

NE

3.



## UMĚNÍ ŘÍKAT NE

„Zvládneš ještě zástup ve 2.B, když už jsi tu?“

Jo, ale budu totálně KO po zbytek dne.

„Zvládneš tu prezentaci dodělat, když už ti to tak jde?“

Jo, ale vytáčí mě, že mě skupinově využíváte.

„Pohlídáš mi, prosím, malého? Já potřebuji chvíli relaxovat.“

Jo, ale přeci jen jsem chtěla doma uklízet a vařit, když to nestíhám přes týden.

*Maminky a tatínkové, babičky a dědečkové, studenti  
a učitelé... Táhle je kapitola právě pro vás.*

Ted' si představ, že na všechno odpovíš ne. Jak se bude dotyčný tvářit? Bude chtít vysvětlení? Myslím si, že jo. Ale víš co? On ho dostat nemusí. Podívej se na odpovědi. Za každým „jo“ je slovo „ale“.

*Proč si život komplikovat,  
když může být vše zalité sluncem?  
Vztahy a očekávání.*

To je ta odpověď. Nechceš si přeci vnouče odpírat a pohádat se tak kvůli tomu se svou snachou nebo dcerou. Nechceš si zkazit vztah s kolegou, který ti jednou také může pomoci. Nechceš si zhoršit vztahy se svými spolužáky a také nechceš dostat za pět.

Proč je tak těžké říct ne? Protože máme pocit, že zklameme, selžeme, přijdeme o příležitost, přátelství a bezpečí. A tak radši říkáme ANO i věcem, které nás bolí, vysávají a vyčerpávají.

*Věta: „Neboj, já to zvládnu,“ se často rovná větě:  
„Zase jsem na sebe zapomněl, ale bojím se,  
že když to neudělám, nebudete mě milovat.“*

Ve škole to vypadá následovně:

„Paní učitelko, mohla byste ještě...?“

Jasně.

„Zvládnete tenhle supl?“

No dobře...

„Připravíte prezentaci obojživelníků za kolegu, co si zlomil ruku?“

Eh, tak jo...

A pak přijde večer, kdy sedíš na zemi mezi pracovními listy s kruhy pod očima a v hlavě máš jedinou otázku: „Kdo mi mě vrátí?“

*NE není drzost.  
NE je dospělost a taky antidepresivum  
úplně zdarma :)*

NE je hranice a sebeúcta. Jak se ale naučit říkat NE bez pocitu viny?

To, co se bojíš ztratit, pokud řekneš NE, není láska. Je to závislost. Očekávání. A někdy manipulace.

**Věty, které můžeš začít používat (a nezhroutí se svět):**

- „Děkuju za nabídku, ale ted' nemůžu.“
- „Zní to skvěle, ale necítím, že na to mám kapacitu.“
- „Rád bych pomohl, ale musím myslet i na sebe.“
- „Ne.“ (Jo, i tohle je celá věta.)

A co když se někdo naštve? No... tak ať se naštve.

*Lidi, kteří tě mají rádi jen tehdy,  
když říkáš ANO,  
tě vlastně rádi nemají.*

Mají rádi verzi tebe, která se jim hodí. Ale ty nejsi puzzle a nemusíš zapadat.

A odkud že se bere ten strach říct NE?

Většina z nás se s tím nerodí. Naučíme se to. Pomalu. Nenápadně.

### Z každé věty typu:

- „Neodmlouvej.“
- „Tohle se nedělá.“
- „Neříkej ne, buď hodná.“
- „Když se paní učitelka ptá, tak odpovídej.“
- „Ukaž, že nejsi líná. Pomoz s tím.“
- „Půjč mu tu hračku, on si taky chce hrát.“
- „Dej babičce pusu, honem!“

... se učíme, že odpor = zklamání druhého. A že zklamat druhého znamená ohrozit lásku, přijetí nebo bezpečí.

Pokud jsi vyrůstal v rodině, kde bylo důležité věci nekomplikovat, kde emoce nebyly vítané a kde jsi cítil, že si lásku musíš zasloužit výkonem nebo poslušností, pak ses naučil být „ten hodný“. Ten, který nezlobí, neodmítá, pomáhá a vydrží.

Tento vzorec je opět aplikovatelný na moje dětství. Jenže „ANO vzorec“ nejde udržet navždy. Kdybych tenkrát věděla, jak jednoduché je říci NE, asi bych neutíkala z domu. No, nebudu předbíhat. Jak jsem výše zmiňovala: rodiče měli restauraci. Můj život vypadal následovně:

**6–9 let:** Poslušná holka, která musela vydržet mnohdy až do pozdních hodin sama doma v bytě, jenž byl sice nad restaurací, ale bála se sama jako blázen. Rodiče obsluhující v restauraci mě navíc v tom bytě zamýkali, aby se ke mně nedostal nějaký zvědavý host. Trávila jsem večerní hodiny úplně sama a bála se chodit i na WC. Pouštěla jsem si různé VHS pohádky a čekala na každý zvuk odemykání dveří, kdy dorazí máma nebo táta na domácí WC a pozdravit mě alespoň na 2 minuty. Zní to šíleně? Myslím, že ano. Já to brala jako samozřejmost. Jako něco

*Kdo mi mě vrátí?*



normálního. Nesměla jsem odporovat a měla jsem být ta hodná holka, která to přeci vydrží.

**9–14 let:** Jsi veliká, můžeš už obsluhovat hosty. Moje dny byly sečteny. Škola, oběd, domů, do restaurace a šup do večera obsluhovat. Mohla jsem chodit s kamarády ven? Minimálně. Byla jsem ta poslušná holka, která na vše říkala ANO.

**14–19 let:** Vzдор. Už ve svých 14 letech jsem se snažila rodičům nějakým způsobem vysvětlit, že to dělat NECHCI. Ale nevěděla jsem úplně, jak to udělat? Začala jsem na sebe strhávat pozornost různými způsoby a přestala být „ta hodná“ holka. Znamky ve škole jsem měla vynikající, ale potřebovala jsem vzdorovat jinak. Začala jsem po nocích utíkat z domu pryč. Kam? Do baru, který vlastnil tátův kamarád, tudíž jsem věděla, že jsem v bezpečí a nikdo mi neublíží. A taky tomu tak bylo. Rodičům nic neřekl, protože moji situaci spousta lidí chápala. „To je ta holka, která nemá dětství.“ Nikdo mi během těch večerů/nocí neublížil a spíš se všechno neslo v duchu kamarádském než alkoholovém. Moc jsem chtěla, aby se to rodiče dozvěděli nějakým jiným způsobem, než ode mě nebo od kamaráda z baru. A dozvěděli se to geniálně. Chodila jsem na streetdance, kde se řešil nějaký problém i se všemi rodiči. Tam to moje utíkání „práskl“ jeden klučina. Rodiče byli veřejně zahanbeni mezi několika lidmi – trenéry, tanečníky a jinými pracovníky kulturního centra. Že jsem byla sígr? Nemyslím si. Pouze jsem do té doby nedokázala říct NE.

Změnilo se to následující měsíce. Řekla jsem KONEČNĚ NE a do svých 19 let s rodiči skoro nemluvila. V 15 letech jsem se od nich odstěhovala a bydlela na internátu nebo u rodiny mého tehdejšího kluka. Cítila jsem se dobře. Ulevilo se mi a nebylo tam žádné ALE. Jednalo se o extrémní

rozhodnutí, ale já byla tak frustrovaná z „té hodné holky“, že jsem se rozhodovala radikálně.

Dnes s rodiči normálně komunikuji a vše jsme si vyříkali. Tenkrát úplně nechápali, co se se mnou děje a oni i já jsme měli tunelové vidění. Proč tento příběh vlastně píšu?

*Důležité je UČIT říkat slovo NE už malé děti  
a netrestat je za to.*

Kolik trápení by nám to všem ušetřilo...

A škola? Ta tě připraví na hodnocení, ne na hranice. Připraví tě na známky, ne na pocity z hodnocení. Na to, abys plnil poslušně zadání, a ne na to, abys zjistil, co vlastně chceš dělat. A tak mlčíš... I když už nechceš. Zvedneš ruku jen tehdy, když jsi si jistý svou správnou odpovědí? Ano? Tak to pak pravděpodobně v dospělosti zvedáš ruku tehdy, když se tě ptají, kdo to všechno zase udělá.

Ale víš co? To, co ses naučil, se můžeš i odnaučit. To, co kdysi bylo bezpečné, už dnes nepotřebuješ.

*Ted' už nejsi malé dítě, které musí poslouchat,  
aby si zasloužilo přijetí.  
Jsi dospělý/dospívající člověk,  
který si může vybrat.*

Někdy mám pocit, že spousta lidí žije podle scénáře, který si nenapsali.

Dostali ho už jako děti, předali jim ho rodiče, učitelé nebo prostě okolí, které jim diktovalo, jací by měli být. A tak to hrajeme. Někdo celý život hraje roli zodpovědné dcery, někdo poslušného syna, někdo toho, co všechno zvládne. A zajímavé je, že většina lidí ani neví, že hraní takových rolí je vlastně práce. Neviditelná, ale vyčerpávající. Jako kdyby nám někdo položil na záda batoh a řekl: „Tady to chvíli podrž, jo?“ A ta chvíle pak trvá patnáct, dvacet, třicet let. Strašidelný, že? Ne nadarmo vidíme v různých reality show, jak lidé pomalu, ale jistě ztrácí tu masku, se kterou tam přišli. Není to udržitelné.

Vzpomínám si na jednoho kluka, říkejme mu Šimon. Byl to takový ten malý filozof, tichý pozorovatel světa, který se nikdy nehádal, nikdy nezvyšoval hlas a vždycky jako první zvedl papírek ze země, i když nebyl jeho. Jednou jsme spolu mluvili po hodině, a když jsem se ho zeptala, jestli je na něco našťvaný, jen pokrčil rameny a řekl: „Já nemám být proč našťvaný. Já jsem v pohodě.“ A v tu chvíli mi došlo, že tohle není věta devítiletého dítěte. To je věta, kterou někde slyšel. Někde po něm někdo chtěl, aby byl v pohodě, aby nic neztěžoval, aby nic nekomplikoval. A tak se naučil být potichu. Vlastně lépe řečeno: Naučil se být neviditelný.

To je zvláštní způsob přežití. Tichý, nenápadný, kdy se člověk naučí existovat jen v těch částech sebe, které jsou pouze jeho. Jako kdyby měl k dispozici obrovský dům plný pokojů, ale smělo se chodit jen do jednoho a zbytek domu se roky nechal zamknutý. Když to takhle přesměruji do metafory, pak si člověk hodně rychle uvědomí své chování. Věřím, že snad pomůžu otevřít oči i tobě, pokud se občas cítíš stejně.

Někdy si říkám, že přesně takhle vzniká přetížení. Ne z práce. Ne z úkolů. Ale z těch zamčených pokojů, které člověk musí udržet zavřené. Protože co kdyby někdo zjistil, že nejsme jen ti slušní, hodní a zodpovědní?

Co kdyby si všiml, že někdy chceme být i našťvaní a unavení? A tak raději držíme ty dveře přitisknuté zády, aby ani na chvíli nepovolily.

A pak se jednoho dne divíme, proč se nám chce brečet kvůli tomu, že nám spadlo jablko na zem.

Další z mých žáků, říkejme mu Matěj, byl přesný opak. Takový malý uragán. Kdykoliv vstoupil do místnosti, všechno se rozhýbalo. Věci, lidi, energie. Byl to takový sígr, ale v dobrém slova smyslu. Dobře se učil a nic, co dělal, nemyslel ve zlém. Takové mám upřímně nejradši, protože vím, že se v tomto světě nikdy neztratí. Jednou mi jeho máma při rodičáku řekla: „Já jen doufám, že z něj jednou nebude průšvihář. On je tak živý.“ A já jsem jí na to odpověděla větou, kterou jsem tehdy ani neplánovala říct: „Možná nebude průšvihář. Možná bude tím, kdo přijde s řešením, které ostatní nenapadlo.“

*Protože pravda je, že děti jsou někdy živé,  
hluché nebo divoké jen proto,  
že jim svět ještě nestihl říct, že se to nehodí.*

Ještě je nikdo nenaučil se smrsknout. A možná je to dobře. I jakýkoliv tahák, který u dětí odhalím, je vlastně známka toho, že si to dítě umí poradit. A tak je to přeci i v životě, no ne?

Rodiče si často myslí, že formují děti, ale někdy je to přesně naopak. Děti nastavují rodičům zrcadla. Sestřenice mi jednou řekla: „Maminka říká, že jsem moc citlivá. Ale já si myslím, že ona je málo.“ A já jsem se málem rozesmála, protože to byla nejupřímnější definice rodinné dynamiky, jakou jsem kdy slyšela. Děti vidí věci bez filtru. Vidí, když rodič tlačí na výkon, protože sám touží být úspěšný. Vidí, když rodič křičí, protože se

bojí. Vidí, když rodič mlčí, protože neví, co říct. Někdy si říkám, že kdyby děti vedly terapeutické sezení, vyřešily by to za dvacet minut. A hlavně řeknou vše na rovinu bez servítků. Stejně tak jako moje dcera v autobuse, když jí byly tři roky: „Mamí a proč ta paní je tak tlustá?“

Samozřejmě nechceme po rodičích, aby byli dokonalí. Dokonalý rodič je mýtus. Je to jako jednorozec. Krásná představa, ale realita má spíš podobu člověka, který sedí u stolu, pije studené kafe a snaží se přesvědčit sebe i ostatní kolem, že všechno zvládá. Všichni občas udělají něco, co by udělat nechtěli. Každý rodič někdy zvýší hlas, řekne něco, co nemyslí vážně, nebo se rozpláče v koupelně, protože už nemá kapacitu.

*Ale děti většinou nepotřebují hrdiny.  
Potřebují člověka, který je ochotný říct:  
„Promiň. Tohle nebylo fér.“*

A tím se stane lepším než dokonalým. Vybuduje si u dětí spontánní respekt.

Vždycky mě dojíká, když rodič řekne: „Já nechci, aby moje dítě bylo jako já.“ A já přitom vidím, že dítě už dávno přejímá jeho návyky, ať ty dobré, tak ty horší. Protože děti se neučí tím, co jim říkáme, ale tím, co vidí, že děláme. Pokud rodič neumí říct ne, dítě to taky neumí. Pokud rodič nemá prostor pro sebe, dítě si ho též neumí najít. Pokud rodič žije ve stresu, dítě ho bude považovat za normu. A to není výčitka, ale pravda. A v pravdě je vždycky šance věci změnit.

Jedna moje kamarádka, máma dvou dětí, mi jednou řekla: „Já jsem si myslela, že mám děti vychovávat. Ale zjistila jsem, že ony vychovávají

mě.“ A měla pravdu. Děti tě naučí říkat ne, když jsi unavený. Naučí tě zpomalit, když se ženeš. A taky ti nastaví hranice, které sis nikdy nedokázal nastavit sám.

A pak jsou tu učitelé. Tihle lidé jsou svědky tolika rodinných příběhů, že by z toho šly napsat tři telenovely a jeden dokument na Netflixu. Já, ačkoliv jsem učila jen pár let, přesněji šest, mám tolik zážitků, že bych mohla napsat scénář na školní seriál, který by mohl chodit denně večer na Nově namísto Ulice. Někdy potkáš dítě, které je přetížené, protože se doma bojí udělat chybu. Jindy zažiješ dítě, které křičí, protože doma nikdy nesmí. A pak je tu celá škála mezi tím. A učitel stojí uprostřed třídy a snaží se to nějak držet pohromadě, i když moc dobře ví, že některé věci opravit nemůže. Může je jen tlumit a nabídnout jim jiný pohled, jinou možnost.

*Možná je to celé o prostoru.  
Prostoru říct, že jsem unavený, aniž by to byla ostuda.  
Prostoru být nedokonalý rodič,  
aniž bychom z toho dělali diagnózu.  
Prostoru pro děti, aby nebyly jen slušné  
nebo výkonné, ale taky obyčejné.  
A prostoru pro učitele, aby mohli být lidmi, ne stroji.*

Protože když ten prostor chybí, vzniká tlak. A tlak způsobuje, že rodič má pocit, že selhal, učitel, že nestačí, a dítě, že není dost. Přitom nikdo z nich nepotřebuje víc výkonu. Potřebují jen víc vzduchu. My všichni potřebujeme volně dýchat.



Doplň tyto věty a zkus si je přečíst nahlas (nebo si je nalep na nástěнку):

- Mám právo říct NE, když...

.....

.....

.....

.....

.....

- Říct NE neznamena, že jsem zlá, ale že...

.....

.....

.....

.....

.....

- Když řeknu NE, dávám tím prostor...

.....

.....

.....

.....

.....

- Dneska si dovolím říct NE...

.....

.....

.....

.....

.....

... protože si zasloužím

.....

.....

.....

.....

.....