

Růst v oblasti mezilidských vztahů

Aldo Basso

Naše mezilidské vztahy získávají na kvalitě do té míry, nakolik se v nich odráží Ježíšovo jednání, prožívání a postoje.

Zkušenost v oblasti mezilidských vztahů představuje jednu ze základních rovin definice psychické zralosti určité osoby a zároveň nám ukazují její pokrok ve schopnosti milovat, což je podstatou svatosti.[1] Je tedy jasné, že způsob, jak prožíváme mezilidské vztahy může být dobrým podnětem pro každodenní zpytování svědomí a jeden z důležitých prvků, které nám pomáhají poměřovat náš duchovní pokrok.

Vztahy každého z nás pochopitelně zahrnují různá prostředí: rodinu, společenství, přátelství atp., jsou ovlivněny některými dědičnými faktory a velkou řadou různorodých zkušeností, kterými nás poznamenalo prostředí, ve kterém žijeme. Zároveň jsou však naše zkušenosti v oblasti vztahů utvářeny úsilím, které neustále vkládáme do toho, jak se chováme vůči lidem, s nimiž se setkáváme. Cíl takové snahy je možné shrnout do podtitulu našeho článku – jde o životní program, který vyžaduje vnitřní bdělost, pokoru, sebeovládání, vytrvalost.

V následující úvaze se pokusíme připomenout několik podmínek, které mohou usnadnit dosažení tohoto cíle.

Pohled upřený na Krista

V prvé řadě je třeba mít kritérium, kterým bychom mohli poměřovat, jak zdravě žít mezilidské vztahy. Za toto kritérium nelze považovat jednoduše „dobré mravy“, které jsou vždy spojeny se zvyklostmi typickými pro určitou kulturu a dobu. Pro křesťany je hlavním měřítkem, jímž poměřují své vztahy Ježíš Kristus. Naše mezilidské vztahy jsou natolik kvalitní, nakolik se v nich odráží Ježíšovo jednání a postoje.

Ježíš se totiž zdá být člověkem, v němž lidství dosáhlo svého vrcholu; v něm nacházíme všechno, co je na člověku krásné:[2] velkodušnost i pokoru, životní sílu i něhu, naprostou svobodu i ochotu k vydanosti Otcí i bratřím, velký smysl pro přátelství i schopnost snášet samotu, hluboké společenství s Bohem i s chudými a hříšníky, znalost lidského nitra, duchovních myšlenky i schopnost vyjadřovat se jednoduše. Jde o mimořádnou osobnost jak z hlediska toho, kým byl, tak proto, co učil. Nenajdeme u něj vychytralost a taktizování. Nikdy s druhým člověkem nemanipuluje, respektuje jeho svobodu. Víc než dobrý organizátor je člověkem, který vyzařuje autoritu a je druhými vyhledávám.

Evangelium Ježíše představuje uprostřed různých typů vztahů s různými osobami: utváří vztahy s muži i ženami, s dospělými i dětmi, prostými lidmi i učiteli, ctnostnými lidmi i hříšníky, s významnými osobami i s chudáky. Jako Mojžíš je člověkem „velkých zástupů“, ale také schopný osobních a na konkrétního člověka zaměřených setkání. Vychází lidem vstříc s velkou otevřeností, nemá vlastní příbytek, je plný touhy pomáhat potřebným, je chopen soucitu. Zároveň žije v určité osamělosti: nikdo není schopen mu zcela porozumět, nesvěřuje druhým každou bolístku, nechce po nich rady, co má udělat. Evangelia zobrazují také celou řadu Ježíšových velmi různorodých vnitřních postojů a emocí: soucit a vstřícnou pozornost vůči

druhému člověku, radost i bolest, hněv, mírnost, pokoru, klid... Je pohnut k slzám, pláče. Nepůsobí chladně a nezúčastněně, tváří v tvář druhému je vstřícný. Vyzařuje pokoj, nepůsobí na druhé schváceně nebo jako člověk plný starostí, nevidíme u něj žádné stopy psychické lability. Žádná melancholie, která je rozšířeným neduhem zbožných lidí; působí jako zcela zdravý a psychicky vyrovnaný člověk, který má svůj život v rukou. Co nás na něm může upoutat nejvíce je jeho добрota: trápení druhého člověka ho nenechává chladným, zvláštní starost má o lidi chudé, nemocné, děti, hříšníky.

Je velmi aktivní a zaměstnaný, ale současně je schopen najít čas k odpočinku. Nevyhledává potlesk a záři reflektorů. Ukazuje, že je odvážně osvobozený od čistě osobních zájmů, od zákona, od rodinných pout, od věcí. Nenechává se podmiňovat soudy druhých lidí, neupouští od svého cíle a své myšlenky vyjadřuje jasně.

Okolnosti, které napomáhají vytvářet dobré vztahy

To, zda máme lidi, kteří nás přijímají a mají nás rádi, záleží na nás samotných mnohem více než by se mohlo zdát. Naše vztahy jsou do velké míry ovlivněny pozorností, kterou věnujeme či nikoliv určitým podmínkám dobrých vztahů. Některé nyní zmíním.

Dostatečně zralá a vyrovnaná osobnost

Míní se tím, že po duševní stránce fungujeme víceméně „normálně“. Normalita ovšem zahrnuje celou řadu aspektů a kvalit, které se mohou postupně vylepšovat díky trpělivé a stálé práci na sobě samých (askezi). Je to

základní podmínka, která umožňuje pozitivní setkání s druhými lidmi.

Tento typ zralost zahrnuje např.:

- sebeporozumění (schopnost navazovat kontakt s tím, co prožívám)
- emotivní jistota a sebedůvěra
- realistické vnímání toho, kdo jsem, i realistické vnímání světa
- postupné překonání egocentrického postoje (narcisismu) a zacházení s frustracemi
- přijímání skutečnosti.

Existují také určité procesy, které dobrým a srdečným mezilidským vztahům příliš nepomáhají, jako např. sklon k přehnanému negativismu a racionalizaci, útek od skutečnosti, nekontrolovaná impulsivita, nutková potřeba souhlasu ze strany druhých, silný narcisismus, sklon k vytváření negativního sebeobrazu.

Péče o vnitřní život

Vztah k druhému je obohacující a uspokojivý do té míry, nakolik sami máme určité vnitřní bohatství a nakolik dokážeme být citliví. Máme druhým vycházet vstříc z ušlechtilých a hodnotných pohnutek, nikoliv z nutkové potřeby mezilidských kontaktů, ani ze strachu z osamělosti, z úzkosti, z ješitnosti či egoismu, ale měla by nás za druhými lidmi vést naše dobrota a citlivost, touha dávat a přijímat. K tomu je zapotřebí pečovat o náš vnitřní svět, aby naše vztahy byly obohacující a důležité pro nás i pro druhé. Josef Ratzinger k tomu podotýká: „Schopnost vést vnitřní život, větší otevřenost k duchovním věcem, životní styl, který dokáže poodstoupit od hluku a toho, co se nás snaží pohltit, to vše by mělo patřit mezi naše priority... Jestliže chceme být k sobě upřímní, žijeme v době, která klade velký důraz na image

a současně je v člověku velmi oslabená jeho vnitřní síla.“[3] Zmíněná priorita vnitřního života tvoří potřebný předpoklad k tomu, abychom unikli banalitě řady našich rozhovorů, zbytečnosti a povrchnosti řady setkání, pomlouvačnému a prázdnému mluvení. Stále přitom platí biblický výrok, který říká „Mezi nerozumnými šetři svým časem, mezi přemýšlivými prodlévej bez přestání“.

Najít si čas

Měli bychom se vyhnout tomu, aby se náš život neustále kamsi řítil v šíleném rytmu a zpomalit, najít si čas pro to, abychom mohli pozorní vůči druhým, naslouchat jim (poměrně vzácná činnost). Předpokládá to schopnost stanovit si, co je v našem životě prioritou, inteligentně plánovat vlastní aktivity a považovat vnímavost a úctu k druhým lidem za důležitou hodnotu. „Žijeme ve společnosti, která vyvolává dojem, že každý okamžik musí být naplněný nějakou činností, akcí, zvukem, často nezbyvá čas na prosté naslouchání a dialog... Kéž bychom se nebáli venku i uvnitř mlčet.“[4] Ticho, samota, klid – to jsou cesty k ponoru do hloubky našeho nitra a současně předpoklady k tomu, aby se naše různá setkání stávala také hlubokým sdílením, plným života, otevřenosti a porozumění.

„Když zpomalíme, naše emoce dostávají prostor pro to, aby prostoupily naši duši a rozšířily ji.“[5] Jedním ze způsobů, jak vyjádřit, že druhého máme rádi může být prostě i to, že my sami se trochu zklidníme. Následování Krista dodává: „Pokojný člověk je užitečnější než člověk učený.“

Vztah s Bohem

Dialog s Bohem obohacuje náš duchovní život a tím i náš dialog s dalšími lidmi. Doroteus z Gazy říká: „Představte si namalovanou kružnici. Kruh představuje svět a jeho středem je Bůh. Cesty lidí jsou jako paprsky: čím víc jdou kupředu, tím více se blíží Bohu a jsou i navzájem blíže. A naopak.“ G. Ravasi dodává: „Čím více se lidé přibližují k Bohu, tím se stávají solidárnější a čím více je spojuje vzájemná láska, tím víc cítí Boha jako blízkého.“ Jde tedy o to, abychom si vypěstovali „kontemplativní pohled, který se rodí z víry v Boha, který je tvůrcem a dárce života, který stvořil každého člověka jako velký div a zázrak... Je to pohled, který vidí svůj život i s jeho hloubkou, vnímá jeho nezištnost, krásu, výzvu ke svobodě a odpovědnosti. Je to pohled člověka, který si nemyslí, že mu vše patří, ale který vše přijímá jako dar a ve všem odkrývá odlesk Stvořitele a v každém člověku živý Boží obraz... Tento pohled nepřestává důvěřovat tváři v tvář nemocnému člověku, tomu, kdo trpí, kdo se ocitl na okraji společnosti nebo na prahu smrti – podobné situace vnímá jako apel k tomu, aby v nich odkryl nějaký smysl a právě tyto situace cítí jako pobídku k setkání, k dialogu, k solidaritě.“

Učit se ze zkušeností

Jako měřítko kvality našich vztahů může sloužit i to, zda se lidé, kteří s námi žijí, cítí v naší společnosti obvykle dobře. Petr řekl Ježíšovi: „Všichni tě hledají“. Člověk roste a zraje prostřednictvím každodenních zkušeností, a to i na poli osobních vztahů. Lidé nám docela často dávají přímou či nepřímou zpětnou vazbu o tom, jak se cítí v naší společnosti (různými narážkami, postřehy, kritickými poznámkami, ...). Pokud bychom chtěli tento zdroj informací o tom, jak se chováme ve vztazích, využít, je třeba se vyhnout obranným postojům a namísto, abychom se zaplétali do diskuzí a

ospravedlňování se pokusit porozumět, co nám druzí chtějí sdělit. Můžeme se dokonce odvážit otázek typu „proč si to myslíš? co tě k takovému názoru vede?“, „v jaké situaci hlavně tě tohle o mně napadá?“.

Kde začít

Pokud se cítíme na to, abychom zlepšili naše vztahy, kde lze začít (nebo: znovu začít)?

Guardini líčí jeden vlastní příběh: když jsem ještě chodil do školy... jedna moudrá žena mi jednoho dne řekla: „pamatuj, že neexistuje jen veliká láska k bližnímu, ale také láska malá! K té velké jistě jednou dojdeš, když pomůžeš někomu ve velké nouzi, nebo budeš muset ustát velké obtíže. Ale na malou lásku je tu prostor vždycky, na lásku každodenní. Té se říká laskavost.“

Je užitečné se zmínit o laskavosti, protože je to ctnost, kterou v životě potřebujeme nějak vnímat: skládá se z řady drobných všedních gest, nečekaných, zato velmi milých, výraz úcty a ohleduplnosti k druhému. Zpřijemňuje náš život a brání, aby se z něho stal zápas o holou existenci: „ulehčuje náš život, který je často ohrožován z tolika a tak nepochopitelných stran.“ V naší době, která se tak snaží „získat čas“ a všechno si rozpočítat tak, aby z toho vytěžila maximální prospěch, někdy laskavost hyne na úbytě. Laskavost přitom často doprovází klid, dokáže najít hodnotu ve věcech, které se zdají přebytečné a nefunkční, miluje drobná a nenápadná gesta, nesnáší hektičnost.

Laskavý člověk má pohled pro druhého, vnímá jeho emoce, zná jeho potřeby a přání, ví o jeho obavách a co ho uvádí do rozpaků, rozpozná jeho únavu a dokáže to respektovat. Laskavost je schopná předejít, přejít nebo nebrat vážně to, co jí na druhém vadí; nechat ho svobodně dýchat; hájit ho, je-li třeba; umí si zachovat odstup, který v druhém současně nebudí dojem

opuštěnosti; vstupuje do prostoru cizí existence jemně a ohleduplně; dokáže mile překvapit a být velmi nevtíravá. Laskavost si neplete blízkost s dotěrností. Laskavost je milá a zpříjemňuje život, je uměním drobných gest, které zřejmě ovládají ženy lépe než muži.

Závěrem dodejme: schopnost žít dobře s druhými lidmi může být jistě záležitost dobrého vychování, ale je také (a má být) plodem na cestě člověka, který se snaží kultivovat vlastní život. Vyžaduje bdělost, abychom se pomaličku neuzavírali do nás samých, ať už z únavy, strachu, nebo po předchozích špatných zkušenostech; vyžaduje chtít s druhými komunikovat a překračovat bariéry, které jsme schopni každodenně znova budovat mezi sebou a druhými lidmi. Také řeholní komunity, podobně jako kněžské semináře, mohou samozřejmě žít v ovzduší vzájemného odcizení a individualismu, o kterém mluví L. Pirandello: „Jejich osamělost byla taková, že i když si byli tak nablízku, připadali si navzájem nekonečně vzdálení.“

[1] „Kdo nemiluje svého bratra, kterého vidí, nemůže milovat Boha, kterého nevidí.“ 1J 4,20

[2] velikost Ježíšova lidství výborně představuje např. R. Guardini, *La realtà umana del Signore*, Brescia 1970.

[3] srov. J. Ratzinger, *Fede Verità Tolleranza*, Siena 2003, 17.

[4] Benedikt XVI., Homilie pronesená v Sulmoně 4.7. 2010.

[5] Michele Lacroix, *Il culto dell'emozione*, Milano 2002.

z časopisu Testimoni 6 (2011), Aldo Basso, s. 9-11 přeložila a upravila sd