

Zdravé vztahy versus toxické vztahy

Zde je rychlý pomocník, jak rozpoznat zdravé vztahy a přátelství od těch toxických

Zdravé vztahy	Toxické vztahy
Vzájemný respekt	Jednostranný vztah, v němž má jedna osoba větší moc a ovládá druhou
Transparentnost beze strachu	Trestání za potřebu komunikovat, preference a touhy
Spontánnost je vítána	Spontánnost je potlačována tresty a střídáním přívětivého a chladného chování; oběť našlapuje po špičkách
Důvěra je budována na silných základech; partneři mají historii dlouhodobé upřímnosti, důvěryhodnosti a spolehlivosti	Důvěra je od oběti vyžadována navzdory tomu, že jí partner soustavně lže
Hravé navazování vztahu vyhovuje oběma	Jízlivé poznámky maskující přehlížení, pohrdání a verbální útoky
Svoboda, loajalita a zdravé hranice	Hlídaní a izolace oběti; soustavné provokace, které mají v partnerovi vyvolat žárlivost a nejistotu
Emocionální podpora	Výsměch emocím oběti, ponižování jejich pocitů, přehlížení jejich prožitků a vnímání
Otevřená komunikace bez ubližování a oplácení	Komunikaci narušují záchvaty hněvu nebo vyhrožování agresora
Vzájemná podpora cílů, snů a nezávislý život	Patologická závist a sabotování cílů oběti
Skutečné partnerství, v němž mohou oba lidé nejen růst, ale zároveň jsou společně silnější	Nekonečné mocenské hry, v nichž jeden partner usiluje o dominanci a nadřazenost nad druhým; oběť je agresorem vnímána jako méněcenná

Rysy sebevědomého a nesebevědomého vysoce citlivého člověka

Vysoce citlivý člověk, který nedokáže nastavit hranice	Vysoce citlivý člověk, který má nastaveny zdravé hranice
Snaží se všem zavděčit, aby se vyhnul odplatě, nebo uspokojil jejich potřeby v době, kdy není nutné aktivovat obranný mechanismus úslužnosti k odvrácení nebezpečí	Dokáže říct „ne“, když mu něco není příjemné, odmítnout úkoly, které nedokáže splnit, nebo odmítnout cokoli, co je v rozporu s jeho základní hodnotami
Náhodně a příliš často navazuje výrazně jednostranné, parazitické a toxické vztahy a přátelství, v nichž chybí reciprocita	Ví, jak naplnit své základní potřeby, a dokáže se sám ocenit Navazuje pouze vztahy a přátelství založené na reciprocitě
Snadno se nechá zahltit povahovými rysy, energií, traumaty a emocemi druhých, dokonce i úplně cizích lidí	Soucíti s druhými, ale zachovává si zdravý odstup od jejich emocionálních reakcí, povahových rysů a traumat
Snaží se napravovat a uzdravovat druhé, místo aby pečoval o sebe	Ví, které problémy potřebuje sám řešit, a které náležejí druhým
Snaží se pomáhat druhým do té míry, že vyčerpává vlastní emocionální rezervy	Pečuje o sebe a upřímně pomáhá druhým, má však nastavené vhodné limity a je obezřetný s ohledem na aktuální situaci. Dává přednost vlastnímu uzdravování. Chápe, že sice může druhým radit, ale každý je zodpovědný za vlastní uzdravování.

Zapište si do deníku: práva při nastavování hranic

Doplňte následující věty a ujasněte si, jaká práva a základní hodnoty si chcete připomínat.

Mám právo...

Příklady:

Mám právo říct „ne“.

Mám právo změnit názor.

Mám právo na to, aby se ke mně druzí chovali s úctou.

Mám právo odmítnout nevyžádanou zpětnou vazbu, nechtěné rady, nátlak nebo osobní útoky.

Mám právo odejít z toxických a násilných vztahů.

Mám právo cítit a bezpečně vyjadřovat emoce.

Mám právo na své přesvědčení, preference a názory, i když s nimi ostatní nesouhlasí.

Mám právo bránit se, když mě někdo nerespektuje, chová se ke mně špatně nebo mě zneužívá.

Mám právo vyjednávat o férovějším platu nebo postavení.

Je v pořádku chránit se tím, že...

Příklady:

Je v pořádku chránit se tím, že zruším schůzku či závazek.

Je v pořádku chránit se tím, že si vyhradím čas pro sebe, abych si odpočinul/a a načerpal/a nové síly.

Je v pořádku chránit se tím, že odmítnu pokračovat v partnerském vztahu s toxickým člověkem.

Je v pořádku chránit se tím, že nebudu reagovat na telefonáty nebo textové zprávy toxických lidí.

Je v pořádku chránit se tím, že přeruším kontakty s toxickými přáteli.

Je v pořádku chránit se tím, že změním program.

Je v pořádku chránit se tím, že zůstanu doma.

Je v pořádku chránit se tím, že půjdu ven.

Je v pořádku chránit se tím, že budu relaxovat a budu se bavit.

Je v pořádku chránit se tím, že si udělám volno.

Je v pořádku chránit se tím, že požádám o pomoc, když budu mít pocit, že je toho na mě moc.

Je v pořádku chránit se tím, že přijmu komplimenty a odmítnu urážky.

Je v pořádku chránit se tím, že nebudu považovat destruktivní kritiku za pravdivou.

Je v pořádku chránit se tím, že budu důvěřovat sobě a svým instinktům.

Přerámování kognitivních zkreslení

ZKRESLENÍ č. 1:

NEMOHU SI VĚŘIT

Důkazy pro toto tvrzení: V dětství mě manipulováním přesvědčili, že nemohu důvěřovat tomu, co slyším, vidím, cítím nebo prožívám. V minulosti jsem dovolil/a toxickým lidem, aby mi vstoupili do života, a oni mě zneužívali.

Důkazy proti tomuto tvrzení: Stejní lidé ve mně vyvolali pocit nervozity a ohrožení už při prvním setkání. Měl/a jsem pocit, že tam něco „nehraje“, ale neposlouchal/a jsem, co mi říká intuice. Celé tělo vnímalo nebezpečí, ale já jsem to odmítal/a jako paranoiu. Mnohokrát se mi stalo, že jsem ignoroval/a intuici.

Přerámování: Přestože mě v minulosti někdo využil, neznamena to, že si nemohu věřit. Spousta mých instinktů je ve skutečnosti správných, jen jsem se jimi neřídil/a, protože jsem popíral/a, že by chování druhých bylo toxické, a přehlížel/a jsem varovné signály. Teď už vím, že si mohu věřit a dokážu se lépe rozhodovat, když jsem na to připravený/á.

Změna chování: Až budu mít příště intuitivní pocit, pokusím se mu věřit, místo abych ho racionalizoval/a, popíral/a nebo zlehčoval/a. Budu naslouchat, co mi říká tělo, a budu se tím řídit.

ZKRESLENÍ č. 2:

NEMOHU ŘÍCT „NE“, PROTOŽE BY MĚ LIDÉ NENÁVIDĚLI

Důkazy pro: V dětství mě autoritativní osobnosti a vrstevníci trestali za to, že jsem odmítal/a vyhovět jejich neférovým požadavkům. V minulosti se partneři rozhodli mě opustit, když jsem se bránil/a. Když řeknu „ne“, riskuji, že mě budou kárat, vyvíjet na mě nátlak nebo mě budou shazovat.

Důkazy proti: V mém životě byli také úžasní lidé, kteří respektovali má přání a nesnažili se mě do ničeho nutit ani mě ovládat, když vycítili, že mi něco není příjemné. Nakonec se ukázalo, že ti, co mě opustili, když jsem se bránil/a, byli manipulátoři, kteří využívají druhé.

Přerámování: Ti, kdo mě trestají, když řeknu „ne“, patří přesně k tomu typu lidí, co překračují hranice, a takové ve svém životě nepotřebují. Spousta lidí je ochotna respektovat má přání a netlačit na mě, když vidí, že mi něco není příjemné. Když se bráním a dokážu říct „ne“, prospívá mi to v dlouhodobém horizontu a chrání mě to před lidmi, kteří by mě chtěli využít.

Změna chování: Když někdo na mé „ne“ reaguje hněvem nebo se urputně snaží, abych změnil/a názor, budu to považovat za další důkaz jeho toxicity. Omezím nebo přeruším kontakt s každým, kdo se pokusí takto se mnou jednat.

ZKRESLENÍ č. 3: VŠICHNI SE SNAŽÍ, JAK NEJLÉPE DOVEDOU, NEMĚL/A BYCH JE SOUDIT

Důkazy pro: V minulosti jsem poznal/a empatické lidi, kteří chybovali, stejně jako já. Když jsem je konfrontoval/a a upozornil/a je na jejich chování, udělali změny a snažili se své chování zlepšit.

Důkazy proti: Také jsem poznal/a spoustu lidí, u nichž se dlouhodobě projevují vzorce toxického chování. Přestože jsem jim řekl/a, kolik bolesti mi působí, neomluvili se, ani nepodnikli žádné konkrétní kroky k nápravě. Tito lidé se nesnažili ze všech sil. Šlo jim jen o vlastní zájmy.

Přerámování: Na světě existují lidé, kteří se snaží, jak nejlépe dovedou, a přesto chybují. Věřím však, že poznám rozdíl mezi takovými empatickými lidmi a toxickými lidmi, kteří jen zřídka přebírají odpovědnost za své destruktivní chování. Druhou skupinu tvoří lidé, kteří si nezaslouží druhou šanci.

Změna chování: Nebudu se řídit podle klišé „všichni se snaží, jak nejlépe dovedou“, ale místo toho budu rozlišovat lidi, kteří jen chybují, a lidi, kteří mi trvale škodí, aniž by za své činy převzali odpovědnost. Nastavím si hranice a omezím kontakty s lidmi z druhé skupiny. Podstatou není odsuzovat druhé – jde o to rozpoznat, jací skutečně jsou. Rozeznám, kdo je pro mě dobrý a kdo je toxický, a podle toho se budu chovat.

ZKRESLENÍ č. 4: JSEM PŘECITLIVĚLÝ NEBO VŠE DRAMATIZUJI

Důkazy pro: Snadno se rozpláču a nezvládám konflikty. Když jsem v dětství reagoval/a na šikanování nebo konflikty, říkali mi, že jsem „přecitlivělý/á“.

Důkazy proti: V situacích, které mě nadměrně stimulují, obvykle figuruji bezohlední, hrubí nebo jinak toxičtí lidé. Zpětně si uvědomuji, že kdykoli mi někdo řekl, že jsem „přecitlivělý/á“, „paranoidní“ nebo že „reaguji přehnaně“, ukázalo se, že to tak není – má intuice i pocity byly přesné.

Přerámování: Jsem vysoce citlivý člověk, takže na konflikty mohu někdy reagovat intenzivněji. Nicméně obvykle tak reaguji proto, že druhý člověk neprojevuje citlivost, empatii nebo soucit. Můj „systém varování“ se v reakci na nebezpečné situace ozývá dříve a hlasitěji. Být vysoce citlivým člověkem může být ve skutečnosti spíše předností než slabostí, když víte, na co si dávat pozor.

Změna chování: Nebudu se obviňovat a automaticky přijímat tvrzení, že jsem přecitlivělý/á, ale místo toho budu na takové situace nahlížet objektivně. V přítomnosti toxického člověka si uvědomím, jaká práva a hranice porušuje. Budu vědomě sledovat své emoce, spouštěče, instinktivní reakce a tělesné pocity. Posoudím, zda ve mně toxický člověk vyvolává pocity nebezpečí, které se nedostavují v přítomnosti zdravých, emocionálně stabilních lidí.

ZKRESLENÍ č. 5:

NEMŮŽU BÝT SÁM/SAMA SEBOU, PROTOŽE MĚ DRUZÍ NEBUDOU MÍT RÁDI NEBO SE MĚ BUDOU SNAŽIT SHAZOVAT

Důkazy pro: Když jsem se rozhodl/a být sám/sama sebou nebo když jsem „zastínil/a“ druhé, přišel/a jsem o několik důležitých vztahů a přátelství. Trestali mě za to, že jsem středem pozornosti.

Důkazy proti: Přesto jsem poznal/a lidi, kteří podporovali mé úspěchy a povzbuzovali mě, i když měli odlišné názory. Všiml/a jsem si, že lidé bývají agresivní tehdy, když vyjádřím názor nebo dosáhnou něčeho, co se dotýká jejich pocitu moci a možnosti mě ovládat.

Přerámování: Mám právo na svůj názor a mám právo být úspěšný/á. Být oblíbený nemusí být hlavní prioritou mého života. Lidé, kteří nemají rádi, když jsem sám/sama sebou, nebo nepodporují mé úspěchy, do mého života nepatří. Menší okruh přátel, kteří mě berou takového, jaký jsem/takovou, jaká jsem, a podporují mě, prospívá mému duševnímu zdraví.

Změna chování: Zůstanu věrný/věrná svým názorům, i když se mnou druzí nesouhlasí. Budu se snažit být co nejlepším člověkem a dosáhnout všeho, co je mi dáno.

Cvičení do deníku: Přerámování

Abyste dokázali lépe posoudit zkreslení vnímání sebe i druhých, můžete postupovat podle přehledného čtyřbodového procesu přerámování:

1. Zapište si, na kterém zkreslení chcete pracovat.
2. Zapište si, jaké důkazy toto přesvědčení potvrzují a jaké stojí proti němu, a také původ tohoto přesvědčení, pokud ho znáte (například přesvědčení, které jste převzali od rodičů, vliv zážitků z dětství nebo z dřívějších vztahů).
3. Přeformulujte zkreslené přesvědčení a nahradte ho vyváženějším pohledem na věc.
4. Uvědomte si, jak byste měli změnit své chování v souladu s tímto vyváženějším pohledem, aby to na vás mělo pozitivní vliv.

Příklady přerámování najdete v šesté kapitole knihy a také v této příloze pod nadpisem **Přerámování kognitivních zkreslení**.

PŘERÁMOVÁNÍ K POSÍLENÍ HRANIC

Až se zdokonalíte v přerámování zkreslení, můžete tuto techniku uplatnit při řešení svých hlavních problémů. Pro vysoce citlivé lidi je hlavním problémem nastavení hranic. Začnete-li pracovat s přesvědčeními, v nichž přetrvává vliv toxických útoků z vašeho života, můžete si nastavit zdravější hranice. Zde je několik typických příkladů, jak přerámovat škodlivé vzorce myšlení vysoce citlivých lidí.

Zkreslení: „Musím být na všechny hodný/á.“

Nahradte zdravějším přesvědčením: „Jsem hodný/á na lidi, kteří se ke mně chovají hezky, a chráním se před těmi, co takoví nejsou.“

Zkreslení: „Musím mít soucit s těmi, kdo mi ubližují.“

Nahradte zdravějším přesvědčením: „Můžu mít soucit sám/se sebou a přerušit vazby s lidmi, kteří mi opakovaně ubližují.“

Zkreslení: „Musím lidem hned důvěřovat.“

Nahradte zdravějším přesvědčením: „Důvěru si musí lidé nejprve získat. Věřím sobě a své intuici. Zatím toho člověka neznám, a přestože mohu být opatrně optimistický, teprve postupem času ho lépe poznám.“