



PRAVDA
.....
BEZ
.....
STRACHU

[AKO VYJADRIŤ NEPRÍJEMNÉ]
[VECI V ŤAŽKÝCH SITUÁCIÁCH]

Dr. Charles Foster



eastone BOOKS
INSPIRATION | PLEASURE | MOTIVATION

Copyright © 1997 by Charles Foster, Ph.D.

Slovak edition copyright © 2006 by Eastone, s.r.o.

Translation © 2005 Andrea Kyškynová

Z anglického originálu Dr. Charles Foster, *Truth Without Fear*,
vydaného v roku 1997 vydavateľstvom Three Rivers Press preložila Ing. Andrea Kyškynová.

Vydalo vydavateľstvo Eastone Books, divízia spoločnosti Eastone, s.r.o., Bratislava
v roku 2006.

www.eastonebooks.sk

Redigovala: Mgr. Tatiana Búbelová

Layout: Robert Zelník, Studio Eastone

Cover design: Studio Eastone

Tlač: Tlačiarne BB, spol. s.r.o., Banská Bystrica

ISBN 80-89217-05-2

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť nijakým spôsobom
reprodukována alebo rozmnožovaná bez predchádzajúceho písomného súhlasu
majiteľa autorských práv.

Svojím pacientom a všetkým ľuďom, s ktorými som robil rozhovory počas mnohých rokov. Ďakujem vám za odovzdanie životných lekcií, ktoré vás stáli tak veľa a ktoré môžu ostatným tak veľmi pomôcť.

Rachel a Hannah. Ďakujem vám za vašu oddanosť pravde.

A Mire. Stále chcem ísť s tebou hocikam kam pôjdeš.

OBSAH

Podakovanie	ix
„Je táto kniha pre mňa?“	xi

ČASŤ PRVÁ: OBJAVOVANIA

1 Šokujúce pravdy: Môj osobný úvod	3
2 Povedať či nepovedať? To je otázka.	19

ČASŤ DRUHÁ: RIEŠENIA

3 Čo potrebujete, aby ste povedali pravdu	57
4 Scenáre pre zodpovedné povedanie pravdy	73
5 „Chcem ti povedať, ako sa cítim“	84
6 „Chcem ti povedať, čo robíš zle“	95
7 „Rád by som ťa o niečo požiadal“	106
8 „Chcem ti povedať tajomstvo“	119
9 „Nikdy predtým som ti to nepovedal“	135
10 „Obávam sa, že mám pre teba zlú správu“	143

ČASŤ TRETIA: OSOBNÉ ZÁLEŽITOSTI

11 Naplnenie vlastných potrieb	152
12 Ak chcete povedať pravdu, nerobte tieto chyby	178
13 Uhnite si z vlastnej cesty	200
14 Povedať bez povedania	213
15 Príprava na to, čo nastane potom	228

POĎAKOVANIE

Vo svete, kde pravda často spôsobuje starosti a kde zároveň všetci pociťujeme hlad po pravde, si moja partnerka Mira Kirshenbaum zaslúži Nobelovu cenu mieru za nachádzanie spôsobov, ako môžeme mať všetci v živote viac úprimnosti. Táto kniha by nevznikla bez jej príspevku. Dovoľte mi povedať to priamo: Mira bola viac, ako len spoluautor, bola úplný a rovnocenný partner, fifty-fifty. Jej brilantná, rozsiahla a detailná klinická skúsenosť a vždy úžasné chápanie toho, ako ľudia fungujú, formovala každú vetu tejto knihy. Tridsaťjeden rokov sme partnermi vo všetkom a vďaka Bohu sme boli partnermi aj pri zrode tejto knihy.

Dlhujem hlbokú vďačnosť nespočetnému množstvu mužov a žien, ktorých príbehy vošli do tejto knihy. Mnohí z týchto ľudí obetovali časť svojho života, aby sa ťažko učili dôležité lekcie života tak, aby sme všetci mohli mať úžitok z ich skúseností. Dúfam, že moja schopnosť načúvať mužom a ženám, ktorých životy a životné lekcie prispeli do tejto knihy, zodpovedá kvalitou ich úžasnej schopnosti povedať pravdu o tom, čo sa o hovorení pravdy sami naučili.

Chcem sa poďakovať Neil Simonovi za to, že dal mojej knihe názov. On bol ten, kto zdôraznil, že nie je dramatickejší okamih, ako keď sa jeden k druhému nahne a povie: „Mám niečo, čo ti musím povedať“.

Zabral by som nespočetne veľa strán vysvetľovaním, čo všetko dlhujem všetkým tým ľuďom, ktorým by som sa rád poďakoval. Želám si, aby som mohol urobiť viac, ako len uviesť ich mená v zozname, ale verím, že majú predstavu o tom, čo všetko urobili, aby umožnili, že dnes tieto slová držíte vo svojich rukách. Tým či onakým spôsobom mi títo ľudia – kolegovia, učitelia, hrdinovia či priatelia – dali niečo špecifické, či už osobne alebo profesionálne, a to spôsobilo obrovský rozdiel. Všetkým týmto ľuďom patrí moje ďakujem: Lisa Bankoff, William Barrett, Jon Bliss, Daniel Brown, Jim Callahan, June Comroe, Barry Dym, Paul Edwards, Milton Erikson, Dick Grossman, Elvin Jones, Ken Jones, Sidney Jourard, Larry Kessenich, Rabbi Harold Kushner, Dick Marek, Jon Matson, Amy Mintzer, Rev. Howard C. Olsen, Barbara Phillips, Elaine Pinderhughes, Adrienne Rich, Bill Richardson, S. J., Max Roach, David Slavin, Warren Sonbert, George Steiner, Paul Watzlawick, Elie Wiesel, Beth Winship.

A na jedného chlapíka musím upozorniť špeciálne. Peter Murkett – umelec, remeselník, historik, esejista, renesančný človek – bol mojím neuveriteľne dobrým priateľom, zdrojom podpory a vedenia od čias, keď sme boli bláznivými deťmi. On vie, o čom to všetko je. Vďaka, chlapče.

Niektorí ľudia, ktorým musím poďakovať, už nie sú medzi nami, aby si tieto slová prečítali, ale môj pocit vďačnosti vyžaduje, aby som sa zmienil aj o ich menách. Každý jeden mi svojím vlastným spôsobom dal niečo cenné: Bernard Berenson, Laurie Colwin, Gerry Conner, Alfred Conrad, Malcolm Forbes, Dody Giletti, Edwin Land, Robert Motherwell, Andy Warhol, Carl Whitaker.

Howard Morhaim, môj priateľ a agent vedel, čo bolo potrebné urobiť, aby táto kniha vyšla, a potom to aj uskutočnil. Jeho inteligencia a podpora bola fantastická. A ďakujem aj Kate Hengerer za to, že bola vždy spoľahlivo nápomocná.

Shaye Areheart je, aby som parafrázoval bibliu, perlou medzi editormi. Nejde len o to, že je zodpovedná za značnú časť pozitív tejto knihy, ale bola to ona, kto mal víziu zabezpečiť, aby všetci ľudia, ktorí to potrebujú, pochopili všetko, čo táto kniha obsahuje. Okrem toho, Shaye mi poskytovala strategickú pomoc už od začiatku mojej kariéry – neviem, či by čokoľvek z toho bolo možné, ak by nebolo jej.

Ďakujem Leslie Meredith za jej nesmierne dôležitú prácu na tejto knihe. Ďakujem Dine Siciliano, že bola láskavá a že bola tam, kde to bolo potrebné. A tiež veľmi oceňujem úsilie Tiny Constable a jej talentovaného tímu.

Musím sa poďakovať všetkým čitateľom mojej predchádzajúcej knihy za to, že mi napísali, aký rozdiel moje slová spôsobili v ich životoch. Vy, ľudkovia, ste dôvodom, prečo som tu.

Každý sa pýta: „Ako ti napadlo napísať túto knihu?“. Chcem poďakovať všetkým svojim pacientom, ktorí mi dali odpoveď na túto otázku. Napísal som túto knihu, pretože ste ma o to požiadali. Jeden po druhom ste mi ukazovali, aký hlad máte po tom, aby som vám pomohol odpovedať na vaše otázky „Ale ako mu to poviem?“ alebo „Ako by som jej niečo také vôbec mohol povedať?“. Veľmi často ste ku mne chodili potom, čo ste prežili dlhé mlčanie a vyhrkli ste svoju pravdu spôsobom, ktorý napáchal hrozné škody. Tým, že ste riskovali a zdôverili ste sa mi so svojou bolesťou a hladom po pomoci, tým, že ste ku mne priviedli tých, na ktorých vám najviac záleží, aby ste sa spoločne zúčastnili na hľadaní pravdy, dali ste mi lekcie života, o ktoré sa musím podeliť s ostatnými.

„JE TÁTO KNIHA PRE MŇA?“

Všetci sme to už zažili. Chceme niekomu povedať ako sa cítíme, čo potrebujeme alebo čo sa s nami deje. No ako povedať pravdu bez toho, aby sme spôsobili bolesť alebo niečo zbabrali? Ako zistíme, či je vôbec úprimnosť namieste?

Podľa názoru mnohých žien a mužov, ktorí boli vystavení takejto výzve a podelili sa o svoje skúsenosti, je dilema, ktorú prežívame, takáto:

Na jednej strane máme radi pravdu a ctíme si ju. Snívame o tom, že budeme môcť otvorene hovoriť so všetkými, na ktorých nám záleží. Túžime byť natoľko slobodní a odvážni, aby sme si mohli dovoliť byť absolútne úprimní. Už v mladosti, keď sa nám zdalo, že svet je plný tajnostkárstva, lži a pokrytectva, sme si sľubovali, že v každom okamihu svojho života budeme takí úprimní, ako sa len bude dať, a to najmä k tým, na ktorých nám záleží.

Na druhej strane sme však už skúsenejší a vieme, akú delikátnu povahu majú medziľudské vzťahy. Zažili sme negatívny vplyv nepremyslených slov, ktoré nám vyleteli zo srdca priamo do úst. Namiesto toho, aby ľudia ocenili našu úprimnosť, cítia sa zranení, smutní či nahnevaní. Namiesto vzájomného zblíženia a zlepšenia vzťahov vzniká nedôvera a odstup. Výsledkom sú hádky, nekonečné mlčanie, zničené vzťahy.

A keďže sa nám to stáva pričasto, odrazu sme akísi bojazliví. Tak veľmi sa obávame konfliktu, že si na slová začneme dávať pozor. Lepšie je mlčať – myslíme si – alebo vypustiť milosrdnú lož, byť „diplomatický“, ako vravieť úprimné slová, ktoré môžu uškodiť.

Lenže – a tým sa uzatvára začarovaný kruh – taktika, ktorú používame na zachovanie pokoja a bezproblémového chodu udalostí, nám zároveň signalizuje, že v našich vzťahoch čosi škripe. Zisťujeme, že je nesmierne ťažké zostať sám sebou, ak nemôžeme slobodne vyriešiť pravdu.

Nakoniec sa cítíme rozpoltení a na misky váh kladieme zmysel pre úprimnosť a strach z hrozných následkov vyslovenej pravdy. Tápame medzi vnútorným presvedčením, že byť zodpovedným znamená vždy hovoriť pravdu, a pocitom, že pravdivé pomenovanie skutočnosti môže byť nezodpovedné.

Knihu *Pravda bez strachu* som napísal, aby som vám pomohol:

- získať sebadôveru, ktorá pramení z umenia povedať pravdu správnym spôsobom
- naučiť sa rozoznať, kedy je vhodné povedať pravdu a kedy nie
- oslobodiť sa od pocitu viny a strachu, pretože vyslovená pravda už viac bolesti nespôsobí, ani vás neprinúti zostať ticho

- obnoviť si sebaúctu; zaslúžite si ju, lebo sa statočne snažíte dodržiavať zásady čestnosti a zároveň zachovať harmóniu.

A túto knihu som napísal aj preto, aby som vám ponúkol novú šancu dosiahnuť šťastie. Mlčanie je deprimujúce, a schopnosť prerušiť ho je skvelá. Konflikty a zmätok sú hrozné, a tak schopnosť zabrániť im tým, že viete pravdu vysloviť primeraným spôsobom, vás isto naplní radosťou. Najšťastnejší sú tí, čo sa neostýchajú povedať pravdu a vedia to urobiť šetrne. V tejto knihe sa pokúsim ukázať vám, aké jednoduché je tento druh šťastia dosiahnuť.

Bezpochyby viete správne komunikovať aj teraz, no vyriečiť isté veci je náročné takmer pre každého. Ak máme povedať čosi nepríjemné niekomu, kto je pre nás dôležitý, väčšina reaguje podobne. Buď si myslíme, že by sme mali dať najavo svoj názor a byť samým sebou – hoci veľmi často sú výsledkom zranené city a napäté vzťahy, alebo je naším problémom, že zvyčajne sa snažíme situáciou preplávať, nepovedať nič a dúfať, že potreba povedať nepríjemnú vec pominie. Až na to, že sa pritom necítíme dobre a nakoniec zistíme, že mlčaním sme všetko skomplikovali oveľa väčšmi, ako keby sme prehovorili.

Bez ohľadu na to, do ktorej skupiny patríte – a mnohí z nás sú v oboch – táto kniha vám pomôže nájsť spôsob, ako povedať pravdu bez toho, aby ste kohokoľvek zranili – vrátane seba samého.

Naučí vás hľadať možnosti, ako hovoriť pravdu v ktoromkoľvek z vašich vzťahov. Napríklad:

- Asi ste si už neraz mysleli, že môžete byť celkom úprimný k niekomu mimoriadne blízkemu. Až raz, keď ste mali na srdci niečo pre toho druhého nepríjemné, netaktne ste to zo seba vychrlili. Váš vzťah ste tým narušili, možno dokonca celkom zničili. No ak pri svojom partnerovi často máte pocit, že mu nemôžete povedať pravdu, vaša láska môže časom nabrať trpkú príchuť.
- Akiste ste na pracovisku boli svedkami mnohých situácií, keď podľa vás otvorenosť bola tou najlepšou politikou. Keď ste ju však uplatnili v praxi, hotová katastrofa! A tak pocit uvoľnenosti, ktorý potrebujete mať vo vzťahu so svojimi kolegami a spoločníkmi, zostal poškrvnený polopravdami a podvodmi, ktoré využívate na to, aby ste zostali mimo nebezpečenstva.
- Možno ste mali priveľa priateľstiev, ktoré trvali len preto, že ste si zahryzli do jazyka, a zároveň veľa takých, ktoré ste stratili, pretože ste si do jazyka nezahryzli. Sloboda a hravosť, ktoré túžime mať vo vzťahu k priateľom, sú poznačené obavami, že je veľa oblastí, kde nie je bezpečné hovoriť pravdu.

Táto kniha sa vám zíde bez ohľadu na to, o čo vo vašej pravde ide. Faktom je, že akákoľvek pravda, ktorú ste kedy chceli alebo budete chcieť niekomu povedať, patrí k jednej zo šiestich kategórií. A vy sa naučíte, ako povedať pravdu efektívne bez ohľadu na to, do ktorej kategórie patrí:

1. *Chcete niekomu povedať, ako sa skutočne cítite.*

- Matka chce povedať synovi, že je sklamaná z toho, čo sa z neho stalo.
- Muž sa chce zdôveriť svojmu dobrému kamarátovi s dlho potláčanými pocitmi zlosti a žiarlivosti.
- Manželka chce pripomenúť manželovi, že sa cíti zatrpknuto pre všetko, čoho sa musela vzdať, aby mal úspech.
- Muž chce oznámiť milenke, že už si nie je taký istý, či ju miluje.

Dúfame, že druhá osoba si vypočuje naše pocity bez toho, aby nás súdila alebo mala pocit, že súdime my ju. Chceme byť bližšie k partnerovi alebo aspoň vedieť, že nás akceptuje takých, akí sme. Namiesto toho sa ustavične opakuje, že druhá strana sa cíti ohrozená, obidvaja partneri sú znechutení a nasleduje poriadna hádka.

2. *Chcete niekomu povedať konštruktívnu kritiku.*

- Brat chce upozorniť svoju sestru, že vedie s manželom zbytočný a prázdny život.
- Žena chce dať najavo spolubývajúcej, že zapácha.
- Muž chce povedať kolegovi, že nikto v kancelárii nemá rád jeho hlúpe vtipy.
- Kamarátka chce varovať svoju priateľku, ktorá sa správa ako pobehlica.

Vždy pritom dúfame, že naša kritika v konečnom dôsledku každému prospeje. Namiesto toho ľudia vnímajú to, čo my nazývame „užitočnou spätnou väzbou“, ako podraz či útok a reagujú znechutene, nazlostene alebo útočne. A pravda sa pritom niekam vytratí.

3. *Chcete požiadať o niečo, o čo sa ťažko žiada, ale je to pre vás veľmi dôležité.*

Hoci v skutočnosti je to možno maličkosť, priznanie vašej potreby môže byť veľkým problémom.

- Žena chce naznačiť partnerovi, ako veľmi túži po orálnom sexe s ním.
- Muž mieni požiadať dospelého syna, aby sa odsťahoval z domu.

- Žena hodlá požiadať šéfa, aby ju v najbližších rokoch uvoľňoval z práce skôr, pretože má viac domácich povinností.
- Muž si chce od brata, s ktorým má napäté vzťahy, požičať peniaze.

Boli by ste prekvapení, aké rôzne môžu byť požiadavky, aj keď ich ako požiadavky nevnímate.

„Keď ma šéf požiada, aby som niečo urobil, nikdy nedokážem povedať nie.“ *Ale povedať nie, to je požiadavka. Žiadate možnosť reagovať slovom nie na potrebu toho druhého.* „Urobil som všeličo, čo moje dievča zranilo. Všetci vravia, že by som sa mal ospravedlniť, no ja ju nedokážem požiadať o odpustenie.“ Ospravedlnenie je tiež požiadavka. Žiadate niekoho, aby vám odpustil.

Určite by ste boli radi, keby ten druhý súhlasil s vašou požiadavkou, ale zároveň dúfate, že aj keď vám partner nevyhoví, neohrozí to váš vzájomný rešpekt a porozumenie. Namiesto toho sa bežne stáva, že nielenže nedostanete, čo chcete, ale vaša požiadavka spôsobí nepríjemnosti. Dokonca sa zdá, že druhú stranu ešte menej trápí, čo vlastne potrebujete.

4. *Chcete sa priznať k prebrešku, ktorý ste dlho držali v tajnosti, aby vaše priznanie nespôsobilo neprimeranú reakciu.*

- Podnikateľka sa chce zdôveriť obchodnému partnerovi, že pred rokom uvažovala o odpredaji svojho podielu vo firme.
- Manžel by rád povedal manželke, že mal aféru s bývalou priateľkou.
- Syn sa chce priznať matke, že veľa z jej peňazí sprenoveril v zlých investíciách.
- Priateľka mieni vyjsť s pravdou von pred priateľkou, ktorú klamala, aby ju odlákala od jej priateľa.

Veríme, že ak sa vyspovedáme z tajomstva, oslobodí nás to od pocitov viny a strachu; a ak svoje tajomstvo odhalíme, pomôže nám to vyriešiť problém, ktorý sme doteraz nevedeli vyriešiť. Stáva sa však i to, že partner je spočiatku našimi slovami šokovaný a zostane veľmi podozrievavý, pretože ste o probléme nehovorili skôr. Namiesto prečistenia vzduchu sa vám podarilo zamútiť vodu.

5. *Chcete odhaliť citlivú osobnú informáciu.*

- Žena chce povedať svojmu šéfovi, že práve prechádza náročným obdobím menopauzy.

- Manžel by sa rád zdôveril manželke s tým, že pred rokmi, než sa stretli, mal istý čas homosexuálny vzťah.
- Manželka chce oznámiť manželovi liberálovi, že prešla ku konzervatívcovi.
- Muž chce povedať svojmu priateľovi, že jeho otec nie je mŕtvý, ako si myslel, ale sedí vo väzení za vraždu.

Veríme, že úprimnosť je skutočne tá najlepšia politika. Namiesto toho sa jednoducho opakuje, že ten druhý je znepokojený, šokovaný a začína o vás zmýšľať v zlom.

6. *Chcete oznámiť zlé správy bez toho, aby vás obviňovali, a bez toho, aby ste druhú osobu psychicky zranili.*

- Muž chce oznámiť priateľovi, že nechtiac pokazil jeho odhňačku snehu.
- Manželka chce povedať manželovi, že práve ju prepustili z práce.
- Žena chce upozorniť blízku priateľku, že sa o nej šíria reči – vraj spáva so šéfom.
- Muž chce vystríhať svojich kolegov, že softvérová aplikácia, ktorú vyvíjal, pravdepodobne nebude fungovať.
- Sestra musí odmietnuť brata, ktorý je po rozvoде, že k nej nemôže prísť bývať.

Vždy hľadáte spôsob, ako doručiť zlú správu tak, aby ste minimalizovali vzájomné obviňovanie a sústredili sa na to, čo môžete urobiť, aby ste veci napravili. Namiesto toho zlá správa neraz vytvorí vlny šoku, sklamania a zničujúcej nedôvery, akokoľvek pozitívne bola mienená.

Nech už vaša pravda patrí ku ktorejkoľvek z uvedených kategórii, môže sa týkať hocičoho. Môžu to byť napríklad:

- *Peniaze*: žiadate príbuzného či priateľa o pôžičku, alebo povieť niekomu, kto je toho hodný, koľko máte peňazí či čokoľvek iné, čo súvisí s peniazmi.
- *Zdravie*: povieť niekomu, že máte rakovinu či AIDS, alebo že nemôžete mať dieťa, prípadne požiadate niekoho, aby sa o vás postaral, lebo ste chorý, ale môže to byť hocičo iné, čo sa týka zdravia.
- *Sex*: chcete sa priznať, že ste zahli, alebo požiadať svojho milenca, aby v posteli urobil niečo perverzné, povedať partnerovi, že v posteli vás už dávno nevzrušuje, alebo čokoľvek iné, čo súvisí so sexom.

Veci, o ktorých sa nám ťažko hovorí, sa môžu týkať záležitostí spojených

s náboženstvom, kriminalitou, politikou... niečoho, čím sa zaoberáte, niečoho, v čo veríte, niečoho, čo cítite, hocičoho, čo sa vám v živote prihodí.

Ak nedokázate povedať nepríjemné správy tomu, komu chcete či musíte, budete žiť vo svete plnom hradieb bez mostov. Ak ich nevyslovíte efektívne, budete žiť vo svete, kde sa vaše mosty vždy len rúcajú.

Napísal som túto knihu, aby som priniesol nádej, že vo všetkých dôležitých vzťahoch môžete byť maximálne úprimní a zároveň taktní a citliví. *Dokázate* povedať všetky nepríjemné veci, ktoré treba povedať. *Dokázate* vyjsť s pravdou von a zároveň záležitosť citlivo ošetriť. *Dokázate* uspokojiť tú časť svojho ja, ktorá vyznáva úprimnosť, ale aj tú jeho časť, ktorá sa už naučila, ako sa vám niektoré pravdy, ak s nimi zle zaobchádzate, vrátia ako bumerang. Pocit bezpečia, pravda a harmónia môžu ísť ruka v ruke a vy sa naučíte ako na to.



ČASŤ PRVÁ

OBJAVOVANIA

Šťastie tkvie v schopnosti povedať pravdu bez toho,
aby sme kohokoľvek zranili.

F E D E R I C O F E L I N I , 8 1/2

1

Šokujúce pravdy: Môj osobný úvod

AKO SOM SA UČIL ROBIŤ VECI SPRÁVNE

Čo platí pre vás, platí aj pre mňa. Nenarodil som sa s prirodzenou schopnosťou za každých okolností ľudí očariť a presvedčiť; všetko, čo viem, som sa naučil vďaka tvrdej skúsenosti. Obavy, ktoré máte vy, som mal pravdepodobne aj ja. Ak robíte všetko pre to, aby ste sa vyhli konfliktom, s veľkou pravdepodobnosťou trpíte rovnakým strachom z nesvárov ako ja. Určite robíte rovnaké chyby, akých som sa dopustil aj ja.

Aby ste pochopili cestu, ktorou som prešiel, musíte poznať príbeh o tom, koľko škody kedysi napáchala moja ignorancia v súkromnom živote. Kedysi dávno som musel povedať pravdu najdôležitejšej osobe v mojom živote. Koniec koncov, bol by som veľkým pokrytcom, keby som sa v knihe o umení povedať pravdu nepodelil s vlastnou skúsenosťou.

Vráťme sa teda o nejakých osemnásť rokov späť do minulosti. Keďže vtedy som už pracoval ako terapeut – chlapík, ktorý má oficiálnu licenciu na to, aby sa zaoberal ťaživými pravdami – budete si myslieť, že som asi mal vedieť ako na to. Lenže keď išlo o moje vlastné vysporiadanie sa s nepríjemnou pravdou, zbabral som to v každom smere, aký si len viete predstaviť. Pridlho som tú svoju pravdu držal v tajnosti, a potom som ju odhalil tým najhorším spôsobom. S reakciou partnera som zaobchádzal tak zaslepene a hlúpo, ako azda nikto iný predtým. Môj príbeh je akousi minicyklopédiou chýb. Keď vás upozorním na svoje chyby, každá z nich mi poskytne príležitosť zamerať sa na rôzne druhy účinnej pomoci, ktoré zhrniem práve v tejto knihe.

Skutočné priznania

Existujú rozličné druhy nepríjemných právd. Tá moja sa týkala previnilého tajomstva. Tak ako veľa iných právd, ku ktorým sa nedokážeme priznať, ani tá moja by sa asi nikdy neocitla v titulkoch denných správ. Týkala sa najmä mňa a mojej ženy.

Stalo sa to v období, keď nás naše zaneprázdnené životy od seba vzdalovali. Na univerzite, kde som vtedy pracoval, som sa zblížil s kolegyňou, ktorá ma veľmi priťahovala. Viedli sme dlhé dôverné rozhovory. Jednoducho povedané, bola mi sympatická.

To bolo celé tajomstvo, ktoré som pred manželkou tak dlho skrýval: zblížil som sa so ženou, s ktorou som spolupracoval a priťahovala ma. Nebola to fyzická záležitosť – žiadne sexuálne či romantické aférky – išlo o akési emocionálne zblíženie.

Nešlo o nijakú bulvárnu bombu, no spôsob, akým som manželke toto stupídne bezvýznamné tajomstvo prezradil, napáchal toľko škody, koľko by možno iní ľudia nespôsobili ani v oveľa štvrtinách prípadov. Mohli by ste povedať, že na mojom tajomstve vlastne nič nebolo, no iste pochopíte, ako hlboko môže čosi podobné rozrušiť niekoho, s kým ste v manželskom zväzku, ak s pravdou nezaobchádzate správne.

Dovoľte mi vyrozprávať, ako som to, čo pôvodne mohlo byť neškodnou informáciou na ozdravenie vzťahu, obrátil na takmer zničujúcu katastrofu.

Mlčanie trubirohov

Nechal som mesiace plynúť bez toho, aby som čokoľvek povedal – vždy atraktívne riešenie mlčaním. Robí to väčšina z nás, ktorí nenávidíme konflikt. Sme oddaní pravde, ale keď si predstavíme ten krik, slzy a ťažkosti, ktoré prichádzajú spolu pravdou, radšej zaryto mlčíme. Asi som si myslel, že moje tajomstvo sa jednoducho rozplynie kdesi, kde všetci dúfame, že naše tajomstvá miznú. Akoby sme si všetci mysleli, že mlčanie obsahuje zázračné rozpúšťadlo, v ktorom – ak si doprajeme dostatok času – sa naša zložitá pravda samovoľne rozpustí.

Samozrejme, stal sa opak. Pretože trvalo celé týždne, než som vyšiel s pravdou von, začalo to celé vyzeráť, akoby som bol súčasťou nejakej veľkej konšpirácie.

Nepodstatná situácia sa odrazu zmenila na katastrofu. Moja manželka spozorovala, ako stále mlčím. Podľa nej to len dokazovalo, že sa deje čosi veľké. „Prečo by som tak dlho tajil pravdu, keby som bol nevinný?“ , neprestávala klásť

otázku, keď som všetko prezradil. Neznamenal vari moje mlčanie, že sa dialo niečo oveľa horšie, než som v skutočnosti tvrdil?

Vedel som, že raz s pravdou pravdepodobne vyrukujem, pretože sme mali, a stále máme manželstvo, v ktorom sa obidvaja snažíme byť k sebe úplne otvorení a úprimní. No aj keď som vedel, že raz tajomstvo určite odhalím, zbabelo som svoje priznanie odsúval. Ak ľudia majú povedať nepríjemnú pravdu, žijú podľa vzoru „maňána“. Zajtra, zajtra, len nie dnes, zajtra určite...

Nahý Mikimaus

Na svoje priznanie som sa nepripravoval. Vás naučím, ako sa na to pripraviť, no pred osemnástimi rokmi som to sám nevedel. A ako to už neraz s delikátnou pravdou býva, jej odhalenie býva náhodné. Aj moja pravda prekvapila rovnako mňa ako moju manželku.

Veľmi často nás práve neočakávaná udalosť podnieta, aby sme pravdu vytárali. V mojom prípade to bol film Kramerová verzus Kramer – scéna, ako Dustin Hoffman a Meryl Streepová v trpkom rozvodovom konaní zvädzajú príšerný boj o opatrovníctvo syna. Keď sme vychádzali z kina, pocítil som strach, pretože som si začal predstavovať, ako by sme s manželkou mohli skončiť, ak hneď nezačneme riešiť problém zväčšujúcej sa priepasti medzi nami. Tak som dostal impulz zahrať sa na takého hrdinu, akého si všetci predstavujeme, že ním budeme, keď vyrukujeme s pravdou von. Bol som ako Mikimaus, ktorý hovorí: „Tak som tu, aby som vám zachránil deň!“ Presne tak som sa so svojou holou pravdou predvádzal aj ja.

Vôbec som nerozmýšľal, ako mám pravdu povedať, aké slová použiť, prípadne čo tým chcem dosiahnuť. Nemyslel som na to, ako asi moja žena zareaguje, čo pre ňu moje odhalenie bude znamenať a ako sa moje priznanie vo víre emócií zmení na niečo celkom iné. Ako idiot, jednoducho som to zo seba bezhlavo vychrlil. Usadil som ju na našu posteľ a povedal som to, čo sa v takých chvíľach hovorí: „Musím ti niečo povedať. Neviem, ako na to, tak radšej prejdem k veci.“ A aj som prešiel.

Teraz už viem, že tak ako je možné kráčať a zároveň žuť žuvačku, je možné aj zachovať si imidž čestného muža a zároveň si premyslieť, čo presne chcem povedať a ako to môže partnerku ovplyvniť. Vtedy som však nepoznal ani základné princípy, ako ľahšie povedať alebo si vypočuť nepríjemnú pravdu. Vy máte väčšie šťastie. Vy ich poznať budete.

Zbabané priznanie

Svoje tajomstvo som už naozaj nemohol prezradiť nemotornejšie. Presne sa nepamätám na slová, ktoré som vtedy použil, len som dookola bľabotal vágnu a zmätenú verziu toho, čo sa stalo. No keď manželka videla, ako sa potom, keď sa sponedám z toho, čo som vyhlasoval za drobné priznanie, muselo jej to pripadať náramne podozrivé. Z mojich slov sa dalo pochopiť asi toto: „Nie som skvelý, keď sa dokážem priznať, že ma priťahovala iná žena? Možno to vyzerá vážne a vôbec mi nie je príjemné, keď o tom hovorím, ale mala by si pochopiť, že išlo o bezvýznamnú záležitosť. Chcem, aby si to tak aj brala. Všetko som ti prezradil, ale želám si, aby si na to zabudla a všetko bude ako predtým.“

Každé moje slovo zaváňalo samolúboťou a alibizmom. Celá moja „spoved“ bola o tom, aký som skvelý, že sa priznávam. Jediná prípustná reakcia manželky mali byť okamžité pochopenie a akceptácia. Ako ukážku vlastnej úprimnosti som uviedol detail o lúčení na schodisku, pri ktorou sme sa raz objali. Nič to nevysvetlilo, len s určitosťou zväčšilo podozrenie.

Nemotorný panák

Dokonca som vôbec nepovedal skutočnú pravdu. Neúmyselne som zväčšoval škodu spôsobenú mojej žene, mne a nášmu manželstvu tým, že som ju miatol a svoje tajomstvo prekrúcal. Vytvoril som zdanie, že môj vzťah k tej inej žene je oveľa intenzívnejší, než v skutočnosti bol.

Vynechal som veľa detailov, ktoré som neskôr manželke opísal. Myslel som si, že keď podrobnosti vynechám, bude to jednoduchšie. Dnes už viem, že som reagoval typicky: ľudia prekrúcajú a bagatelizujú všetko nepríjemné. Vtedy som si však neuvedomoval to, na čo vy pridete sami: že skutočnú pravdu musíte vypovedať jasne a zrozumiteľne.

V mojej strmhľavej túžbe ochrániť sám seba (ach, aká irónia!) som urobil ďalšie veci, ktoré zaručene zväčšili ťažkosti, do ktorých som sa dostal. V úsilí zmierniť to, čo sa stalo, som sa napríklad manželke odmietal ospravedlniť za to, že som ju zranil. Myslel som si vtedy nejakú hlúposť, čosi ako: „Keď sa za nič neospravedlím, pochopí, že sa nestalo nič, za čo by sa bolo treba ospravedlniť. Zabudujem u nej tým, že som sa priznal bez toho, že by ma podozrievala.“ Vôbec som nechápal, čo moja žena potrebovala – vlastne som vôbec na jej potreby nemyslel – čím som zaručil, že sa bude cítiť tak mizerne, ako sa len dá.

Ako vytvoriť granát

Zistil som, že ľudia sa dopúšťajú chýb vždy, keď je pre nich ťažké o niečom hovoriť. Keby som neurobil nič viac ako to, že by som sa vyhol uvedeným chybám – ako sa to teraz naučíte vy – predišiel by som polovici nepríjemností, do ktorých som sa dostal.

Môžete však dopadnúť oveľa lepšie – prečítať si túto knihu a vyťažiť z nej to najlepšie, aby ste vedeli povedať svoju pravdu vhodným spôsobom. Poznám jednoduché techniky, ktoré zázračne fungujú a umožnia usmerňovať veci tak, ako chceme – techniky, ktoré zaručene zabránia tomu, aby ste sa dostali do nepríjemnej pasce.

Ja sám som bol taký pohltentý tým, ako vypáli krásny moment vypovedania pravdy, že som vôbec nemyslel na pocity svojej ženy. Prirodzene, že toho mala dosť. Tvrdila, že som ju zradil, zneužil jej dôveru a že mi už nemôže veriť. Ako som na to zareagoval? Namiesto toho, aby som stál pri nej a chápal jej potreby, reagoval som ako šialenec. Keďže ona pokojne nezhltna moje priznanie tak, ako som očakával, zahral som sa na vagabunda. Naše vzájomné sklamanie a hnev eskalovali. Bol som to však ja, kto premenil jednoduchú pravdu na granát.

Dlhá nočná mora

Nakoniec som vyzeral ako podvodník, bastard a klamár, a moja žena ako bláznivá potvora, ktorá nevie odpúšťať – ale to sme predsa neboli my. Boli sme tým, na čo nás premenilo moje nemotorné vypovedanie pravdy. Trvalo asi rok, kým sa mi podarilo očistiť tú špinu, čo som narobil neopatrným prezradením tajomstva. Po čase sme z toho vyšli dobre, ale nášmu vzťahu trvalo dlho, kým sa zotavil zo škôd, ktoré nikdy nemuseli vzniknúť.

Dlho som si myslel, že mojou najväčšou chybou bolo samotné priznanie. Keby som len držal tú svoju nevymáchanú papuľu – myslel som si – môj „vzťah“ alebo akokoľvek nazvete to, čo som mal s tou druhou ženou, by sa rozplynul bez toho, aby sme sa s manželkou museli vystaviť akejkoľvek bolesti.

Dnes, starší a múdrejší, chápem, že keby som vtedy vedel, čo budete vedieť vy, keď si prečítate túto knihu, stačilo v mojej vtedajšej situácii povedať pravdu inak – efektívne.

To však neznamená, že za iných okolností či v prípade iných ľudí by to platilo tiež. Vy sa dozviete, ako identifikovať okolnosti, kedy má zmysel pravdu hovoriť.

Povedať bez toho, aby ste povedali

Časom som zistil, že som mal aj inú alternatívu, ktorá mi vtedy vôbec neprišla na myseľ. Čo urobíte vtedy, keď chcete povedať pravdu, ale tá je jednoducho priveľmi horúca na manipuláciu?

Nuž, máte jednu možnosť – alternatívu tak voči utajeniu, ako aj voči povedaniu pravdy. Nazývam ju možnosťou *virtuálneho odhalenia* a neskôr sa naučíte, ako a kedy je vhodné použiť ju. Všetko, čo je pre vás ťažké niekomu povedať, je niečo ako vajíčko, ktoré v sebe skrýva žltok – pravdu o nejakej dôležitej záležitosti medzi vami a tou druhou osobou. Spomeňte si, ako som hovoril, že ja a moja žena sme v tom čase prechádzali ťažkým obdobím. Vo vajíčku s mojím tajomstvom boli záležitosti nesmierne dôležité pre náš vzťah a toto moje tajomstvo ich vynieslo na povrch.

Mohol som využiť techniku virtuálneho odhalenia – no nie na to, aby som sa vypovedal z môjho malého tajomstva v zmysle kto, čo, kde a ako, ale na to, aby som priznal pocity, potreby a obavy, ktoré som mal, ako aj to, ako osamelo som sa cítil z toho, že sme sa od seba so ženou čoraz väčšími vzdalovali. Nemohol som nepovedať nič. To by bolo hlúpe. Ale mal som možnosť povedať pravdu tak, že by som sa sústredil na dôležité záležitosti, s ktorými sme sa obaja potrebovali vysporiadať.

AKO SOM ZISTIL PRAVDU O TOM, AKO POVEDAŤ PRAVDU

Odvtedy som prešiel dlhý kus cesty. Dnes už viem, že povedať pravdu môže byť takmer vždy pozitívnu skúsenosťou – bez ohľadu na to, že sa strachujete, aké ťažké môže byť pre druhú stranu vypočuť si ju. Ako je možné, že som sa dostal až takto ďaleko?

Musím sa poďakovať mojim pacientom a všetkým ľuďom, ktorí sa so mnou tak dychtivo delili o svoje skúsenosti a zdieľali som mnou ich životy. Všetci bez výnimky mi oduševnene chceli pomôcť objaviť pravdu o tom, ako povedať pravdu. Boli to predsa najmä oni, čo poznali utrpenie spôsobené neschopnosťou povedať pravdu správnym spôsobom.

Som tu, lebo dokážem počúvať, nie preto, že viem hovoriť. Táto kniha je produktom rokov strávených každodenným pomáhaním mužom a ženám nášš spôsob, ako mať viac úprimnosti a harmónie vo vzťahoch. Niektorí z nich boli

mojimi pacientmi, iní pracovali v organizáciách, s ktorými som konzultoval, a niektorí patrili k tým, ktorí súhlasili s účasťou na výskume pre potreby tejto knihy. Odpovede, ktoré tu nájdete, pochádzajú z načúvania ich problémom, a čo je dôležitejšie, z načúvania ich riešeniam.

Keď sa vrátim späť do čias, keď som prvýkrát začínal s psychiatriou, naučil som sa, že ak viem ľuďom pomôcť vyriešiť problémy s druhými ľuďmi v ich životoch, nielenže odstránim z ich sociálneho prostredia toxické elementy, ktoré im spôsobujú utrpenie, ale zároveň ich obohatím o zručnosti, ktoré potrebujú, aby čo najskôr mohli ukončiť terapiu.

„Ale ako mu môžem niečo také povedať?“

Žiadny problém sa nevykytoval častejšie, ako keď ľudia chceli niekomu niečo povedať a strachovali sa, ako na to. Vždy nevyhnutne museli čistiť neporiadok, ktorý sa objavil, keď to povedali. A čo vlastne povedali? Pravdy, ktoré moji pacienti chceli povedať niekomu, kto bol pre nich dôležitý, vôbec nemuseli byť také dramatické, aby sa stali psychologickým bremenom spôsobujúcim v ich živote takú pohromu. Boli to úplne bežné veci, nad ktorými vy i ja neraz rozmýšľame či a ako ich povedať, ale neraz to boli aj niektoré nezvyčajné veci.

Pravdy však boli také všetkoprenikajúce, že v určitom bode našej spoločnej práce sa ma takmer každý aspoň raz opýtal: „Mám to vôbec tej osobe povedať? Ako jej to mám povedať?“

Prostá pravda vás oslobodí

Spočiatku som, žiaľ, nebol veľmi prospešný. Automaticky som veril tomu, čomu verí väčšina mladých ľudí – že číra holá pravda je to, čo každý potrebuje. A tak ako väčšina ľudí v mojej profesii, podľahol som viere, že prostá pravda je imperatívom psychického zdravia. Takže až na zopár výnimiek moja rada znela: „Vy to skrátka musíte povedať, a ten najlepší spôsob ako to urobiť, je vyrukovať s tým jednoducho narovinu.“

Prirodzene, že o týždeň som si vypočul, čo sa stane, keď kvapnete výbušnú pravdu do citlivého vzťahu medzi dvoch ľudí, kde každý má za sebou minulosť plnú bolesti a strachu. Zničené priateľstvá, narušené manželstvá, rozpadnuté rodiny, pracovné prostredie naplnené stresom a zmätkom.

Popri hlbokej túžbe povedať pravdu u ľudí zároveň prevládala strach z jej účinku.

Každý vie, že je oveľa jednoduchšie nič nepovedať dnes, ba ani zajtra, a potom už iba mlčať. A niektorí z nás sa oveľa viac boja niečo zbrať než iní.

Pomenovanie našich obáv

Dôvodom, prečo jednoducho nevytárame všetky pravdy, je naša ťažko nazbieraná životná skúsenosť, ktorá z nás robí ustráchaných. Prvým krokom k prekonaniu strachu je pomenovať ho. Algolalofóbia – to je názov pre strach povedať nepríjemné veci. Doslova to znamená „obava z bolestivého rozprávania“. Pojem algolalofóbia zahŕňa všetko, čoho sa bojíme, keď máme niečo náročné povedať.

Ak ste ten, kto hovorí „neznášam konflikty a konfrontáciu“ a robíte všetko pre to, aby ste sa im vyhli, tak ste algolalofobik.

Pritom veľká, nepríjemná konfrontácia, pri ktorej na vás nakričia a zostanete sám v ringu, je len jednou z obáv algolalofobikov. Takisto sa môžete obávať, že druhá osoba začne plakať. Môžete sa báť, že ten druhý bude pohŕdať vami za to, čo hovoríte. Môžete mať obavy, že preruší vaše priateľstvo. Možno máte strach, že vás vysmeje.

Viete len to, že idete otvoriť ústa, povedať pravdu, a ste vydesení. Prekonať algolalofóbiu je veľmi dôležité, lebo strach vás takmer isto privedie k tomu, že urobíte niečo, čo je oveľa horšie pre vás samotných. Tu je jeden príklad.

Ronov príbeh

Ron, 38-ročný muž, pracuje už 11 rokov pre jednu veľkú spoločnosť vyrábajúcu spotrebný tovar. Krátko po Novom roku vedenie ohlásilo povýšovanie, lenže Ronovo vymenovanie za divízneho manažéra, ktoré očakával, na zozname personálnych zmien nebolo. Ron počkal, až bude niečo po piatej, a ležérne vkráčal do kancelárie svojho šéfa. Po chvíli klábosenia o všeličom Ron ledabolo spomenul, že neziškal povýšenie, že sa s ním jednoducho neráta ako s kandidátom do senior manažmentu a bodka.

„Ron, nie si zaradený do rýchleho postupu“ – tak to zhrnul Ronov šéf. Jeho právnické schopnosti bude firma naďalej potrebovať, ale iba v nižších výkonných pozíciách.

Ron vedel, že to bude musieť oznámiť svojej žene Tracey. No niektoré veci sa skutočne veľmi ťažko hovoria, a toto bola jedna z nich. Koniec koncov, jeho budúcnosť teraz nevyzerá až tak ružovo, teda ani jej budúcnosť nebude až taká ružová. Ako také čosi povedať manželke?