



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 2. 4. 2019 | Petr Žítek

Kompromisy vedou k vyhoření a nárůstu hmotnosti. Bojujte za sebe a svoje zdraví!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kompromisy-vedou-k-vyhoreni-a-narustu-hmotnosti.-Bojujte-za-sebe-a-svoje-zdravi!__s10012x19191.html

Dnes a denně řešíme nejrůznější problémy. V práci se střetáváme s kolegy i nadřízenými, ve volném čase zas s kamarády, rodinou nebo partnery. Znovu a znovu zjišťujeme, že tam, kde začíná svoboda jednoho, končí svoboda druhého. Kompromisy jsou náš denní chléb, jsou užitečné a potřebné, alespoň z části. Víte, kdy to neplatí?



Kompromisy a jejich slabiny

Za kompromis je považováno takové řešení sporů, na které jsou ochotny přistoupit všechny zúčastněné strany. Jenže obvykle to nejde bez ústupků a

jedna, nebo dokonce všechny strany, **se musí něčeho vzdát**. Ačkoliv tedy na první pohled vypadá kompromis jako bezproblémové řešení, případů, kdy je výhodou pro všechny, je zpravidla poskromnu.

Nejhorší druh kompromisu

Situací, ve kterých kompromis vede k výhře všech, tedy není mnoho. Více je situací, kdy se musí strany něčeho důležitého vzdát. To však není nejhorší druh kompromisu. Tím nejhorším je takřka **kapitulace jedné ze stran**, která přijme všechny podmínky té druhé. Přesto je i na takové řešení mnohdy nahlíženo jako na kompromis. Proč ale na takový druh kompromisu přistupujeme?

Kapitulace místo kompromisu



Nejčastěji při snaze o kompromisní řešení kapitulujeme tehdy, když **nemáme na vybranou**. Kompromis je nám vnucen, protože nepřijmout ho by mělo daleko horší následky. Alespoň tak nad tím uvažujeme. Setkáváme se s tím **nejčastěji ve vztazích**

nebo v práci, jednoduše všude tam, kde má druhá strana navrch a nepřijetí jejích podmínek by nás mohlo uvrhnout do nejistoty nebo nestability. Ostatně každý z nás již někdy přijal neférové podmínky v práci jen proto, že mít špatnou práci je pořád **lepší než nezaměstnanost**. Nebo ve vztahu, protože mít špatný vztah je pořád **lepší než samota**.

Důsledek špatných kompromisů

Ale jako ve fyzice, ani zde se akce neobejde bez reakce. Vztah nebo práce je zachráněna, ale osobnímu životu možná právě začal vyzvánět umíráček. Kapitulací se důležitá oblast našeho života dostala mimo naši kontrolu a kormidlo popadla druhá strana. To vede v určité míře **k našemu zpasivnění**,

které je o to větší, oč větší část našeho života kapitulace zasáhla. Pokud pak toto rozhodnutí není vynahrazováno čímkoliv jiným, co by nám dodávalo energii, například vysokým platem, který umožňuje časté a [příjemné dovolené](#), vede to **dlouhodobě k vyhoření**. Není udržitelné příliš se přizpůsobovat, když jsme se narodili proto, abychom žili a realizovali se.

Prohra je lepší než špatný kompromis

Německý filosof Fridrich Nietzsche kdysi napsal, že jen ten, kdo je schopný konat zlo, je schopný být také opravdu dobrý.

- Přesně to platí i pro kompromisy: jen ten, kdo je schopný **za sebe bojovat**, je schopný také dělat kompromisy, které ho dlouhodobě nepoškodí.

Pro správný kompromis je totiž nutné, aby se střetly **strany, které se respektují**, přičemž respekt vyjde jen z opravdového střetu. Jen tak vznikne situace, kdy i třeba zdánlivě jednou nevýhodný kompromis povede příště k tomu, co chceme my. Bez respektu z druhé strany je mnohdy lepší prohra než špatný kompromis. Prohra totiž člověku **nevezme možnost žít svůj život**, který ho bude i nabíjet.

Změna je lehčí, než si myslíme

Mnozí z nás se však **bojí zásadní změny** - přináší obrovské riziko a vyžaduje hodně sil. Jenže žít za situace, kde člověka nerespektují, vyžaduje dlouhodobě mnohem více sil. Člověk se v takové situaci nachází takřka v nepřátelském prostředí. Při odmítnutí kompromisu je to sice zpočátku těžší, ale tyto obtíže může už zakrátko vynahradit jakákoliv **smysluplná a uspokojivá činnost**. Nabíjí nás.

- Ve zkratce je to jako se strháváním náplasti: někteří otálí, bojí se a přivodí si tak několik nepříjemných minut. Kdežto jiní ji strhnou hned, třeba i zařvou bolestí, ale **za minutu už jdou dál**.

Nebylo by vhodné tohle poznání aplikovat také na naše životy?

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz