jazyky ostatních žen ohlídnou věrnost jeho družky lépe, než by to dokázal sám, když se vzdálí na lov. Ony nesnesou materiální výhody, které by z toho nevěrnice měla, protože odlákává i jejich samce.⁶

3. **Chceme druhé o něčem přesvědčit.** Uvědomili jste si někdy, jak velká část naší komunikace je snahou přesvědčit jiné, aby něco dělali jinak než doposud?

???

U některých lidí jde o téměř veškerou jejich komunikaci!

My si myslíme, že druhé přesvědčujeme, ale oni to berou jako otravování anebo tak, že je nutíme dělat něco, co chceme my, ne oni. Přitom i oni chtějí získávat co nejvíce potvrzení „já jsem dobrý“, i oni chtějí vylepšit svou společenskou pozici, tedy to, co pro nás představuje bod č. 1.

4. **Mluvením si uspořádáváme myšlenky.** Ano, prostřednictvím konverzace si děláme pořádek v hlavě. To budu několikrát v této knize opakovat, protože to je ohromně důležité pro naše vztahy. Řád v myšlení docílíme mluvením. **Pokud se nemáme komu svěřit, propadáme chaosu!** Bez reakce okolí jsme namydlení. Přitom předem očekáváme, že ta reakce bude potvrzovat naše názory a naši osobnost. Chrlíme ze sebe na druhé lidi slova, problémy a dilemata. Přítomnost jiných lidí využíváme jako odpadkový koš, do kterého ze sebe vyhazujeme všechno: to dobré i svinstva. Určitě se vám už stalo, že se vám někdo svěřoval a vy v dobré víře mu pomoci jste se ho zeptali: „Co pro tebe mohu udělat?“

Jeho odpověď však byla překvapivá: „Ale já nechci, abys něco dělal. Chci jen, abys mě poslouchal.“

Znáte tyto situace? Pokud ne, poznáte je, až s někým začnete žít. Lidé si potřebují postěžovat a mluvit o negativních věcech, **aby se cítili lépe**. Potřebují sdělit, jak to chápou oni, mluvit o svých pocitech nebo jen vyventilovat vše, co v nich „vře“. A očekávají pochopení a společenskou podporu.

Chcete-li mít dobré vztahy doma i v práci, nechte druhé „vykecat“, i když plkají hlouposti. Jinak ztrácejí svůj řád. To je pro ně důležitější než vaše chytré myšlenky. Významný psycholog Carl Rogers uvedl: „Když mi někdo naslouchá a vyslyší mě, vidím svůj svět novým způsobem a můžu jít dál. Je překvapivé, že to, co se zdálo neřešitelné, najednou řešení má, když je vyslechnuto. Když vám někdo naslouchá, i z neskonalých zmatků vyplyne klidný proud.“⁷ Více o tom v kapitole *Naslouchání*.

Pozor! I když si mluvením děláme pořádek v hlavě, neznamená to, že ukecanější lidé mají větší pořádek v hlavě než mlčenliví introverti.

Řád vyžadujeme zejména po jiných lidech

Jsme stroje na pravidla a **stroje na předvídatelnost**. Lidé, kteří se řídí stejnými pravidly, jsou jeden pro druhého předvídatelní. Ale jsme stejně předvídatelní i sami pro sebe? Opravdu si myslíte, že ano?

???

Pokud sto lidí dostane recept na lék, třetina si ho nevyzvedne. Ze zbylých dvou třetin si polovina pro něj sice do lékárny zajde, ale pak jej neužívá správně; občas ho vynechá, nedobere nebo ho nebere vůbec.

Pokud ale onemocní naše dítě nebo babička, okamžitě změníme svůj přístup. Do lékárny zajdeme, donutíme své blízké spolykat prášky, dodržíme dávkování, a ještě si přečteme, co je napsáno v příbalovém letáku. Podivné, co? Co je ještě divnější?

???

Pokud onemocní náš pes či kočka, vezmeme je k veterináři, jehož rady pak dokonale dodržujeme. Přesněji řečeno donutíme svého miláčka, aby to dodržel. Svému psovi léky dávkujeme zodpovědněji než sami sobě. O čem to svědčí? Že si sami sebe tak málo vážíme? Ještě si myslíte, že jste předvídatelní?

???

Naprosto svobodné rozhodování většině lidí přináší spíše chaos než řád. Řád proto více vyžadujeme po druhých. Třeba tím, že jim vnutíme léky. Stejně tak manuálně pracující lidé, kteří se ve škole neučí dobře (a proto se teď žijí rukama), často nutí své děti, aby se ve škole více učily. Lidem, kteří se sami přejídají, vadí jiní obézní lidé. Hulvátům vadí vulgarita jiných... Svoboda je někdy strašlivý chaos.

Agresivita a vzťahy

DOMINANČNÍ HIERARCHIE

Anarchie znamená bezvládu a chaos. Hierarchie je naopak starý dobrý řád; hodně starý, někde i miliony let.

Hierarchie je o tom, že si nejsme rovni. Pokud ráno rozdělíte všem lidem na světě majetek rovným dílem, už za jedinou hodinu bude mít někdo víc a jiný méně. A do večera budou první boháči i první zadlužení.

Nejsme si rovni v ničem. Co třeba krása? Některá žena je hezká tak, že se o ni muži perou, a jiné ženy to nijak nezmění. Opravdu věříte často omílanému líbivému blábolu, že každý člověk je krásný?

???

My lidé si nejsme rovni. Je to tvrdé, ale je to tak. Nemusíte se mnou souhlasit. O souhlas tu totiž vůbec nejde. Jde o souvislosti – a ty jsou často nepříjemné a nelibivé.

Podle teorie sociální dominance máme u lidí tři druhy hierarchie:

1. Podle věku. Větší moc mají starší než mladší.
2. Podle pohlaví. Téměř vždy mají větší moc muži než ženy.
3. Podle dohodnutých pravidel. Například sociální třída, rasa, původ a náboženství.⁸

Podívejme se do říše zvířat. Teď, když píšu tyto řádky, začalo jaro a za oknem krásně zpívají ptáci. To, co zní našim uším líbezně, ale není žádné roztomilé cvrlikání za účelem zalíbit se nám lidem. To jeden pták sděluje svým konkurentům: „Vypadněte, tady už je obsazeno!“ Je to zvukové varování, podobně jako psí nebo kočičí pachové

značkování území, které varuje: „To je moje teritorium. Sem nechod'. Táhni pryč!“

To lahodné cvrlikání zpěvných ptáků je ve skutečnosti varováním konkurentů stejného pohlaví a vábením druhého pohlaví. Je to projev snahy o **dominantní postavení**.



Také u domácích slepic platí, že jejich místo ve slepičí hierarchii do značné míry ovlivňuje šance na přežití, zejména v časech nedostatku. Slepičí celebrity mají přednostní přístup k tomu, co hospodář nasype na dvůr.

Kvalita území je klíčová. Zvířata i člověk si zuřivě brání dobrou teritoria a díky tomu mohou padnout do oka kvalitním partnerům a zplodit zdravé potomky. Ochrana před větrem, deštěm, dravci a přístup ke zdrojům potravy jsou zárukou lepší existence.

Pokud se objeví nakažlivá choroba, nejdříve jí podléhají jedinci na nejnižším stupni hierarchie. Chudí lidé jsou hůře živeni a více stresováni, mají slabší imunitu i zdravotní péči. Umírají proto jako první a ve vyšším počtu. Středověké morové epidemie lépe zvládala šlechta než chudí lidé, kteří kromě zmíněných důvodů měli i menší možnosti stěhování na lepší místa (chudí se často stěhovat vůbec nesměli).

Protože kvalita území je klíčová a protože prvotřídních míst je málo, propukají mezi zvířaty i lidmi teritoriální boje. Ty souboje jsou často krvavé a mohou končit smrtí – dokonce obou soupeřů, protože i vítěz může zemřít na následky zranění a poraněný jedinec hůře shání potravu. Vznikl tedy problém, jak zvítězit nebo prohrát, aniž bychom se vzájemně pozabíjeli anebo utrpěli příliš velké škody?

???

Tak, že rychle zjistíme, na koho si můžeme dovolit a komu se naopak vyhnout. Díky milionům let evoluce jsme se dopracovali k mimořádně stabilní *dominanční hierarchii*.

Jak neutrpět velké škody v boji o teritorium a samičky

Před časem jsme si pořídili kotě. Když mělo deset měsíců, dospělo a zničehonic jsme měli na zahradě pět kocourů. Pozoroval jsem je a přemýšlel, který z nich vyhraje. Naše kočka vyhraje vždy, to je jasné. Ale u těch pěti kocourů jsem předpokládal, že o ni začnou bojovat. Jenže oni se paradoxně skoro vůbec neprali. Na některých bylo hned vidět, že jsou bázliví, a tak na většinu soubojů ani nedošlo.

Když se kocouři setkají, velmi rychle zjistí, jak si nejspíš vzájemně stojí, a většinou jeden nich vyklidí pole. Ustoupí a v bezpečném ústraní čeká na jinou příležitost nebo dá hned najevo svou podřízenost. Také psi, když vycítí, že jsou slabší, si lehnou na záda a tomu silnějším ukazují své slabiny jako znak podřízenosti. Tak funguje *dominanční hierarchie*.

Setkání muže s jiným mužem se moc neliší od setkání samečů jiných

zvířat. Naparujeme se, nafukujeme hrud', vytahujeme ramena výše. Prostě děláme se většími a silnějšími a chlubíme se. U pávů postupuje v dominantní hierarchii výše a má lepší přístup k samičkám ten, kdo má větší ocas. Podobně jako se pávi snaží co nejvíce rozvinout svá ocasní pera, my ukazujeme majetek a krásu; když to nemáme, ukazujeme známosti; když ani ty nemáme, předvádíme své znalosti; když nic z toho nemáme, chlubíme se alespoň tím, že nic nemáme a pohrdáme těmi, kteří se za tím ženou.

Jakmile se tedy samci setkají, oba se chvíli pozorují a naparují. Po chvíli jeden z nich dá najevo podřízenost a vyklidí pole. Jen někdy dojde až k boji. Ty divoké souboje o samice, které s napětím sledujeme v dokumentárních filmech, jsou méně časté, než by se zdálo. **Většina soubojů se nikdy neodehraje**, protože jsou rozhodnuté předem – jeden to vzdá.

Dominanční hierarchie nám ukazuje nejen to, že si nejsme rovni, ale také to, jak si stojíme v porovnání s ostatními. Slepice, která je nejvýše v hierarchii kurníku a může klovat do ostatních, do nich většinou neklove. Stačí jí jen ukázat druhým, že by mohla klovnout, a ostatní jí ustoupí. Také lidé se jen málokdy perou. Agresivita, kterou v sobě máme, je tlumena jednak dominantní hierarchií a jednak také civilizací pokrokem. Ten přinesl mimo jiné i výchovu k poslušnosti, což je lidský vynález. Divoká zvířata nevedou svá mláďata k poslušnosti, učí je přežít.

Sledování své pozice v dominantní hierarchii má zásadní vliv na všechny stránky našeho života – vědomě i nevědomě. Je to ústřední řídicí systém, který upravuje naše vnímání, emoce, myšlenky a jednání. Na nezdary reagujeme podobně jako jiná zvířata, která prohrála souboj o území. Klopíme zrak, cítíme se ohroženě, slabě a stáváme se snadným terčem surovců. Pokud se karta neobrátí, přidá se další lidský vynález – propadáme depresím.

Hodnotíme se navzájem podle držení těla. Jsme-li shrbení, se svěšenými rameny a sklopenou hlavou, pak vypadáme malí, poražení a neschopní. A také se tak cítíme. Odezva okolí tento pocit ještě

znásobí. Král nechodí po světě a nepokřikuje na ostatní: „Podívejte, já jsem král!“ To, že je skutečně králem, poznáme podle toho, jak se k němu jiní chovají. „Král se nehraje, krále hrají ostatní.“⁹

Společenské postavení ovlivňuje i dlouhověkost. Michael Marmot ve Whitehall Studies ukázal, že ti, kdo mají v hierarchii přední postavení, žijí déle, a to i s ohledem na vliv případných nemocí. Herci, kteří získají Oscara, žijí v průměru o pět let déle než ti, kteří ho nedostali. Lze tak říct, že „vítězové zabíjejí své kolegy“.¹⁰

Čich na slabost mají zejména psychopati. Ted Bundy, který prorazil lebku pětaticeti ženám, řekl psycholožce Angele Bookové, že *správnou obět'* poznal jednoduše: podle *poraženeckého* způsobu chůze. Booková to pak dokázala pokusem. Psychopatům i nepsychopatům ukázala videozáznamy chůze lidí, z nichž někteří se už v životě ocitli v roli oběti. Psychopati na svobodě i psychopati ve vězení lépe určili zranitelnější lidi jen podle jejich způsobu chůze. Psychopati přesně vědí, koho hledají – podle chůze a držení těla.

Kevin Dutton uspořádal pokus, kdy jeden z pěti lidí dostal sto liber za to, že potají pronese šarlatový kapesník. Kdyby ho ale pozorovatelé odhalili, musel by ty peníze vrátit. Přes 70 % těch, kteří získali na sebehodnotící škále psychopatie nejvíc bodů, určilo pašeráka kapesníku správně. Být psychopatem je výhodné, pokud jste celníkem nebo policajtem.¹¹

Každá hierarchie má své vítěze i poražené. Vítězové ji pak samozřejmě raději hájí a poražení kritizují. Jak si kdo stojí, poznáme podle slovníků vítězů i poražených, když popisují společnost, ve které žijí. Krásně to vidíme na internetu. Nejvíce nenávislných internetových příspěvků píšou ti, kteří se nedokázali uplatnit ve skutečném světě, a tak si svou frustraci vybíjejí alespoň takto. A těm nahoře jsou ti dole celkem ukradení.

Řešení: Pánové, už jste někdy přemýšleli, proč si dívky a ženy vybírají ty „příbblé“ nafoukance?

???

Protože vypadají jako vítězové. Chovejte se proto jako vítězové. Úspěch je dobrý! Ženy se úspěchem dají „oblbnout“ stejně jako naopak ženy umí omámit muže jinými zbraněmi. Přestaňte se hrbít! Narovnejte se! Ramena dozadu! Vypněte hrud'! Stůjte a chod'te jako vítězové. Říkejte, co si myslíte, a nebojte se přiměřeně riskovat. ¹²

Pamatujte, že anarchie je chaos a lidé potřebují mít řád – vědět, kdo je nahoře a kdo dole. Jak si svou pozici v hierarchii zvýšíte?

???

Je několik způsobů. Například spolupráce, podvádění či agresivita.

AGRESIVITA

Předpokládám, že agresivitu nejspíš nemáte rádi a že už samotné slovo *agresivita* ve vás vyvolává špatné pocity. To je ale asi tak všechno, co s tím můžete udělat, protože agresivita tady je a (v různých skrytých podobách) ohromně ovlivňuje mezilidské vztahy. Mnohem více, než se většině mírumilovných lidí líbí. Podle archeologických vykopávek chodilo před sto tisíci lety po zeměkouli nejméně šest různých lidských druhů.¹³

Co se s nimi stalo? Proč jsme tu zůstali jen my, Homo sapiens?

???

Vyvráždili jsme je. Stejně jako mamuty, lvy šavlozubé a další velké konkurenty v boji o zdroje. Lépe jsme spolupracovali a byli jsme agresivnější.

Lidské násilí není nic divného. Naopak, obtížný je mír. Podívejte se, jak těžké je zajistit mír ve velké části dnešního světa. Moc se to nedaří. Mír se musí zasloužit, naučit a vrýt do paměti.

U lidí je agresivnější muž, také proto matriarchát neuspěl, přestože feministkám se to nelíbí. Většinou jsou v přírodě dominantní samci, ale ne vždy. Například u africké hyeny skvrnité je samice dominantní a samci submisivní.¹⁴

Pravdou je, že **lidské násilí je na ústupu**. Jsme stále méně násilničtí, ale zato se stáváme psychopatičtějšími, i když většina psychopatů k násilníkům nepatří; způsobují převážně citovou, ne fyzickou bolest. Násilí totiž může být nejen fyzické, ale i psychické, které způsobuje spíše emocionální zranění, a je proto zákeřnější.

Oproti našim předchůdcům už jsme dnes mnohem méně agresivní. S rozvojem států, zákonů a trestů jsme ty nejagresivnější z nás vyloučili popravou a vězením. Geny těch mírnějších pak postupovaly do dalších kol evoluce. Také výchova a rozvoj spolupráce způsobily, že už nejsme tak násilní, nicméně agresivita je stále naší součástí. Jen jsme změnilí její obsah i formu: **už druhé nemlátíme, ale nadáváme jim.**

Už je nepopichujeme nožem, ale slovně. Stále zkoušíme nové způsoby, jak druhé zranit ne tělesně, ale citově. Takoví jsme prevíti. A současně tvrdíme: „Ne, já takový nejsem.“

Stále s druhými „bojujeme“, jen místo krvavých soubojů druhé lidi „srážíme“ dolů připomínáním a vytýkáním jejich nedostatků.

Dalším příkladem, kdy jsme otevřenou agresivitu přeměnili na skrytou, je **pasivní agresivita**. To dělají hlavně děti a podřízení v práci. Nedokážou či nemohou soky přeprat, a tak schovají nebo zničí pro ně důležitou věc. Radost z pokoření druhého nemají díky použití hrubé síly, ale z toho, když ho vidí zoufale hledat tu pro něj důležitou věc. Pokud se dítěti vyčítá, že se špatně učí, ono příště přinese schválně zase pětku a vysvětluje to slovy: „Já za to nemůžu. To učitelka je kráva.“

Menší mezilidská agresivita přináší velké výhody: spolupracujeme s jinými lidmi s menším napětím mezi námi, tím ubude konfliktů, které nás vyčerpávají; naopak přibude více podpory, uznání a jiných *slovních pohlazení*, což nás posiluje.

Hněv může být i dobrý

S agresivitou souvisí silná emoce – hněv. Hněv, zlost či vztek prožívá každý z nás několikrát denně.

Hněv a agrese může na jedné straně způsobit krutost. Na druhé straně však tyto síly dokážou člověka postavit se násilí, mluvit pravdu a být hybnou silou pokroku i v časech nejistoty. Tento oprávněný či sebeobranný hněv ale v sobě nedokážou najít lidé příliš soucitní a obětaví a také ti, kteří si myslí, že všechny podoby agrese, dokonce i pouhý pocit hněvu, jsou morálně špatné.

Hněvivé emoce **pomáhají tlumit bolest** – jak fyzickou, tak duševní. Můžete si to sami dokázat jednoduchým pokusem. Ponořte ruku nebo nohu do kbelíku s vodou a ledem. Brzy se pocit chladu změní

v bolest. Až bude bolest nesnesitelná, můžete končetinu z kbelíku vytáhnout. Pokud si ale přitom můžete ulevovat nadávkami a vulgarismy, vydržíte ponoření mnohem déle, než když tuto možnost nemáte. Hněv tedy může být nejen destruktivní, ale i konstruktivní – nabuzující a posilující. Do jisté míry zlepšuje pozornost a paměť. Teprve nad určitou hranicí se stává ohlupující silou. Dá se to přirovnat k plynovému pedálu v autě. Přidáváte-li plyn v rozumné míře, je to fajn, ale od určité rychlosti začnou problémy.

Hněv, zlost a vztek jsou pro vývoj jedince i společnosti naprosto nezbytné. Představy o možnosti harmonického a bezkonfliktního vývoje jsou nesmyslné.¹⁵

Deprese

Agresivitu často lidé neumí obrátit proti druhým, tak ji obracejí proti sobě, což způsobuje deprese. Ta společně s pocity viny vede k sebevraždám. Ženy sice častěji pomýšlejí na sebevraždu, ale i v této oblasti jsou muži „silnější“, a to asi čtyřikrát. Konkrétně v USA spáchají muži 79 % všech sebevražd.¹⁶

Deprese si lidé vysvětlují také tak, že je to jejich „odměna“ za to, že jsou hodní. Deprese je *nákaza*, proto od takto *postižených* všichni prchají, pokud mohou. Pokud nemohou, sami se dostávají do stresu.

Chcete ironický návod, jak sám sebe dostanete do co nejhlubší deprese?

???

Je to jednoduché, říkejte si věty typu:

- „Dřív to bylo lepší.“ Srovnávejte krásnou minulost s tím, co je teď špatně.
- „Nikdo mě nemá rád. Všichni mi ubližují.“
- „Kdyby, kdyby, kdyby, kdyby, ...“
- „To je hrozné, co by se mohlo stát.“ Představujte si vše pokud možno co nejhůř.
- A zejména: „Ach jo...!“

A naopak, víte, co je nejlepším lékem proti depresím?
???

Nejlepší léky na depresi (antidepresiva) dokážou snížit výskyt depresi jen asi o 20 %. V oblastech s teplým klimatem je zaznamenáno o 40 % méně vyhledávání tématu „deprese“ na Googlu než v chladných oblastech. Je tedy dvakrát účinnější **přestěhovat se do teplých krajín** než brát léky. ¹⁷ Opět je vidět, jak je dobré být společensky nahoře. Nemajetným se hůř stěhuje za teplem.

AGRESIVITA DĚTÍ

Myslíte si, že malé děti jsou od přírody hodné?
???

Agresivní jsou už i malé děti. Některé jsou hodnější, ale jistou míru agresivity mají všechny. Když děti vriskají, vyděšení rodiče si myslí, že jejich ratolest pláče ze smutku nebo bolesti. Není to tak. Důkladná analýza obličejových svalů jednoznačně prokázala, že jedním z nejčastějších důvodů dětského pláče je hněv.¹⁸

Děti útočí jako první, protože lidská agrese je vrozená. Představa, že agresivně se děti teprve naučí, je pomýlená. Děti stejně jako psi se nemusí učit kousat. Umí to. Dvouleté děti jsou nejagresivnějšími lidmi na světě (sice ne všechny, ale statisticky ano). Koušou, kopou, mlátí a vše si přivlastňují. Už jste dokázali vysvětlit dvouletému dědku, že „to je moje, ne tvoje“?

Zkoumají tak svět, vybíjejí si hněv a frustraci a poznávají hranice přípustného chování. Jak jinak by na to měly přijít? Soustavným domlouváním, napomínáním i tresty (tedy zpětnou vazbou) jim rodiče pomáhají orientovat se ve světě. Pokud to nedělají, nechávají své děti bez vedení a ony, pokud jsou agresivní a dominantní, pak tlučou, koušou a kopou, dokud nenarazí na mantinel. *Jak silně mohu mamku praštit?*
???

Dokud se neohradí. *Pokud nemám stanovené hranice, pak třeba jen ze zvědavosti zkusím, jaké to je, ublížit vám, poroučet vám, ukrást vám hračku.* Proč děti bijí ještě mladší dítě, nebo dokonce svou matku?

- Jednak touží po pozornosti svých vrstevníků i dospělých.
- Ale hlavně chtějí vědět, co všechno jim projde. Hledají hranice, kam až mohou zajít. Svým provokováním zkoumají sociální terén. Z reakcí druhých na své provokace se učí poznávat hranice toho, kde končí jejich svoboda.