

# CHOVÁNÍ DRUHÝCH je jen naším odrazem

„Princip zrcadlení v psychologii znamená, že do ostatních nevědomky odrážíme sami sebe. Pokud nám u druhého vadí nějaká vlastnost, vypovídá to spíše o nás než o něm,“ říká koučka Jitka Ševčíková. Jak se zrcadlení projevuje při výchově dětí a v partnerských vztazích? A jak jej využít ve svůj prospěch?

## Jak funguje princip zrcadlení v psychologii?

To, co nazýváme zrcadlením, je promítání naší nevědomé stránky nás samotných do druhých osob. Představte si, že stojíte před zrcadlem a nevidíte v něm sami sebe. Jako svůj obraz v zrcadle vnímáte realitu. Jako by vaše oči byly promítačky nebo baterky a do zrcadla projektovaly vaši mnohdy zkreslenou realitu. To, co vnímáme jako svět okolo sebe, a situace, které k nám přicházejí, jsou zobrazením našich nevědomých představ navenek. Zrcadlení, v angličtině mirroring, poprvé identifikoval a pojmenoval Sigmund Freud v roce 1890. Ve své psychoanalytické terapii označil tento jev jako obranný mechanismus našeho ega. Pokud bychom to zjednodušili, Freud se domníval, že vlastnosti, kterých si všímáme na ostatních, jsou odrazem našeho ukrytého podvědomí. Mohou to být vlastnosti, které se snažíme potlačit, prožitky minulosti, traumata z dětství, z bývalých vztahů nebo jen nenaplněné sny. Do druhých projektujeme, co je v nás samotných podvědomě skryto. A nejen do lidí, ale do celého žití.

## Můžete uvést konkrétní příklad?

Praktickým příkladem zrcadlení jsou příliš ambiciózní rodiče, kteří se snaží naplnit vlastní sny prostřednictvím svých dětí. Takoví rodiče vybírají dětem studijní obor, profesi nebo životního partnera podle vlastních představ a zatěžují je příliš vysokými požadavky. Ačkoli se může zdát, že se tímto způsobem snaží projevit rodičovskou lásku, jde spíše o projektování vlastních nenaplněných očekávání.

## Kdy se zrcadlení nejčastěji projevuje?

Může se projevovat ve všech oblastech života. Pokud se budete snažit o mateřství, budete zaručeně potkávat těhotné a maminky s kočárky. Pokud se budete pokoušet redukovat váhu, budou na vás vykukovat vymakané fitnessky na každém plakátu, nebo naopak obézní dámy, jak byste nechtěla dopadnout. Když jsou vaše děti unavené a protivné, je dobré si uvědomit, jestli i já nejsem unavená a protivná. Pokud mi

kolegyně připadá přepracovaná, nemám i já příliš zátěžové tempo? Zrcadlení se děje i v pozitivním slova smyslu. Když jsem radostná a usměvavá, dobře naladěná, přitahuji k sobě podobně radostné a usměvavé lidi.

## Platí, že to, jak se k nám chovají druzí, je jen odrazem nás samých?

Ano. Pamatujete se na staré české přísloví „vrána k vráně sedá, rovný rovného si hledá“? Jinak řečeno, druzí v nás rozeznávají nějakou naši strunku. Harmonickou nebo disharmonickou. V partnerském vztahu partneři zrcadlí naše pozitivní i negativní emoční vzorce a programy. To, co na nás partner kritizuje, či naopak obdivuje, opět souvisí s ním samotným.

## Jak s tím pracovat? Co dělat, když nám zrcadlo našeho okolí vlastně vůbec nevyhovuje?

Na druhých lidech snadno vidíme jejich chyby a nedostatky. Sami nad sebou však nadhled mnohdy nemáme. Zrcadlení pomáhá pojmenovat vlastnosti našeho ega, a to právě prostřednictvím toho druhého. Všimněte si, že lidé rádi mluví o těch druhých, pomlouvají, hodnotí, kritizují, poukazují. Neuvědomují si však, že mluví jen a pouze o svých stinných nebo ziskových stránkách. O vlastnostech, které na sobě nepřijímají, schovávají je před ostatními, rádi by je měli nebo je nemají rádi. Tyto vlastnosti na sobě obvykle ani nevidí. Jsou zakutané v podvědomí, nechtějí vyplout na povrch. Lidové rčení „podle sebe soudím tebe“ v sobě nese veliký kus pravdy. Když jednoho člověka necháte hodnotit deseti lidmi, každý vám o něm řekne něco jiného, právě podle svých zrcadel. Pokud nám zrcadlo nevyhovuje, nastupuje zdravá sebereflexe, protože k novým věcem nemůžeme dojít starou cestou.

**Musím tedy začít u sebe?**  
Rozhodně. Položme si otázku, proč mi chování druhých vadí? Proč se mě dotýká? Co to vypovídá o mně samotném? Zrcadlo nám dává prostor pro rozvoj kritického myšlení, tedy umění si z informací vybírat, co je pro mě právě teď hodnotné. Na co mám vliv a mohu na to směřovat

„Zrcadlení se děje i v pozitivním slova smyslu. Když jsem radostná a usměvavá, dobře naladěná, přitahuji k sobě podobně usměvavé lidi.“



## JITKA ŠEVČÍKOVÁ (53)

Lektorka, mentorka a koučka v oblasti stresové odolnosti a zvládnání emocí. Přednáší na vysokých školách, kongresech a konferencích, publikuje v médiích, pořádá semináře po celém světě. Koordinuje a lektoruje paměťový trénink Brilliant Brain se světovou rekordmankou MUDr. Michaelou Karsten. Mentoruje a podporuje vybrané filantropické projekty. Více na [jstkasevcikova.cz](http://jstkasevcikova.cz).

Nepatrným zrcadlením neverbální komunikace můžete jednání vést žádoucím směrem. Jakmile naopak při konfliktu třeba s partnerem nebo dítětem uvidíte zarputilý výraz a stažené zorničky, je tam reakce zlosti, agrese, tlaku... zrcadlo nám ukazuje, že již tlačíme příliš. Když nás kolega šve pozdními příchody, o co nám to brnká? O to, že plytvá mým časem? Mám málo času? Co to o mně říká? Že mám jiné hodnoty? Když je kolegyně-spulektorka příliš rozvláčná a zdouhavá ve vysvětlování, může to být informace o mém nedostatku trpělivosti, nebo že jsem až moc rychlá a povrchní a nejdu v tématu do hloubky?

svoji energii. Nebo to do sféry mého vlivu nespadá a mohu k tomu změnit pouze svůj postoj. Sebereflexe je vnitřní komunikace se sebou samým, sebehodnocení vlastního chování a jednání bez sebezahlednění, tedy aniž bychom to neustále rozpitvávali na molekuly. Už nám to nevyhovuje? Mohu to změnit? Ano? Ne? Pokud ano, změním to. Pokud ne, nezabývám se tím. Nebo to přijmu.

### Jak princip zrcadlení využívat ve svůj prospěch?

To je krásná otázka. Pokud pochopíme principy zrcadlení, máme schopnost ovlivňovat a prosazovat. Představte si zamilovaný pár, který naproti sobě sedí v restauraci. Jsou tak sladění, že automaticky zrcadlí svou neverbální komunikaci: mimiku – usmívají se, haptiku – dotýkají se, proxemiku – přiklánějí se a odklánějí. Jsou sladění jak dobře roztančený pár. A vy, když princip zrcadlení chcete využívat, můžete být například ve vyjednávání o krok napřed.

### Zvláště ženy o sobě nemívají příliš valné mínění. Jak obraz sebe samých změnit?

Především je třeba pochopit, že změna mínění o sobě samých je proces, běh na delší trať. Pokud ženy v sobě sebehodnotu a vědomé sebeocenění nepěstovaly, byly vychovávány v přesvědčení, že za moc nestojí, že to nedokážou a podobně, je dobré si zvědomit, že to lze změnit. Že jde o jejich svobodnou volbu. Můžou změnit jak přístup samy k sobě, tak vzhled, který s obrazem jejich samých úzce souvisí. Těžko se přesvědčí, že jsou krásné, svěží, sexy, když v zrcadle uvidí unavenou ženskou s nadváhou a kruhy pod očima. Mají ale možnost se upravit, upravit, změnit svou postavu i zdraví. Obrátit své pesimistické nazírání na sebe i na život. Nečekat, že se to stane samo. Optimismus dá práci. Být sebevědomá a dobře naladěná je práce. Každá ale má moc to změnit! ■

## LIDÉ, STELTE!

**Obraz sebe sama vychází z maličkostí, které na sobě dokážeme ocenit a pochválit. Jaký může být první krok podle Jitky Ševčíkové?**

**„Moc se mi líbí baťovské pravidlo ‚začít den ustláním postele‘. Dokončíme jeden malý úkol, trénujeme sebedisciplínu, a když se nám přes den nedaří, čeká nás večer aspoň ta vlastnoručně ustlaná postel. Už admirál amerického námořnictva William McRaven ve svém projevu (najdete ho na YouTube) zminil: ‚Chcete-li změnit svět, změňte sebe. Začněte den tím, že ustelete svou postel.‘ Takže lidé, stelte!“**