

Neznám žádnou jistou cestu k úspěchu, znám jenom cestu k jistému neúspěchu: chtít každému vyhovět.

Platón

HODNÁ OD KOLÉBKY AŽ DO HROBU

Ženy jsou hodné pohlaví. Jsou přátelské, poddajné, skromné a velkorysé. To se od nich očekává, ale také to odpovídá obrazu, jaký má každá žena v sobě. Být hodná má představovat klíč k úspěchu, ovšem opak je pravdou.

Dnes už ženy nechtějí být jenom hodné. Chápu samy sebe a svou roli jinak. Ale i moderní žena je stále plná rozporů. Umí se lépe prosadit, často má však špatné svědomí. Navenek zůstává klidná, uvnitř zuří konflikt: na jedné straně chce být všemi oblíbená a snaží se každému vyhovět, na straně druhé ví, že se tím zaplétá do závislostí. Chce se prosadit, ale nechce nikoho zranit, chce dosáhnout svého cíle, ale nechce nikoho převálcovat, chce být kritická, ale nechce nikoho očernit, chce vyslovovat svůj názor a přesvědčit ostatní, ale nechce nikým manipulovat, chce být sebejistá, ale ne zastrašovat ostatní.

Ovšem skryté pochyby o vlastní osobě se prodírají na povrch. Jsou viditelné v drobných detailech řeči těla. Lehce nakloněná hlava, sotva znatelně távavý pohled, krátký nejistý úsměv signalizují: „V podstatě si vůbec nejsem tak jistá.“ Zdánlivě nevýznam-

né, letmé gesto se stává výzvou: „Přesvědč mě tedy o opaku.“ Nebo: „Můj odpor je míněn jenom zpola vážně.“

Ženy se dokážou snadno vcítit do situace ostatních. Chápou, proč je někdo určitého názoru. Soucítí. To jim ztěžuje prosazení vlastních přání nebo udržení vlastního názoru.

Podívejme se na klišé ženy v tradičních televizních seriálech: uvidíme dokonalou, nakonec však ústupnou všeumělkyni. S úsměvem zvládá domácnost, povolání, děti i povinnosti manželky. Obětavě podporuje kariéru svého muže. Je krásná, fit, upravená, plná energie. Je ohleduplná, ústupná a připravená pomáhat. Obětuje se a neočekává odměnu. V podřízené pozici dosahuje jistých pracovních úspěchů.

Ženy trpí častěji než muži strachem a depresemi. Mají za to, že musí dokázat víc než muži, aby dosáhly stejného uznání. A skutečnost jim dává za pravdu. Ženy se snaží být dokonalejší, pilnější, ochotnější ke kompromisu a pomoci druhým a kolegiálněji než jejich mužští spolupracovníci. Ale dosahují spíš skromných výsledků. Skutečně často podávají větší výkon než jejich kolegyně, ale nejsou odpovídajícím způsobem odměňovány a povyšovány. Samy pak uznávají své výkony ze všech nejméně.

Zní jim v uších staré přísloví: Bez práce nejsou koláče. A tak se ženy namáhají a hodně pracují, bohužel však často na špatném místě. Pracují na druhé. Jsou k ruce ostatním a věří, že tak nasbírají kladná ohodnocení na cestě vzhůru. Kryjí svým mužským kolegům nebo manželům záda, a ti se potom cíleně vrhají na takové práce, jež slibují větší úspěch. Pomocnice zůstanou u cesty. Vyššího postavení dosáhnou jenom ženy, které používají šikovnější strategie. Pracovat pro ostatní je strategie špatná, stejně špatná jako skromnost. Mnoho žen se nehlásí ke

svým dobrým výkonům, nechtějí se chlubit. Čekají, že budou objeveny, a když jejich schopnosti nikdo neuznává, stávají se z nich v nejlepším případě hysterické protivy, ale ještě pravděpodobněji propadnou depresím, alkoholu nebo se u nich projeví „syndrom vyhoření“.

„Ženy jsou tady od toho, aby sloužily,“ tvrdí vedoucí jistého oddělení. Domnívá se, že by měly pracovat v sektoru služeb, kde se v malém mohou osamostatnit. Službu mají podle něj v povaze. A ženy mu svým chováním nepřímo dávají za pravdu. Dělalí přesně to, co se od nich očekává. Nevybočují ze schématu. Zřikají se uskutečňování svých dobrých nápadů. Věří, že něco získají, když budou milé a tiché jak v zaměstnání, tak i v soukromém životě. Doufají, že k sobě připoutají muže, budou-li chápavé a poslušně mlčet a dělat za něj všechno nepohodlné. Doufají, že si úslužností a otročinou vyslouží chválu a náklonnost. Být milá – to považují za jedinou strategii úspěchu a nepochybují o tom. Sázejí na příklad své matky ještě i tehdy, kdy je zkušenost dávno poučila, že ty drzé, vzpurné a troufalé se dostanou dál. Nikdy ty hodné, a jen vzácně ty nejlepší!

Ženy mají často nerealisticky vysoké nároky na vlastní výkonnost a schopnost zátěže. Úspěchy dosažené s určitou lehkostí nemají pro mnohé z nich cenu. Nesmírně se namáhají a mnohého dosáhnou. Když jsou pak u cíle, stane se něco osudného: domnívají se, že úspěch není výsledkem jejich námahy. Věří, že samotné jejich schopnosti a výkony nestačí, aby dosáhly dobrých výsledků. Pokud se jim něco podaří, připisují to vnějším okolnostem, štěstí a náhodě. Jestliže svého cíle nedosáhnou, potvrzuje to jejich latentní pochybnosti: prostě nejsou dost dobré. Ostatní by příslušnou věc určitě udělali lépe. Zlobí se samy na sebe, stáhnou se do pozadí a vypěstují si strach z výzev.

Přizpůsobování – strategie s těžkými následky

Ženy nechtějí být nápadné, raději se přizpůsobují až k neviditelnosti. Podléhají iluzi, že takto maskovány mohou snáz dosáhnout svých cílů. Hlavně nevynikat a neupozorňovat na sebe, to je jejich heslo.

Snaží se zůstat nenápadnými hodnými holčičkami a nedokážou pochopit, že jejich zdrženlivost nikdo neocení. Ženy se musí naučit nedoufat tajně ve vděk, nýbrž požadovat protihodnoty. Obětují se a věří, že jim ostatní něco dluží a jednou to také splatí. To se normálně nestává. Ženy musí pochopit, že buďto chtějí někomu udělat laskavost, něco mu dát, aniž by doufaly v odměnu, anebo něco dělají proto, že očekávají vděk, uznání či protihodnotu. To však musí být předem jasně řečeno. Pak má ten druhý právo i možnost odmítnout a každý ví, na čem je.

Největší úskalí, jaké ženy musí překonat, je skutečnost, že chtějí být milovány za každou cenu. Kvůli tomu se vzdávají sebeurčení, nezávislosti a moci. Místo aby našly samy sebe, stále víc se od sebe vzdalují. Pokud jim někdo dá najevo, že je má rád, často tomu nevěří. Neočekávají totiž doopravdy, že by je někdo respektoval, a tak tomu bude, dokud se budou ženy orientovat víc na myšlení ostatních než na vlastní přání a nápady.

Pokud chcete s tímto myšlením skoncovat, začněte okamžitě. Označte si tři důvody, proč máte ráda sama sebe. Jmenujte jen takové důvody, ze kterých máte užitek!

Ženy, jež žijí v souladu se sebou, našly rovnováhu mezi svými nároky a požadavky okolí. Experimentují, nebojí se rizika. Vědí, že riziko znamená buď zvítězit, nebo prohrát. A ony chtějí vyhrát. Soustředí se na svou cestu, aniž by byly hypnotizovány úvahami o tom, co si o nich myslí ostatní. Důležité je, že věří ve vlastní schopnosti, svou kompetenci a cí-

levědomou pílí. V důsledku toho se nestanou bezohlednými mrchami, ale odvážnými a nezávislejšími bytostmi s větší radostí ze života. Ženy, které se rozhodly něčeho odvážit, nemají strach z porážky. Vědí, že fotbalové mužstvo, jež vyhrálo v poměru tři dva, také dostalo dva góly. Nenechají si jedním odmítnutím nebo přehmatem vzít vítr z plachet. Řekne-li někdo ne, neberou to osobně.

Netrapte se představou, že proti vám někdo něco má. Nelamte si hlavu tím, co s vámi není v pořádku, myslete kreativně a hledejte řešení.

Bohužel, tento krok k nezávislosti se podaří jen málokterým ženám. Většina jich zůstává vězet ve starých schématech. Zřejmě chtějí být raději hodné holčičky než se radovat ze života. Odkud pramení tohle zřikání se výletů do zakázaného prostoru? Proč je pro ženy tak těžké udělat něco domněle špatného? Čím to, že pocítují jako špatné věci, jež jsou pro spoustu mužů zcela normální?

Neustále nás pronásleduje strach z potrestání svévole, z malého porušení pravidel. Co si o nás ostatní pomyslí? Jak se zachovají? Budou mít neposlušnou holčičku ještě rádi?

Poslušnost svazuje ženy na ruku i na nohou. Mlčky se zřikají mnohého, co dělá člověku dobře. Jen málokdy dosáhnou toho, co si opravdu přejí. Základní kameny tohoto odřikání byly položeny v daleké minulosti. Už způsob, jakým jsou děti kojeny, má vliv na jejich pozdější chování, a děvčátka a chlápci jsou kojeni dost odlišně. Jak se ze zárodků stávají děvčátka a chlápci, se dá těžko zrekonstruovat. Ale jenom v téhle souvislosti je zřejmé, jak vzniká ženská přízpusobivost a jak je možné, že se žen tak pevně drží.

V posledních patnácti letech byly pojmenovány a propracovány dva psychologické modely, které vysvětlují, jak toto sebeomezování, určitá kastrace vlast-

ní osoby, vzniká a jak se udržuje. Ukazují, jak se ženy dostávají do svých zaběhaných a zdánlivě nezvratných životních situací a proč je tak těžké se z oněch autodestruktivních systémů vymanit.

Naučená bezmoc je ústřední koncepcí chápání ženských životních konfliktů. Mnoho každodenních problémů lze popsat jako bezmoc. Ženy se chovají bezmocně, když píchly pneumatiku a mají za to, že ji nedokážou vyměnit. Také ty, které jejich násilníci muži bijí a ony si je netroufají opustit, se chovají bezmocně. Martin Seligman, jeden z otců koncepce naučené bezmoci, tvrdí, že i dramatické duševní újmy jako deprese nebo stavy úzkosti se dají vysvětlit jako reakce bezmoci. Množství různých zkušeností může vést k závěru: „Nedokážu si sama pomoci!“ Odtud pramení strachy a deprese. Lidé reagují bezmocně, jen když se domnívají, že určitou záležitost nebo životní situaci nedokážou zvládnout. Přitom tu není rozhodující skutečnost, nýbrž vlastní odhad, který se zakládá na přesvědčení, že člověk sám nemá žádný vliv na pozitivní vyřešení určitého problému. Důsledek: lidé se stávají neschopnými jednat.

Bezmoc je naučené přesvědčení, nikdy není neodvratná.

Koncepcí splněného očekávání (self-fulfilling prophecy)* říká: Událost se stane proto, že byla očekávána. Přesná definice by musela znít:

Když vůči událostem, které mají nastat, vyvinu určité očekávání, zvětší se pravděpodobnost, že se na konkrétní budoucí situaci připravím ve smyslu tohoto očekávání.

* Do moderní sociologie tento pojem zavedl Robert K. Merton, už r. 1885 jej můžeme najít u Ebbinghause.

Tento proces probíhá z velké části podvědomě: mám strach ze zkoušky. Učím se tedy v rozčilení a nekoncepčně. Vzniká vnitřní obraz nesprávných odpovědí nebo prázdné hlavy. Zvětšuje se pravděpodobnost, že propadnu. Důsledkem je ještě větší tréma.

Naproti tomu: věřím, že to dokážu (očekávání úspěchu). Učím se cíleně. Soustřeďuji se, všechny moje smysly jsou otevřené. V myšlenkách jsem zcela u věci. Cítím se klidně a sebejistě. Vzniká vnitřní obraz úspěšných odpovědí. Stoupá pravděpodobnost, že obstojím. Důsledkem je další očekávání úspěchu.

Systémy „naučená bezmoc“ a „splněné očekávání“ se navzájem prolínají a doplňují. Žena, která věří, že je technický antitalent, toto poselství možná přijala už v dětství. Předem si říká, že nedokáže např. ve svém voze vyměnit svíčky. Přesto podnikne polovičatý pokus s nevhodným náradím a nedostatečnými znalostmi. Přiskřípne si prst, když nemůže povolit šroub, už neví, které kabely kam patří, něco ulomí a promptně si dokáže podvědomé očekávání bezmoci. Přestože podle svého názoru podnikla vážně míněný pokus, problém nevyřešila. Tento naprogramovaný neúspěch zevšeobecní a nadále bude ještě silněji pochybovat o své schopnosti vůbec kdy získat kontrolu nad technikou. Téma je pro ni vnitřně s konečnou platností vyřízené. Pro budoucnost platí: potřebuje pomoc. Její neschopnost, kterou si sama vytvořila, je zpečetěna.

Žena, jež není bezmocná, s jiným očekáváním, si svíčky vymění. I ona se skřípne. Je však přesvědčená, že jde o drobnou, bezvýznamnou nešikovnost. Pátrá po příčinách a zjistí, že měla mastné prsty a špatné náradí. Příště si na to dá pozor. Podnikne nový pokus a z malé nehody nebude vyvozovat žádné pochybnosti o vlastních schopnostech.

Bezmoc se projevuje v nejrůznějších situacích všedního dne. Bezmocné ženy pochybují o své schopnosti úspěšně jednat. Málokdy dovedou do konce cestu k cílům, jež si opatrně vytyčily. Zůstávají o hodně pozadu za svými možnostmi, už při drobných počátečních těžkostech se vzdávají. Ten-to nedostatek vydrže se nemusí nutně vztahovat na všechny oblasti života. Řemeslnice, která se dovede suverénně prosadit při styku se zákazníky, se třeba vůbec nedokáže prosadit při styku se svou matkou. Učitelka, jež si hravě poradí s hordou neovladatelných žáků, propadne panice, když má jet sama někam na školení. Lidé mohou být v jedné oblasti kompetentní a silní a v jiné bezmocní a ustrašení. Ať to zní sebeuvěřitelněji, pozitivní zkušenosti úspěchu a píle nelze jen tak beze všeho přenést do jiné oblasti, neboť bariéra, která nám brání považovat náš výkon za skutečně vlastní zásluhu, je příliš vysoká. Na úspěch se raději díváme jako na náhodu. Tato blokující přesvědčení vznikají na základě raných zkušeností s učním a staví se do cesty možným změnám. Lidi nebrzdí skutečnost, ale vlastní vnitřní vysvětlující vzorce. Ten, kdo je dopředu přesvědčen, že nemůže vyřešit početní úlohu, protože v jeho rodině jsou všichni matematicky netaalentovaní, si vybuodoval stabilní vnitřní blokádu. Jiný naproti tomu věří, že onen početní úkol je sice těžký, takže ho řešení bude stát hodně námahy a přemýšlení, ale že se to dá zvládnout. Řešit složité početní úlohy je přece pracné pro každého. Kdo to ví, považuje takovou úlohu za výzvu. Je si vědom, že se těžkosti vztahují na určitou situaci nebo skutečnost, neúspěšné pokusy proto nejsou nutně vlastním selháním, nýbrž mají příčinu v proměnných veličinách. Dají se překonat, když je člověk odpočatý, má lepší den, důkladněji se připravil nebo má k dispozici vhodnější materiál. Pokud někdo hledá chyby stále v sobě a věří, že předpoklady jsou ne-

měnné, pak je v pozadí této blokády pravděpodobně naučená bezmoc.

Mnoho žen na základě svých zkušeností věří, že jsou neschopné něco dokázat vlastními silami. Už se nespolehají samy na sebe. Doufají v pomoc ostatních nebo v šťastný osud. vzdaly se víry ve svou sílu a životaschopnost a získaná schémata závislosti jim ponechávají jedinou možnost - přizpůsobovat se přáním ostatních na úkor vlastní bezstarostnosti a chuti do života. V zaměstnání kompetentní, ale neschopné ženy čekají, až budou objeveny. Pohádkový princ v zaměstnání se jmenuje přátelský ochránce. Čekají na něj mnohé ženy, které mají pocit, že se ocitly ve slepé uličce. Místo aby jednaly, raději skrývají své schopnosti a profesionální ambice. Jsou však uražené a zklamané, když je nadřazení nepovýší. Smysluplná reakce by byla o podporu *bojovat*.

Bezmocné ženy nedůvěřují svým znalostem a schopnostem. Obávají se, že jejich úspěchy závisí na štěstí a náhodě. Nepocítují samy sebe jako původce dobrých výkonů, nedopřávají si radost ze svých úspěchů. U sebe hledají důvody, jen když se něco nepodaří.

To všechno má dopad na motivaci a aktivitu. Bezmocné ženy trpí vnitřní nechutí, neustálou únavou, „syndromem vyhoření“, nespavostí nebo bezcílou aktivitou. Jsou zarytě přesvědčeny, že nemohou nic změnit, nemohou samostatně dosáhnout svých cílů. Obávají se, že se samy nevypořádají se svým životem. Ale jenom málokteré z nich by se popsaly jako bezmocné. Věří sice, že jsou vydány napospas životním protivenstvím, ovšem pojem bezmocný používají pouze v extrémních situacích a spíš v souvislosti s jinými lidmi, třeba když blízcí příbuzní nebo přátelé potřebují v určité situaci podporu.

Jen málokteré „bezmocné“ ženy se cítí schopné samy řídit svůj život, správně se rozhodovat a zajistit svou existenci. Toto sebepodceňování nezůstává bez následků. Kdo očekává, že to sám nikam nedotáhne, je odkázaný na druhé. Ženy proto věří, že musí veškerou svou energii nasměrovat tak, aby si někoho udržely. Považují to za investici do své budoucnosti. Místo aby se snažily investovat své síly do sebeorganizace, sebeprosazení a vlastní stability, uzavírají podezřelé kompromisy.

Znázorním tady, proč se hodně holčičky daleko nedostanou, a popíšu cesty, které ženám umožní přejít od rezignované poslušnosti k veselému a bezstarostnému odporu; jak mohou ženy odstranit rozpor mezi cílevědomým jednáním k vlastnímu užítku a přiměřeným chováním k druhým.

Ozřejmuji situaci moderní ženy v jejím konfliktu mezi závislostí a sebeurčením. Ženy mohou udržet svůj život v rovnováze a prosazovat svá práva s dobrým svědomím. Mohou být silné, aniž by ohrožovaly svoje vztahy a přátelství.