

# **Odpovědi na vaše otázky: zodpovědnost, závazky, vina**

## **Co zodpovědnost vlastně znamená?**

Zodpovědností je myšlena schopnost vzít na sebe důsledky všech svých rozhodnutí, činů, slov a reakcí. Ještě jednou zdůrazňuji: svého jednání, a nikoli chování někoho jiného! Z toho vyplývá, že nezodpovídáme za vnější události, jež se nás přímo týkají – kupříkladu co nám druzí říkají nebo dělají. Za autonehodu nebo požár u nás doma tedy nemusíme nést zodpovědnost. Jsme ovšem zodpovědní za to, jak se k těmto událostem postavíme! Právě v tom spočívá rozdíl. Naše reakce na nějakou událost vyvolá řadu dalších akcí, které se mohou podle toho, jakým způsobem zareagujeme, hodně lišit. Vše, co se nám přihodí, nám pomáhá k tomu, abychom přijali zodpovědnost za svůj život. Tedy nést důsledky své volby.

## **Jak mám být sám sebou, aniž bych zraňoval osoby ve svém okolí?**

Pokaždé, když vás přepadnou pochybnosti, si položte otázku: „Opravdu jsem tomuto člo-

věku ublížil, nebo si jenom myslím, že jsem ho ranil?“ Často cítíme zodpovědnost za emoci či bolest někoho jiného, aniž bychom si ověřili, zda se jedná o skutečnou bolest. Nikdo na světě nezodpovídá za to, jak se druhý zachová. I když nějakou osobu *chceme* ranit, kdo nám zaručí, že jsme se jí opravdu dotkli? Občas někomu ublížíme, přestože si to nepřejeme. Jindy nějakého člověka chceme ranit, ale nepodaří se nám to. Nikdy si nemůžeme být jisti, jakou reakci v druhém vyvoláme.

Důležité je, abychom zůstali sami sebou a stáli si za svou pravdou. Připusťme, že druhému musíte něco sdělit. Pokud si kvůli dřívějším zkušenostem myslíte, že se pravda druhé osoby dotkne, začněte rozhovor následujícími větami: „Musím ti něco oznámit a obávám se, abych ti tím neublížil. Ujišťuji tě, že nemám v úmyslu tě ranit. Potřebuji ti to říct, jelikož před tebou nechci skrývat pravdu.“

**Jsem hodně bezprostřední. Pracuji v týmu a svůj názor obvykle netajím. Považuji za důležité nepřetvařovat se. Hodně lidí se však domnívá, že na ně útočím. I můj nadřízený mě požádal, abych si na svou otevřenost dávala pozor. Jak bych se tedy měla chovat?**

Jestliže spolu v zaměstnání pracuje několik osob, musí mít k práci odpovídající prostředí.

Přímočarost je sice správná, ale všeho moc škodí. Mluvíte-li rychleji, než přemýšlíte, je důležité, abyste na to kolegy upozornila: „Musím vás varovat, že jsem velmi spontánní a občas se stává, že mluvím moc rychle.“ Jedná se zkrátka o záležitost lidské shovívavosti. Pokud tušíme, že bychom mohli způsobit nějakou nepříjemnost, měli bychom si položit otázku, jestli je opravdu nutné udělat nebo říct to, co chceme. Výše jsem uvedla, že bychom si měli stát za svou pravdou. Tím nemám na mysli, že musíte hned všechno „vyzvonic“, ale že ve chvílích, kdy budete potřebovat s někým hovořit, mu povíte pravdu!

Jestliže si lidé často myslí, že na ně útočíte, může být ve vašich postojích opravdu trochu agrese. Požádejte druhé, aby vám to vždy připomněli. Takto si budete moci ihned ověřit, zda jste je opravdu nechtěla napadnout. Uvědomte si, že není kouře bez ohně. O důvodech své útočnosti tedy důkladně popřemýšlejte. Neznamená to, že byste se své bezprostřednosti měla úplně vzdát. V některých okamžicích je velmi užitečná, ale jindy je lepší o tom, co vás napadne, nejprve trochu popřemýšlet. Ačkoli za emoce jiných osob nenesete zodpovědnost, doporučuji vám, abyste byla opatrnější a naučila jste se mít svou přímočarost pod kontrolou.

## **Jak mám pomoci člověku s depresí?**

Než druhému pomůžete, musíte si ověřit, jestli vaši pomoc přijme. Lidé s těžkou depresí obvykle pomoc odmítají. Je velmi smutné a vyčerpávající pokoušet se pomoci někomu, kdo se vaší pomoci brání. Většina takto nemocných vám poví: „Nech to plavat a starej se o sebe. Dokážu si vše zařídit sám. Nejsem nemocný.“ Někteří se dokonce domnívají, že v pořádku není právě jejich okolí. Chová-li se osoba, jíž chcete pomoci, tímto způsobem, respektujte její přání, že si poradí sama.

Můžete si představit, jak je obklopena svým světlem a aby ji toto světlo dovedlo na správnou cestu. Pokud dotyčný řekne, že vaši pomoc potřebuje, zeptejte se ho, v co doufá a co od vás očekává. To neznamená, že svůj vlastní život odsunete na druhou kolej, abyste mu pomohli. Máte své limity a musíte je respektovat. Jestliže jste schopni poskytnout mu pomoc, o kterou vás požádá, je to skvělé. Ale pozor! Někdy sice chceme druhým pomoci, ovšem za podmínky, že pro ně uděláme to, co *my sami* považujeme za nejlepší.

Jakmile vám daný člověk vysvětlí, jakou formu pomoci by od vás potřeboval, respektujte ji, i kdyby se vám zdála nesmyslná. Smiřte se s myšlenkou, že nemůžete posoudit, co mu prospěje. Udělejte, co můžete, ale nijak jeho

přání nerozebírejte a nesnažte se je pochopit. Poprosí-li vás nemocný, abyste si s ním každý večer zahrál karty, jelikož ho to přivede na jiné myšlenky, vyhovte mu, pokud to je ve vašich silách. Jestliže mu pomoc, již potřebuje, nemůžete poskytnout, povězte mu to: „Lituji, ale nemohu, protože...“ A sdělte mu, kam až můžete zajít. Na světě nejste od toho, abyste řešili problémy druhých. Ničím nepodmíněná podpora, kterou druhým poskytnete, je naopak mimořádně silná duchovní energie, a pokud to je možné, je nádherné pomáhat.

### **Jak se nemám cítit provinile, když na mě manžel ustavičně přenáší svou zodpovědnost?**

Za prvé: manžel na vás svou zodpovědnost převést nemůže. Nepochybně máte na mysli závazky. A za druhé: uzavřeli jste v tomto smyslu nějakou jasnou dohodu? Co má každý z vás na starost? Váš muž ponese vždy důsledky *svých* činů. Jestliže se mu nechce nic dělat, rozhodně si zjistěte, co se za jeho postojem skrývá. Byl doma veden k tomu, že veškerou práci má zastat žena? Bojí se, že pokud se mu nic nepovede, zkritizujete ho a znelíbí se vám? Nechybí mu sebevědomí? Využijte danou situaci k tomu, abyste s ním více mluvila.