

# Vztahy bez stížností

---

BONUSOVÁ KAPITOLA

Will Bowen



## VZTAHY BEZ STÍŽNOSTÍ

### BONUSOVÁ KAPITOLA

**K**dyž autor dokončí rukopis knihy, často ho pak napadne ještě něco, co do své práce nezahrnul, a přitom se mu zpětně zdá, že by to bývalo jeho dílo obohatilo a vhodně doplnilo už předestřené myšlenky.

Někdy se během původního procesu psaní některé postřehy nedostanou na papír, ale autor na ně nemůže přestat myslet. Jindy získá dodatečně nový pohled na věc, nové zkušenosti nebo objeví něco nového, co spojuje a umocňuje zdánlivě nesouvisející myšlenky. Navíc může mít tak trochu pocit, že některé myšlenky, které vyjádřil ve své knize, by si zasloužily hlubší vysvětlení.

Tato kapitola navíc je výsledkem všeho předchozího dohromady.

Rukopis *Vztahů bez stížností* jsem dokončil před pěti měsíci, a od té doby se mi opakovaně vrací určité myšlenky, kterým jsem v knize nedal prostor, a všelijak se mi připomínají. Do popředí je vynesla moje vlastní cesta a zároveň debaty s druhými lidmi, a celé se to propojilo dohromady. Navíc jsem zjistil, že se znovu a znovu vracím ke koncepci, kterou jsem předestřel v první kapitole, a zjišťuji, že by si zasloužila probrat důkladněji.

Doufám, že vám tato bonusová kapitola na vaší cestě přijde vhod a že rozšíří vaši schopnost vytvářet *vztahy bez stížností*.

# SOUCITNÁ ODPOUTANOST

*„Vzdej se vší připoutanosti a raduj se z čistého světla duchovní svobody. I v tomto smrtelném životě můžeš zakoušet věčnou nirvánu.“*

Dhammapada

V roce 1983 jsem byl náhodou u toho, když se mí dva kamarádi bavili o blížící se dovolené, kterou chtěli strávit na lyžích ve Vale v Coloradu. Nabídl mi, ať se k nim přidám, a já toho využil. Náš program pro následující čtyři dny by se dal shrnout takto: lyžování, vířivka, smích a doutníky. Skvěle jsme si to užili a domluvili se, že takovou akci budeme pořádat pravidelně každý rok. Následujících pět let jsme každou zimu společně vyráželi do různých vyhlášených lyžařských středisek v USA.

Pak jsem se přestěhoval do jiného města a začal podnikat. Měl jsem málo peněz a ještě málo času. Kamarádům jsem řekl, že si musím dát tak na rok až dva pauzu, ale že se k nim pak zase moc rád přidám.

Z „roku až dvou“ se stalo dvacet let a já se svými přáteli ztratil veškerý kontakt. Až jednoho dne vloni mě Miles uviděl v televizi a díky tomu mě našel. Vyprávěl mi, že pokračují ve společné lyžařské tradici, kterou jsme založili skoro před čtvrt stoletím, a zatím nevynechali jediný rok. „Vlastně,“ navázal, „za šest neděl jedeme do Steamboat Springs. Nechceš se přidat?“ Nemusel mě dvakrát pobízet.

Řekl mi, v jakém termínu jedou, a já se podíval do diáře. Měl jsem volný jenom jeden den, ale to bylo lepší než nic,

a tak jsem si hned zarezervoval letenku a těšil se na celodenní lyžování se starými přáteli v úžasných Steamboat Springs v Coloradu.

Bylo jasno a sněhové podmínky ideální. Za celý rok to byl můj jediný den na lyžích, a tak jsem si ho chtěl co nejvíc užít. Stačila mi chvilka, abych se rozjezdil a vrátil do své někdejší formy, a pak už jsme se raketovou rychlostí všichni tři honili po sjezdovce.

Kolem poledne jsme se zastavili na oběd. V horské chatě bylo živo, lidé jedli, pili a vyprávěli si, jak se jim od rána jezdilo a co všechno se jim na sněhu přihodilo. Stereo hrálo „Gimme Three Steps“ rockové kapely Lynyrd Skynyrd, ale hlasitější než hudba byly těžkopádné kroky lidí obutých do přezkáčů se svým nezaměnitelným „ka-klap, ka-klap“. Jedli jsme hltavě, abychom co nejdříve byli zpátky na svahu.

Když jsme sjížděli dolů od chaty, rozhodli jsme se vyzkoušet novou trasu, která byla plná sněhových hrbolů neboli boulí. Lyžování sice miluju, ale nelyžuju moc často, takže hrbolatý terén pro mě představoval velkou výzvu. Od rána jsem ještě ani jednou nespádl a až do této jízdy jsem si mohl blahopřát ke skvělému výkonu, ale boule mi dělaly vážné starosti. Tužil jsem, že mám namále.

Neplánovaně jsem musel zakličkovat, abych nevrátil do jiného lyžaře, který se zastavil uprostřed svahu, a zjistil jsem, že se bez jakékoliv kontroly řítil kamsi mimo sjezdovku. Ve směru, kterým mi jely lyže, stála řada stromů a velice rychle se přibližovala. Srdce jsem cítil až v krku. Pokusil jsem se prudce přesunout váhu na horní lyži, a doufal, že se mi tak podaří zatočit. Zabrало to, jenže spodní lyže se mi při tom manévru dostala mezi dvě boule. Uslyšel jsem hlasité „POP“ a ucítil ostrou bolest v levém koleni.

Nevim, jak dlouho jsem klouzal po svahu, než jsem se zastavil o obzvlášť vysokou bouli. Na ní jsem zůstal ležet s levou nohou ve velice nepřírozené poloze pod sebou a začal

jsem upadat do šoku. Asi za deset minut mě Horská služba naložila na saně a pomalu mě odtáhla dolů pod sjezdovku, kde na mě už čekala sanitka.

Magnetická rezonance ukázala, že mám přetržené tři vazy v levém kolenu. Koleno mi zafixovali, čtvrt hodiny mi vysvětlovali, jak mám používat berle, a pak mě propustili s tím, že si mám hned po návratu domů zajít na ortopedii a chirurgii.

Jsem od přírody optimista a hned tak něco mě nezkruší, ale v taxíku cestou do hotelu mi bylo hodně smutno. Jeden den na lyžích za celý rok, a výsledek je, že mám berle „na dost dlouho“, jak neurčitě poznamenal doktor na pohotovosti, hrozí mi operace a s veškerým sportem mám na pár měsíců utrum. A k tomu všemu to koleno děsně bolelo!

Měl jsem letenku na druhý den ráno, protože večer jsem už potřeboval být na přednášce. Vstal jsem ve 4:45, abych stihl mikrobus na letiště. Můj kamarád Butch vstal naštěstí se mnou, pomohl mi se snídání a odnesl mi dolů ze schodů všechna zavazadla až na místo, kde mě měl vyzvednout mikrobus. Já jsem se pomalu belhal za ním po zledovatěném schodišti a při tom mi neustále podkluzovaly berle.

Co neopatrněji jsem postupoval dál po namrzlém chodníku směrem k mikrobusu a v kolenu mi při tom bolestivě škubalo. Řidič mi naložil zavazadla a povzbudivě se na mě usmál. Butch vzdychl, potřásl mi rukou a poznamenal: „Příští rok to bude lepší.“ Objal jsem ho, přinutil se k úsměvu a pak se otočil a bojoval se schody do vozu. Byly příkré a než jsem se dostal nahoru, málem jsem dvakrát upadl. Až v autobuse mi došlo, že si nemůžu sednout, protože mě zafixované koleno nutilo mít nohu neustále nataženou. Úplně vepředu však byla naštěstí všechna místa volná, a tak jsem nohu uložil na sedadla přes uličku, i když jsem si musel skousnout ret, abych u toho nestépal bolestí.

Na letiště to bylo 45 minut a každá nerovnost vozovky vyvolávala téměř nesnesitelné vlny bolesti v celé noze. Seděl jsem zhroucený ve tmě autobusu a poslouchal, o čem se baví

ostatní spolucestující. Stěžovali si na to, jak brzo museli vstávat, na to, že se zhoršuje počasí a letadla možná kvůli tomu naberou zpoždění, stěžovali si na to a ono, na všechno možné i nemožné, a v celém autobuse panovala ponurá nálada.

Když jsme byli už jen malý kousek od letiště, řidič si vzal do ruky mikrofon a začal hlásit:

„Můžete mi, prosím, věnovat pozornost?“

Napadlo mě, že pro nás má možná nějaké nejnovější zprávy o počasí. Ale on místo toho řekl: „Vím, že je hodně brzo a že vám dělá starost, jestli vám kvůli počasí neodloží let, nebo ho rovnou nezruší.“ Ze všech stran se ozývalo souhlasné mručení.

„Vím, že máte různé starosti,“ pokračoval, „ale než vás vysadím na letišti, chtěl bych vám poděkovat.“

V okamžiku, kdy vyslovil „poděkovat“, celý autobus ztichl. „Tak to je něco jiného, než jsem čekal,“ pomyslel jsem si.

„Vy jste k nám do Steamboat Springs přijeli strávit jen pár dní dovolené, ale pro nás vaše návštěva znamenala mnohem víc. Jestliže jste tu byli týden, pak měl váš pobyt význam zhruba pro sto místních lidí. A to, že jste tu byli, bude mít vliv na život naší místní komunity ještě celý následující rok. Vy jste sem přijeli užít si volno, lyžovat, nakupovat a bavit se, a nám jste tím poskytli možnost obživy. A tak vám ještě jednou chci poděkovat za to, že jste tu byli s námi.“

Ohromené ticho. Tohle jsme nečekali. Nikdo v autobuse už nepromluvil, dokud jsme nezastavili před terminálem

„Budte spolu,  
ale nechávejte  
mezi sebou dost  
prostoru na to,  
aby v něm mohl  
tančit nebeský vítr.  
Milujte se navzájem,  
ale nesvazujte se  
láskou. Nechte jí  
volnost, ať se může  
vzdouvat jako  
moře mezi dvojm  
pobřežím vašich  
duší.“

CHALÍL DŽIBRÁN

a řidič přátelsky zahlaholil: „Děkujeme vám! Až budete vystupovat, dávejte pozor, klouže to tu.“

Tenhle řidič byl celé dnešní ráno – a jistě nejenom dnešní ráno – mezi otrávenými cestujícími, kteří si pořád na něco stěžovali. Byl mezi lidmi – mě nevyjímaje – pohlcenými vlastními starostmi a problémy. Bylo by docela pochopitelné, kdyby mu naše negativní energie zkazila jeho dobrou náladu. Mohl nás v duchu odepsat jako hordu zhýčkaných nevděčných turistů. A on místo toho chápal naše starosti, a přitom se nenechal převálcovat naší negativitou. Předvedl názornou ukázkou toho, čemu se v psychologických kruzích říká soucitná odpoutanost. Ve vztazích bez stížností je soucitná odpoutanost důležitou složkou.

V první kapitole jsem napsal, že soucit je „zřetelné vnímání utrpení druhých provázené touhou vidět úlevu“. Když někoho něco bolí a my si přejeme, aby ho to přestalo bolet, je to z naší strany projev soucitu. Jenomže mnoho lidí chápe mylně soucit tak, že to zároveň znamená přebírat tuto bolest na sebe.

Soucitná odpoutanost možná zní trochu jako oxymóron. Ale skutečně *je možné* zajímat se o to, čím druhý prochází, a přitom si jeho břemeno nenakládat na svá bedra. Jestliže na sebe přebíráme bolest druhého člověka, nejenže tím poškozujeme sami sebe, ale omezujeme tím i svoji schopnost pomoci mu danou zkušeností projít a pokračovat dál. Vystavujeme se tak riziku, že ho svým přístupem v jeho problému naopak utvrdíme a zakonzervujeme. K tomu, abychom mu skutečně dokázali pomoci, potřebujeme ve stejné míře jak soucit, tak odpoutanost. Zajímá nás, čím prochází, soucítíme s ním, ale zachováváme si od toho určitý odstup.

„Chceš-li, aby druzí  
byli šťastní, cvič se  
v soucitu. Chceš-li  
být šťastný ty sám,  
cvič se v soucitu.“

JEHO SVATOST  
DALAJLÁMA

Odpoutanost znamená, že k dané věci nejsme připoutaní, a díky tomu získáváme užitečný nadhled. Když se člověk ztrácí ve svých životních výzvách a je zmatený, často potřebuje někoho, kdo by mu pomohl to, čím prochází, nějak utřídit, a k tomu je právě zapotřebí odstup a nadhled. Takový úhel pohledu může však nabídnout jen ten, kdo je odpoutaný. Ten, kdo se nechá zatáhnout do problému a ztratí odstup, může těžko druhému účinně pomáhat přesáhnout danou bolestnou zkušenost. Oscar Wilde napsal: „Všichni jsme na dně propasti, ale někteří z nás vzhlíží ke hvězdám.“ Nemůžeme podávat pomocnou ruku těm, kdo jsou na dně, uvěznění ve svém zoufalství, a vytahovat je nahoru na světlo, jestliže sami klopýtáme tmou dole po jejich boku.

Když jsem byl v mládí u skautů, absolvoval jsem záchranná cvičení. Záchranná metoda, kterou jsme se učili, se jmenovala „Reach, Throw, Row and Go“ (Dosáhni, dohoď, dovesluj a doplav). Pokud jsme spatřili plavce v nesnázích, měli jsme napřed zkusit na něj dosáhnout, třeba pomocí bidla nebo kusu oblečení. Jestliže byl mimo dosah, měli jsme mu hodit něco plovoucího, například záchranný kruh. Pokud jsme s sebou neměli nic, co by plavalo na hladině, měli jsme se pokusit k němu doplout na lodi, a tak ho zachránit. A jenom když nebyla nablízku ani žádná loď, teprve pak jsme k němu měli sami doplávat.

Jako záchranáři jsme se naučili speciální techniku jak skočit do vody a přitom neponořit hlavu, abychom neztratili tonoucího z dohledu. Také jsme se naučili plavat s hlavou nad hladinou, abychom mohli celou dobu tonoucího sledovat a co nejrychleji se k němu dostat.

„A teď přijde to nejdůležitější,“ vykládal nám instruktor teorii ještě před tím, než jsme si to všechno začali nacvičovat v praxi. „Když se dostanete k tonoucímu, zastavte *pokaždé* tak metr a půl až dva před ním a natočte se k němu bokem. Šlapejte vodu mimo jeho dosah, napřáhněte proti němu paži



a snažte se odhadnout, jak bude reagovat na váš pokus ho zachránit. Blíží k němu můžete připlavat jedině tehdy, pokud budete mít pocit, že to je opravdu bezpečné, a i tak se k němu přibližujte pomalu a opatrně.“

„Proč máme mít napřáhnutou paži proti tonoucímu?“ zajímalo mě.

„Abyste ho mohli odstrčit, kdyby to bylo nutné,“ odpověděl mi instruktor.

„*Ale ten člověk se přece topí,*“ namítl jsem. „Proč k němu nemůžeme normálně doplavat, chytit ho a co nejrychleji od táhnout do bezpečí?“

Instruktor se zatvářil chápavě a zároveň varovně: „Protože jde o to, abys ho ty zachránil, a ne aby on tebe utopil!“ Pak nás okamžik mlčky jednoho po druhém probodával pohledem, aby se ujistil, že jsme ho skutečně všichni jasně pochopili. Teprve potom pokračoval: „Ten, kdo se topí, udělá v panice cokoli, aby se zachránil. Třeba se bude snažit po vás vydrápat nahoru nad hladinu a vás při tom klidně stáhne dolů. Můžete zasáhnout, pokud to pro vás bude bezpečné, ale jinak se držte stranou. Když to bude nutné, odstrčte ho od sebe. Když se mu budete snažit stůj co stůj pomoci, a při tom se utopíte, nepomůžete tím vůbec nikomu...“

Záchranářské pokyny platí i ve vztazích. Když má někdo, koho máte rádi, nějaký problém, je především třeba, abyste udrželi hlavu nad vodou a zachovali si nadhled. Za druhé si pamatujte, že ten, kdo se utápí ve starostech, se vás bude snažit strhnout k sobě dolů, do toho, co sám prožívá. A za třetí – a to je možná to nejdůležitější – když se utopíte, nikomu tím nepomůžete.

Nedávno jsem měl velkou přednášku a během otázek a odpovědí se mezi mnoha posluchači zvedl jeden muž a začal se hlasitě rozčilovat kvůli něčemu, s čím měl problém. Viděl jsem, že ho to, o čem mluví, opravdu trápí, a že mě chce přimět

k tomu, abych to vnímal stejně jako on. Jenže já jsem nesouhlasil s tím, že je v dané situaci bezmocný, a nechtěl jsem se ztotožňovat s jeho rolí oběti. Místo toho jsem se rozhlédl po publiku a požádal všechny přítomné: „Kdo z vás zrovna řeší nějaký podobně velký problém, zvedněte prosím ruku.“

Úplně všichni zvedli ruku.

Muž se rozhlédl a viděl kolem sebe les zdvižených paží. Soucitně jsem se na něj usmál a komentoval to: „Vítejte do života!“ Muž si uvědomil, že není jediný, kdo se právě potýká s nějakým problémem, oddechl si, usmál se a sedl si. Později mi napsal email, že mu tato názorná ukázka dodala potřebnou sílu k tomu, aby daný problém dobře vyřešil.

Mohl jsem se blýsknout před publikem, předvést, jak jsem chytrý, a přijít s nějakým řešením daného problému. Jenže jediné, co jsem mu mohl upřímně nabídnout, byl můj názor, co bych nejspíš udělal, kdybych se ocitl v podobné situaci jako on. Byla to však jeho zkušenost, a tak jsem chtěl podpořit jeho schopnost dozrát k vlastnímu řešení.

Jakmile se zapleteme do problémů druhého člověka, přivlastňujeme si jeho situaci a angažujeme se v ní, jako kdyby to celé bylo o nás, jen s tím rozdílem, že to nejsme my, kdo si ponese následky. Je to projev našeho ega, které si při tom připadá hezky důležité.

Stačí si uvědomit, že úplně všichni v každém okamžiku svého života čelíme nějaké výzvě, a tak máme bezpočet příležitostí hrát si na záchranáře. K tomu je však dobré vědět, že ti, kdo se topí, mají ve skutečnosti pod sebou dno, na které dosáhnou, až na to budou připraveni. Stačí, aby se postavili na vlastní nohy. V tom spočívá každá výzva. Výzvy nás podněcují k růstu. Výzvy přicházejí, aby nás něco naučily, aby nám pomohly dozrát. Možná máme pocit, že pomáhat druhým tím, že z nich sejmeme jejich problémy, je ušlechtilé, ale ve skutečnosti je tím připravujeme o možnost osobního rozvoje a růstu.

Všimli jste si někdy, že když vám život přichystá nějakou výzvu a vy před ní uhnete, vrátí se k vám stejné téma a obdobný problém později znovu, jenže tentokrát ve větším měřítku a jako bolestnější zkušenost? Pokud někomu upřete možnost růstu (tj. vyřešíte za něj jeho problém), možná mu tím usnadníte jednu konkrétní situaci, jenže tím zvýšíte pravděpodobnost, že bude obdobné výzvě muset čelit znovu, a tentokrát to bude vážnější.

„Neexistuje takový problém, který by pro tebe ve svých rukou neměl dar.“

RICHARD BACH

Možná na to problémy na první pohled nevypadají, ale ve skutečnosti jsou to dary. Vtrhli byste na dětskou narozeninovou oslavu, sebrali oslavenci dárek z ruky a houkli na něj: „Tohle by tě mohlo zranit, tak mi to radši dej!“? Jasně že ne! Jenže když se zapletete do problémů někoho druhého a snažíte se je za něj vyřešit, berete jim dar, který jim jejich výzva přináší.

Soucit je zájem o druhého a o to, čím prochází. Odpoutanost spočívá v tom, že nejsme připoutaní k tomu, jak se to vyřeší, ale máme důvěru v to, že se to vyřeší.

Ve svém soucitu říkáme: „Jsem tady pro tebe. Budu ti naslouchat. Můžeš se mnou procesovat, můžeš si se mnou pobrečet, můžeš přede mnou nahlas vyslovovat svoje nápady jak to vyřešit a já tě nebudu za nic odsuzovat a nijak soudit, ale je to tvoje záležitost a přišla k tobě jako dar.“

Ve svém odpoutání říkáme: „Vím, že jsi dostatečně moudrý na to, abys to vyřešil, a při tom objevil skryté zdroje a talenty.“

Proč míváme takovou chuť se do toho montovat a přebírat na sebe problémy druhých? Za prvé proto, že si pak připadáme důležití. A za druhé proto, že když se zabýváme problémy druhých, nevšímáme si tolik vlastních problémů a neřešíme je.

Uvědomit si, že i druzí to mají těžké, nám může pomoci, pokud máme sklony příliš se utápět ve vlastních problémech. Jestliže si neustále děláme starosti kvůli každé prkotině, která nás potká, a jsme kvůli tomu nešťastní, pak nás láskyplná pozornost věnovaná těžkostem, s jakými se potýká někdo druhý, může vyvést z našeho sebestředného zaměření. To je jeden z mnoha darů, jaké přináší soucit. Jenže pokud si nedáme pozor, může se nám snadno stát, že se budeme trápit problémy druhých úplně stejně, jako jsme se trápili těmi svými – a tak se vlastně nepohneme z místa.

Když svoji pozornost zaměříme na výzvy, kterým čelí ti druzí, přestaneme se soustředit na naši vlastní práci ve škole, které říkáme život. Jsme tu, abychom si to užili a abychom se rozvíjeli. Pokud se natolik zabýváme problémy druhých lidí, že nám nezbývá čas řešit naše vlastní záležitosti, přestáváme růst. Je to určitá forma sebezapření a popření sebe sama. Věnujeme se tématům, která řeší druzí, a necháváme se tím natolik pohltit, že zapomínáme na svůj vlastní růst. Výsledkem je, že naše problémy začnou exponenciálně narůstat, aby na sebe upoutaly naši pozornost a přiměly nás vrátit se k sobě a k naší vlastní cestě.

Život je o růstu a součástí růstu je změna. Výzvy jsou katalyzátorem změn. Podněcují nás k tomu, abychom se vyvíjeli a stali se tím, kým máme být.

Nedávno se se mnou někdo podělil o následující anglický akronym:

C.H.A.N.G.E. – Confronting Hardships As Necessary Growth Experiences<sup>1</sup>

Všichni máme své problémy nebo těžkosti a budeme-li se jim vyhýbat, budou bublat pod pokličkou, až jednoho dne přetečou. Jestliže se k nim však postavíme čelem, vyrosteme,

---

1 V českém překladu se bohužel ztrácí akronymová složka a zůstává jen významová: Změna – zvládání těžkostí jako nezbytných zkušeností růstu. (poznámka red.)

a přišťe, až se dostaneme do podobné situace, projdeme jí s mnohem větší lehkostí.

Soucít s tím, čím si druhý člověk prochází, odpoutanost – nenakládat si jeho problém na vlastní bedra – a důvěra v to, že to je možné zdárně vyřešit.

Minulé léto jsem byl ve skupině dobrovolníků, která se vydala do Mwanzy v Tanzánii, aby pomohla vybudovat porodnické oddělení místní nemocnice. Vyrazili jsme na pomoc mezinárodní organizaci International Health Partners – Tanzania ([www.IHPTZ.org](http://www.IHPTZ.org)). Úmrtnost novorozenců ve východní Africe je závratná, protože je v celé zemi jen pár zařízení, kde by těhotné ženy mohly porodit a mít při tom k dispozici odbornou péči.

Přes dva týdny jsme pracovali na stavbě a dřeli jsme společně s místními lidmi od půl deváté ráno minimálně do půl šesté večer. Jedna z prvních věcí, kterou nás Tanzánci naučili, byla fráze, kterou používali, aby nám, kdo jsme byli z USA, připomněli, že tady je to jiné než u nás doma. Kdykoliv jsme narazili na nějakou neočekávanou překážku na stavbě, na výpadek proudu, nedostatek nářadí nebo stavebního materiálu, místní se široce usmáli, pokrčili rameny a poznamenali: „To je Tanzánie.“

Když jsem se první den ocitl na stavbě spolu s dalším dobrovolníkem, Davem, zjistili jsme, že předchozí skupina nachystala jednu celoplošnou stěnu, ale nechala ji ležet na zemi. „To bude snadné,“ říkali jsme si. Nejsem žádný velký stavař, ale připadalo mi, že stačí nachystat ukotvení, s pomocí pár dalších lidí stěnu vztyčit a pak ji připevnit k okolním zdem.

„To bude hračka,“ mysleli jsme si.

Jenomže to byla Tanzánie...

Napřed jsme si chtěli nachystat ukotvení. K vylitému betonu jsme potřebovali přivrtat prkna, a k tomu jsme potřebovali šrouby. Prohledali jsme sklad, přes hodinu jsme otvírali jednu krabici za druhou, a našli jsme šrouby do betonu,

jenomže s plochou zápusťnou hlavou a jednou drážkou a my potřebovali šrouby s půlkulatou hlavou a křížovou drážkou, protože jenom na ně jsme měli vrták. Začali jsme tedy hledat jiný vrták do vrtačky, jenomže jsme žádný jiný nenašli, a to už mezitím uběhlo skoro půl dne.

Během hledání se nám ovšem podařilo najít jakési střílečí zařízení, kterým bylo možné šrouby do betonu nastřelit. Zaradovali jsme se a Dave prohlásil: „Tak teď už se do toho konečně dáme a tu zeď postavíme!“ Jeden z místních dělníků nám však s úsměvem a lámanou angličtinou vysvětlil, že touhle pistolí jdou nastřelovat jenom speciální šrouby a ty tu nikde nejsou.

„To je Tanzánie,“ vysvětlil jsem Daveovi.

„Jenže co teď?“ chtěl vědět Dave.

Nikde v okolí nebylo žádné železářství a pro to, co jsme potřebovali, jsme si nemohli skočit do žádného Hornbachu, OBI ani Baumaxu. Připadalo mi, jako bych stavěl porodnici ze špejlí a kartonu, a neměl jsem ani pořádný karton.

A tak jsme ten den odcházeli z práce naprosto frustrovaní a naše stěna stále ležela na zemi.

Druhý den začal velice slibně, protože z USA dorazila zásilka nového nářadí, kde jsme našli jak vrták na zápusťné hlavice, tak speciální vrtačku, kterou šlo vrtat do betonu.

„Máme to,“ usmíval jsem se na Davea. „Předvrtáme si díry, vztyčíme zeď a zafixujeme ji tím, že ji přišroubujeme k podkladu.“ Na to jsme byli vybaveni speciálním aku rázovým utahovákem. Dělal jsem značky a Dave vrtal. Předvrtali jsme několik děr, zkusmo jsme si k jedné z nich přiložili šroub a zjistili, že naše šrouby jsou příliš krátké, takže neprojdou až do betonu. Museli jsme do prken vyvrtávat hlubší otvory, abychom do nich krátké šrouby mohli zapustit, a ty pak dosáhly hlouběji do podkladu. Chystání otvorů nám zabralo několik dalších hodin a na konci druhého dne ležela dotyčná stěna stále vodorovně na svém původním místě.

Cestou na ubytovnu jsem o tom, s čím se na stavbě potýkáme a jak nás to frustruje, vyprávěl doktoru Dennymu Lofstromovi, jednomu z vedoucích International Health Partners. Tak trochu jsem čekal, že mi na to řekne: „To je Tanzanie.“. Denny mě velmi trpělivě vyslechl a pak poznamenal dokonalou svahilštinou: „*Pole sana, bwana.*“

Svahilské slovo *sana* se překládá jako „velmi“. *Bwana* znamená „pán, pane“. *Pole* (vyslovuje se pou-lí) však žádný anglický ekvivalent nemá. Neexistuje žádné jedno slovo, které by vystihovalo jeho význam.

Když někdo prochází něčím těžkým a náročným, Američané v takové situaci vyjádří svou podporu a účast tím, že řeknou: „To je mi líto.“ nebo „To mě mrzí.“ Afričané však nechápou, proč by nám to mělo být líto nebo proč by nás to mělo mrzet, když jsme danou situaci nezpůsobili. Říkat „to mě mrzí“ má podle nich smysl jedině tehdy, pokud se do dané situace dostal naší vinou. Jinak se hodí reagovat výrazem *pole*.

*Pole* znamená zhruba toto: „Chápu, že si něčím procházíš, a ctím to jako tvůj osobní prožitek.“

*Pole* je výrazem skutečné soucítěné odpoutanosti. Neimplikuje, že se mluvčí cítí provinile a že snad nějakým způsobem může za danou zkušenost, ani nenaznačuje, že vás mluvčí lituje kvůli tomu, čím si procházíte. *Pole* vyjadřuje soucit s tím, že procházíte náročnou situací, a ctí vaši zkušenost jako součást *vaší osobní* životní cesty.

Pan doktor Lofstrom pozorně vyslechl mé stížnosti a nářky a empaticky pronesl: „Naprosťo chápu, že toto je situace, kterou procházíte, a ctím ji jako vaši osobní zkušenost, pane.“

**Pole („pou-lí“)**  
svahilština  
Chápu, že si něčím  
procházíš, a ctím  
to jako tvůj osobní  
prožitek.

**Nesnažte se jim  
uměnit jejich lekci.**

Angličtina už přejala mnoho slov z nejrůznějších kultur, a teď přišel čas, aby do sebe vstřebala také *pole*. Problémy, kterými lidé procházejí, jsou součástí jejich růstu, proč by nám tedy mělo být líto, že jimi procházejí? I když jsou náročné a složité, jsou to zkušenosti nutné pro to, aby se lidé mohli rozvíjet a růst.

Jeho Svatost dalajláma napsal: „Soucit není věc náboženství, je to věc lidství, a není to žádný luxus, ale základ našeho vlastního klidu a duševní rovnováhy, je nezbytnou podmínkou pro přežití lidstva.“

Mnoho lidí si plete soucit se sdílením utrpení. I když to myslí dobře, utvrzují tím druhého v roli oběti a obě strany stahují dolů. Soucit je svrchovaně důležitý pro zdravé vztahy, ale nesmíme zabřednout do bolesti druhého, protože tím bychom sami sebe oslabovali a ubírali druhému jeho schopnost růst.

Soucitná odpoutanost nám nabízí příležitost stát pevně v naší síle a vyvolat sílu druhého. Je to způsob, jak uzdravit náš primární vztah k sobě samým, a druhého přizvat ke stejnému léčivému procesu. Ať už jde o vztah s přítelem, dítětem, členem rodiny nebo kolegou v práci, soucitná odpoutanost v nás posiluje víru, že každý dokáže růst tak, jak ho život k tomu vyzývá, a zvládat dané výzvy.

To, že nám na druhém záleží, neznamená, že se máme vrhat do boje, jaký právě svádí, a že ho z něj máme zachraňovat. Neměli bychom se snažit umenšovat jeho lekci. Když víme, že má na to, aby tím vším prošel, můžeme mu dovolit zazářit. Jestliže nám na něm záleží, je třeba ho pustit.

„Ten, kdo dosáhne klidu a čistoty, potřebuje už jen jedno, a to je odpoutanost.“

MISTR ECKHART



---

## Otevírání:

Vybavte si nějakou nedávnou situaci, kdy někdo z těch, s kým máte vztah, řešil nějaký problém. Jak byste ho mohli podpořit, aniž byste se snažili daný problém za něj vyřešit nebo řídit a kontrolovali, co a jak pro to dělá?

Pomozte druhému vytvořit výslednou vizi. Až za vámi někdo příště přijde s nějakým problémem, nenabízejte mu svoje vlastní představy o tom, jak by měl danou záležitost řešit. Vyslechněte ho a pak se ho zeptejte, jak bude vypadat jeho život, až se to všechno vyřeší.

Až si vám někdo bude stěžovat na složitou situaci, připomeňte mu: „Jsem si jistý, že máš dost síly, talentu a prostředků k tomu, abys to zvládl.“

Začněte používat výraz *pole* nebo se aspoň podělte o jeho význam, až budete někoho utěšovat v náročné situaci. Řekněte mu s upřímným soucitem: „Chápu, že si něčím procházíš, a tím to jako tvůj osobní prožitek.“

---

Z anglického originálu přeložila Petra Vlčková  
Odpovědný redaktor Vlastimil Lapáček  
Produkce blízko sebe s.r.o.  
Ilustrace © Lucie Ernestová, [www.lucieernestova.cz](http://www.lucieernestova.cz)

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE  
[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

Copyright © 2009 by Will Bowen  
Translation Copyright © 2018 Synergie Publishing SE

[www.nestezujsi.cz](http://www.nestezujsi.cz)