

## Kapitola **Když říkám NE, cítím se vinen**

úsek

text

Kniha od Manuela J. Smithe s tímto názvem se kdysi stala bestsellerem. Autor přesvědčivě ukazuje, že ve společnosti jsme manipulováni přáními druhých, ačkoli se nám je nechce splnit. Navrhuje nácvik slovních dovedností, známých nyní jako asertivita, kterými se můžeme z takových manipulací vysvobodit. Jak objasnit její název a fungování v termínech antecepcce?

Náš pocit viny vůči osobě P je model bolesti, kterou osoba P zažívá od svého AA z toho, co jsem vůči ní způsobil.

P se nenaplnilo jeho očekávání ve spojení s mou osobou.

Řekněme, že vím, že osoba P ode mne něco očekává, a nyní přichází mne o to požádat. Pokud řeknu ne, bude to AA(P) bolet. A já tuto bolest předcít'uji a cítím se za to vinen.

Musí mi být jasné, že roztrpčení z utrpené bolesti se obrátí v budoucnu proti mně a že se mi P v budoucnu možná pomstí. Proto si můj AA modeluje bolest osoby P jako pocit viny.

Je to ochrana pro mne, abych neříkal "NE" zbytečně, a v širším smyslu, abych členovi své skupiny nepůsobil škodu zbytečně.

Kdy je obvyklé, že vinu necítíme?

Z dějin víme, že lidé nepocit'ují vinu, pokud nepokládají druhého člověka za člena svého kolektivu, nebo jej dokonce pokládají za nepřítele.

Nacisté nepokládali příslušníky ostatních národností za plnohodnotné lidi a jejich vůdcové plánovali většinu národností postupně vyhladit a nahradit vlastní rasou (nordickou).

Z hlediska AA je to celkem srozumitelné. Způsobit škodu nepříteli, někomu neznámému, který ujídá z mého zdroje - to je v pořádku.

AA nepřestuje model citů těchto bytostí. Proto se nemůže dostavit ani předcítění bolesti, kterou zažije ten někdo (nepřítel). Tedy můj pocit viny vůči nepříteli se nedostaví.

Chceme-li odbourat nelidské chování, musíme v lidech pěstovat obraz druhých lidí. Učit předcít'ovat jejich bolest či radost.

K tomu zřejmě může dobře sloužit i mimika, včetně nářku, a slz.

V takové výchově má významnou úlohu rodina a kultura, v níž člověk vyrůstá.

Např. divadlo, klasický román, pohádky, zážitky v kolektivu. A u dětí určitě plyšové hračky, panenky apod. U dospělých možná dary na postižené, domácí mazlíčkové,...

Ovšem s mým pocitem viny lze také umně manipulovat v můj neprospěch.

Můžeme shrnout, že v kolektivu s pevnými vazbami bude pocit viny kvůli neočekávanému odmítnutí silnější, než v kolektivu volnějším.

Zkusme prozkoumat matematiku bolesti. Nejprve obodujeme bolest, kterou způsobil člen P kolektivu K, že jej jiný člen Q kolektivu K poškodil. Potom bolest člena Q, kterou bude pocít'ovat ve formě viny.

**Tabulka** [Viz Tabulka bolesti z provinění](#)

Je zřejmé, že extrémy na jednu i druhou stranu budou škodlivé.

Kolektiv vyrovnaných jedinců bude výborně sžitý za krátkou dobu.

V kolektivu, kde budou převládat lhostejní, otrlí, či bezcitní, dojde k rozpadu synchronizace a kolektiv bude ohrožen lépe fungujícími kolektivy.

V kolektivu se sklonem k přecitlivělosti naopak dojde k určité paralýze; každý se bude obávat, aby se druhého nedotkl, a tak radši neuskuteční některé důležité kroky.

Tady může být část vysvětlení citového života dětí v dětských domovech nebo dětí v nefunkčních rodinách.

Místo, aby se jejich AA naučil vnímat bolest blízkého člověka, z neřešitelných situací obvykle otupí. Později má tedy tendenci být v kolektivech bezcitný. Případná rodina, kterou založí, bude snadno rozložena.

Tady je současně důvod, proč je pro společnost velmi nebezpečné, pokud nechá rozvíjet bezcitnost.

Druhý extrém, který může společnost ohrozit, je přecitlivělost. V posledních letech se v naší zemi opět stává módou zahanbovat lidi, kterým se dobře daří díky usilovné letité práci, jsou prozíraví, pojistí se proti katastrofám, hospodaří s hodnotami a vytvářejí si rezervy.

Mají se stydět, že se jim daří dobře, když jiným, často méně výkonným, neprozíravým, plýtvajícím, kteří žijí na dluh, se daří špatně.

Při podrobnějším zkoumání přecitlivělosti nejspíš zjistíme, že skupina pilných bude nesymetricky podporovat skupinu neprozíravých. Avšak když se stane něco pilnému, zase jej podpoří spíše pilní, než neprozíraví, kteří ani nemají z čeho.

A co říci k asertivitě? Tato kapitola neměla za cíl hledat praktická řešení manipulací, ale spíše podstatu, proč vůbec odmítání uvnitř kolektivu bolí.

A pokusila se vytvořit hodnotící měřítko, jehož pomocí se mohu rozhodovat, kdy odmítnout a kdy vyhovět. Asertivita se k odmítnutí může dobře hodit. Nicméně si uvědomme, že asertivita je nástroj, kterým dokážu odmítnout skoro všechno. To by ovšem ve skupině nic dobrého nepřineslo. Je třeba rozumět, kdy nástroj použít.

**Závěr** **Pokud je má bolest z odmítnutí srovnatelná s bolestí odmítnutého, je to optimální pro kolektiv, do něhož oba patříme.**

## Tabulka bolesti z provinění

Skupina

Q a P jsou členové téhož kolektivu. Q způsobí P újmu a trpí různě silným pocitem viny. Q je tedy....

	P				
Q	bolest z újmy				
bolest z viny	1	2	3	4	5
0	lhostejný	otrlý	necita	tvrdý necita	zcela necitelný
1	vyrovnaný	lhostejný	otrlý	necita	tvrdý necita
2	přecitlivělý	vyrovnaný	lhostejný	otrlý	necita
3	velmi přecitlivělý	přecitlivělý	vyrovnaný	lhostejný	otrlý

P prožije bolest z újmy, která mu vznikla rozhodnutím Q. Q, který to způsobil, vůči P cítí vinu, která se dá vyčíslit. Tabulka pojmenovává políčka vzájemných interakcí Q a P. Např. řádek 2 a sloupec 3 obsahuje označení "lhostejný". Říkáme, že Q je lhostejný k bolesti, kterou zakouší P.

Naopak v řádku 3 ve sloupci 1 P ani moc z netrpí. Přesto si Q své jednání silně vyčítá. Proto je zde uvedeno, že Q je "velmi přecitlivělý".

Získané typy: otrlý                      lhostejný  
                  necita                      vyrovnaný  
                  tvrdý necita                  přecitlivělý  
                  zcela necitelný              velmi přecitlivělý