

Vztahy: 62. Nejdůležitější slova pro zdravý vztah



Vztahy



Nejdůležitější slova pro zdravý vztah

Šest nejdůležitějších slov pro zdravý vztah

“Jaká jsou nejdůležitější slova ve vztahu?” V předmanželských poradnách obvykle odpovídá nevěsta – nesměle se usmívá a při odpovědi mluví zdrženlivě. Někdy odpovídají nevěsta i ženich současně.

Jednou jsem tuto otázku položil shromáždění o několika stech lidech s širokým věkovým rozpětím. Všichni mladí lidé nabídli stejnou odpověď: “Miluji tě.” Mnoho starších lidí zavrtělo hlavou.

Po bohoslužbě ke mně s úsměvem přistoupil starší pár. Manželka řekla: “Tady můj manžel říkal, že nejdůležitější slova jsou: ‘Pojďme se najíst’.”

Lidé, kteří kroutili hlavou, byli ve vztazích dost dlouho na to, aby věděli, že nejdůležitější slova ve vztahu nejsou “miluji tě”. I když je velmi důležité říkat “miluji tě”, existují nejméně dva důvody, proč tato slova nejsou nejdůležitější.

Zaprvé, říkat “miluji tě” nebude mít žádný význam, pokud nikdy nebudou upřímně vyslovena určitá

jiná slova – slova, která naznačují skutečný závazek k dosažení vzájemné harmonie.

Za druhé, existují vztahy, kde by “miluji tě” bylo prostě divné. Představte si, že byste řekli obsluze mýtné brány: “Děkuji ti, že pracuješ na Štědrý den. Miluji tě.”

Ne, abychom mohli budovat a udržovat zdravé vztahy, musíme být schopni říci: “Omlouvám se”. Můžeme říci: “Mám tě rád,” ale když pokorně řekneme “Promiň”, prokážeme tím lásku. Je to jako v muzikálu *My Fair Lady*, když Eliza Doolittleová pronese: “Nemluv o lásce, ukaž mi ji!”.

Nesmíme být jako Fonzi ve starém televizním seriálu *Šťastné dny*, když koktá: “Já se... já se... já se... já se... já se... já se... ..” a nedokáže se přimět k tomu, aby řekl: “Omlouvám se.”

Kultura skutečně někdy vysílá signál, že omlouvat se je slabost. Ještě horší je, že film *Love Story* zpopularizoval směšnou a škodlivou větu: “Láska znamená, že se nikdy nemusíš omlouvat.” To byl ale jenom vtip. Naprosto absurdní a zdraví škodlivá představa, klamně zabalená do kaširovaného hollywoodského sentimentu.

“Říkat ‘miluji tě’ ztratí smysl, pokud určitá další slova... nebudou nikdy upřímně vyřčena.”

Láska vyžaduje vyslovit “promiň”, protože omluva říká: “Lituji, že jsem způsobil škodu, a chci ji napravit”. Můžeme říci “miluji tě”, ale upřímné “omlouvám se” je projevem lásky.

A ano, to platí i pro jiné než romantické vztahy. Možná neřekneme “miluji tě” obsluze mýtné brány, ale když se ke všem lidem chováme co nejlépe, podporujeme různé neromantické druhy lásky – jako je *philia* (přátelství) a *koinonia* (společenství). Zdraví vyžaduje, abychom si uvědomili, kdy naše jednání škodí romantice, přátelství nebo společenství.

Jednou jsem se zúčastnil pohovoru na administrativní pozici na univerzitě – na místo, na které jsem se nehlásil, ale byl jsem přijat. V té době jsem byl po masivním snížení rozpočtu na univerzitě, kde jsem působil, nezaměstnaný. Zoufale jsem potřeboval práci, ale už na začátku své kariéry jsem zjistil, že jsou horší věci než obracení hamburgerů – nebo suplování výuky. Proto jsem při pohovorech kladl náročné otázky, abych si otestoval prostředí, jak dobře zapadnu.

Při tomto pohovoru jsem stál naproti přes stůl viceprezidentovi, dvěma děkanům a vedoucímu personálního oddělení. Poté, co jsem odpověděl na jejich otázky, se zeptali, jaké otázky mám na ně. Po několika rutinních otázkách jsem se zeptal: “Jak se postupuje, když administrativa udělá chybu?”.

Viceprezident odpověděl: “No, první věc, kterou uděláme, je, že popřeme, že jsme udělali chybu.” Zasmál jsem se a myslel si, že si viceprezident dělá legraci. Jeho tvář zbělela, oči se mu zaleskly. Rozhořčeně vyhrkl: “Vždyť jste se ptal.”

“No, první, co uděláme, je, že popřeme, že jsme udělali chybu.”

Během tohoto jednoho z nejtrapnějších okamžiků svého života jsem se nadechl a klidně odpověděl: “No, oslovili jste mě kvůli této pozici, protože jsem rodinný terapeut, o kterém doufáte, že vám

pomůže se vztahy. Svým klientům a studentům říkám, že chceme-li mít zdravé vztahy, musíme umět říct: 'Omlouvám se'. Když ani nedokážeme přiznat, že jsme udělali chybu, nedokážeme říct 'omlouváme se'. Pracoval jsem na místě, kde vedoucí nebyli schopni přiznat chybu, natož se omluvit, a já to nebudu opakovat znovu."

Pro efekt jsem se odmlčel a povytáhl obočí. "Takže jestli chcete, abych tu pracoval, budeme muset ten problém vyřešit hned teď."

Ha! Kéž bych měl fotku těch čtyř tváří na druhé straně stolu. Ale v tomto případě mě vůbec nemrzí, že někoho urážím.

Bylo však mnoho případů, kdy jsem druhým ublížil já - dokonce ošklivě - a dlužil jsem těm lidem hlubokou omluvu. Stejně tak jsem byl příjemcem upřímných omluv. Jestliže "promiň" představují základní slova pro zdravé vztahy, vyžadují vzájemná následná slova, která kultura podkopala ještě rafinovaněji a účinněji, než se to podařilo *Love Story*, když podkopala naši schopnost omluvit se.

Když se nám někdo omluví, máme tendenci říkat: "To je v pořádku". Stalo se mi, že jsem udělal věci, které nebyly a nikdy nemohly být "v pořádku". Potřeboval jsem slyšet: "Odpouštím ti".

Samozřejmě, že v životě se stávají drobnosti, u kterých by bylo divné nebo dokonce neslušné nabídnout přehnané "odpouštím ti".

Jeden díl seriálu *Mluvte anglicky s Vanessou* na YouTube nabízí úžasný seznam anglických idiomů, jak odpovědět, když někdo řekne "I'm sorry" za běžné prkotiny. Na drobné prohřešky, jako je například to, že do nás někdo omylem vrazí, říkají angličtináři věci jako "It's OK ... No problem ... No prob ... No worries ... It's all good." (To je v pořádku ... Žádný problém ... Žádné problémy ... Žádné starosti ... Všechno je v pořádku).

Problém však nastává, když se v reakci na větší přestupky chceme vyhnout vztahové hloubce tím, že řekneme "It's OK". Právě jsem do vyhledávacího řádku na YouTube zadal "odpouštím ti". Děkuji ti, Kelly Clarksonová, za tvou nádhernou píseň *Odpouštím ti*. A panečku, jedna scéna ve filmu *Spiderman 3* znázorňuje krásu slov "odpouštím ti".

Je úsměvné představit si Petera Parkera, jak se soucitně dívá na Sandmana a říká "No prob" nebo dokonce "It's OK". Panečku, to "I forgive you" je tak dojemné a odpovídající hloubce situace a upřímnosti omluvy.

Vzpomněl jsem si na první dva dny, kdy jsem suploval na střední škole, kterou jsem vystudoval.

První den, když začínala hodina, jsem požádal mladou dívku, aby odložila telefon. Podívala se na mě a dál ukazovala fotky svým kamarádkám. Po třetí žádosti jsem k ní přistoupil a telefon jí zabavil. Když jsem se vracel do přední části třídy, řekl jsem jí: "Udělej mi laskavost, chci, aby se do konce dne všech 2000 studentů Jefferson County High School dozvědělo, že jsem ti vzal telefon. Prosím, hlasitě si stěžuj, jak jsem přísný." ("No jo, ono je jednodušší se zlehčit, než zpřísnit.")

Po hodině ke mně přišla s úšklebkem a vyštěkla: "Můžu dostat svůj telefon zpátky?" "Ne," odpověděl jsem.

Potlačil jsem nutkání říct: "Můžu si, prosím, vzít svůj telefon zpátky?" Přemýšlel jsem nahlas. "Hmm. Tak se na to podíváme. Chovala ses ke mně velmi hrubě a neuctivě. Nejenže jsi rušila ty, kteří byli bezprostředně kolem tebe, ale narušovala jsi celou třídu. A zpochybňovala jsi mou autoritu. Možná jsem staromódní, ale když jsem byl malý, učili mě, že když něco uděláme špatně, máme něco udělat. Víš, co to bylo?"

“Omluvit se.” zabručela s vykulenýma očima.

Přikývl jsem.

Velmi neupřímně vyhrkla: “Omlouvám se.”

“Ocenil bych, kdyby ses snažila o upřímnost.”

Ramena jí poklesla. Nadechla se, podívala se stranou a trucovitě se naježila. Naklonil jsem se doleva, abych s ní navázal oční kontakt. Podívala se mi do očí a jemně rezignovaně řekla: “Je mi to líto.”

Sáhl jsem do kapsy košile a podal jí telefon. Začala si ho brát, ale já ho nepustil. Její oči se setkaly s mýma. Lehce jsem k ní naklonil hlavu a jemně řekl: “Odpouštím ti.”

Její ústa se otevřela v šokované nedůvěře. Bylo jasné, že mladá žena a dítě v ní tato slova nikdy neslyšela. Usmál jsem se na ni, když jsem pustil telefon, a kývl jsem hlavou na rozloučenou, přičemž mé oči říkaly: “Tak vidíš, zvládla jsi to.” Po několika málo okamžicích se otočila a odešla, její tvář teď byla plná úcty i navrácení respektu, kterého se jí dostalo. Druhý den jsem procházel přeplněnou halou a mýjeli jsme se.

Usmála se na mě.

To je síla slov “promiň” a “odpouštím ti”.

Brad Bull

[Baptist News Global](#)

Brad Bull



Brad Bull působil jako nemocniční kaplan, kazatel, zastupující učitel, sezónní pomocný řidič UPS a univerzitní profesor. Je držitelem magisterského titulu z teologie se zaměřením na pastorační poradenství; doktorát získal v oboru studií zaměřených na děti a rodinu.

V současné době působí jako soukromý licencovaný manželský a rodinný terapeut v Tennessee a Virginii. Jeho poradenské, spisovatelské a přednáškové služby jsou k dispozici na adrese

DrBradBull.com. Pokud máte pocit, že tento článek byl ztrátou vašeho času, je mu to líto. Pokud jste spíše než na obsah článku typ, který se pozastavil nad tím, zda je spojka jedno slovo nebo dvě, odpouští vám.

-tep-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Síť víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Síť víry](#)