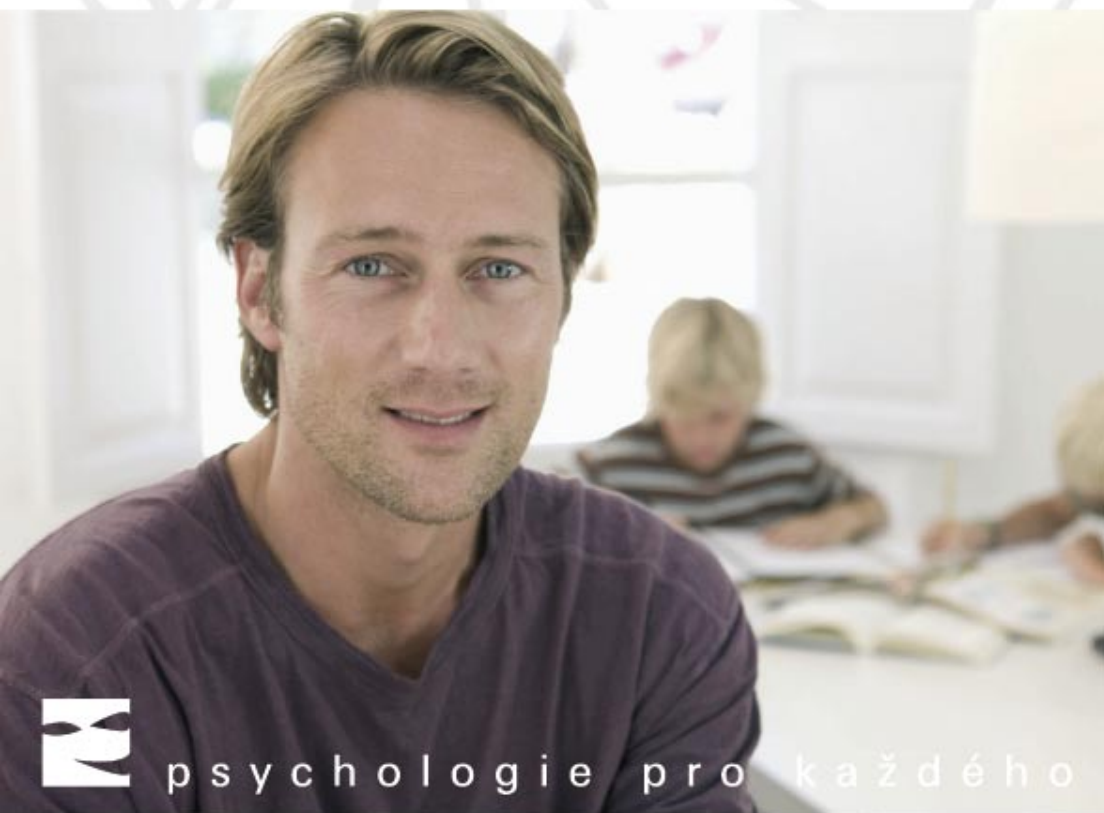


# Sám sobě psychologem 2

Tomáš Novák



psychologie pro každého

**SEBEPOZNÁNÍ  
MOBBING, BOSSING, STALKING  
JAK A PROČ SE HÁDÁME  
RELAXACE A AUTOGENNÍ TRÉNINK**

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

**PhDr. Tomáš Novák**

## **SÁM SOBĚ PSYCHOLOGEM 2**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 3852. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Hana Vařáková  
Sazba a zlom Radel Vokál  
Počet stran 192  
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010  
Cover Photo © fotobanka Allphoto

**ISBN 978-80-247-2956-5** (tištěná verze)  
**ISBN 978-80-247-6857-1** (elektronická verze ve formátu )  
© Grada Publishing, a.s. 2011



# OBSAH

## MÍSTO ÚVODU: JAK TO ZAČALO... A POKRAČOVALO? . . . 9

### 1. SEBEPOZNÁNÍ . . . . . 13

„Hodný“ a „zlý“ Rodič . . . . .	16
Vnitřní kritik zbytnění „zlého“ Rodiče . . . . .	17
Nejmenujete se náhodou Richard? . . . . .	18
Komunikace není legrace aneb Aperitiv neshody . . . . .	19
Hry, které hrajeme sami se sebou, abychom neporušili ideální obraz o sobě samém . . . . .	23
<i>Racionalizace</i> . . . . .	23
<i>Mechanismus kyselých hroznů</i> . . . . .	24
<i>Vytěsnění</i> . . . . .	25
<i>Podobné mechanismy</i> . . . . .	25
Hry, které hrajeme sami se sebou, abychom se svým způsobem potrápili aneb „Sebemrskáčské hry“ . . . . .	26
<i>Dobře už bylo</i> . . . . .	26
<i>Rady starého bycha aneb Kdybych byl býval...</i> . . . . .	27
<i>Nikdo mě nemá rád</i> . . . . .	27
<i>Všichni mi ubližují / s alternativou Nikdo mi nerozumí</i> . . . . .	27
<i>Jak z toho ven</i> . . . . .	28
<i>Co konkrétně mohu dělat</i> . . . . .	28

### 2. MOBBING, BOSSING, STALKING, SYNDROM VYHOŘENÍ . . . . . 32

Mobbing . . . . .	32
Bossing . . . . .	32
Stalking . . . . .	33
Dotazník zjišťující mobbing . . . . .	34
Proč dnes? . . . . .	35
Test: Jsem hvězda, nebo černá ovce? . . . . .	36
Kdo je odolnější? . . . . .	41
Syndrom vyhoření . . . . .	42
<i>Co proti vyhoření?</i> . . . . .	44
<i>Test: Jak jste na tom s vyhořením?</i> . . . . .	44



<b>3. ASERTIVITA</b>	<b>47</b>
Vymezení termínu asertivita	47
Základy asertivní ideologie	49
Jak se chová asertivní člověk?	51
<i>Asertivní ano a ne – prosazování oprávněného požadavku a odmítání toho, co nechceme</i>	52
Asertivní obligace a selektivní ignorování	54
Volné informace	55
Pochvala a kritika	55
Jak umlčet neoprávněného kritika	56
Typy asertivity	57
Šestkrát ryze asertivně	58
Test: Jste asertivní?	59
Test míry asertivity v partnerském vztahu	59
Test: Jste asertivní, nebo jednáte jinak?	62
Orientační obecné schéma pro nácvik asertivity	66
Na závěr úvah o asertivitě	67
<i>Cesty mohou být různé...</i>	68
<b>4. RELAXACE, AUTOGENNÍ TRÉNINK</b>	<b>69</b>
Test: Potřebujete AT?	70
Test: Jste „náš člověk“?	71
Zásada: Relaxaci je nutné cvičit – uvolnění, ne napětí	73
Než začneme cvičit AT	74
Aktivace po cvičení AT	78
<i>Co je napětí</i>	79
<i>Co je uvolnění</i>	79
<i>Co je koncentrace</i>	81
Vyladění na nácvik AT	83
Nácvik „stop techniky“	88
Vlastní nácvik AT	90
<i>Východiško a první cvičení – TÍHA</i>	90
<i>Druhé navazující cvičení – TEPLLO</i>	90
<i>Třetí navazující cvičení – DECH</i>	91
<i>Čtvrté navazující cvičení – SRDCE</i>	92
<i>Páté cvičení – TEPLLO V BŘÍŠE</i>	93
<i>Závěrečné cvičení – CHLADNÁ HLAVA (ČELO)</i>	94
Nacvičený AT a některé jeho varianty	97
<i>AT jako ouvertura ke spánku</i>	98
<i>Zrychlená instrukce již nacvičeného AT</i>	100



<i>Varianta expres pro velmi pokročilé</i> . . . . .	100
<i>Relaxace pomocí dechových cvičení</i> . . . . .	101
<b>5. POS(T)ILA HÁDEK MANŽELSKÝCH</b> . . . . .	<b>102</b>
<b>6. JAK A PROČ SE HÁDÁME A CO S TÍM LZE DĚLAT</b> . . . . .	<b>106</b>
Všechno dobré je k něčemu zlé . . . . .	107
Hádka jako vize krize . . . . .	111
Typy krizí... a hádek . . . . .	112
Zelený strom života . . . . .	115
Otazníky proti střetům . . . . .	118
Co nás zřejmě nemine . . . . .	122
<b>7. RADĚJI RADY VETERÁNŮ NEŽLI HRABĚCÍ</b> . . . . .	<b>126</b>
Z čeho lze v partnerském vztahu slevit, co je možné ještě tolerovat? . . . . .	137
<b>8. VIZE PARTNERSKÉ KRIZE</b> . . . . .	<b>139</b>
Každý přece ví, že... . . . . .	140
Věno z rodiny . . . . .	142
Test: Pověz mi, zrcadlo, kdo je mi nejbližší! <i>A. Příbuzenská síť – výsek rodokmenu</i> . . . . .	144
<i>B. Soustředné kružnice blízkosti</i> . . . . .	145
<i>C. Žebřík z podpalubí až ke strážnímu koši</i> . . . . .	146
<b>9. JAK „TANCOVAT MEZI VEJCI“</b> . . . . .	<b>147</b>
<b>10. MATURITA Z MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ</b> . . . . .	<b>151</b>
Test: Dokážete předcházet hádkám a krizím svého manželství? . . . . .	153
Test: Koledujete si ve vztahu o problém? . . . . .	155
Test: Chcete si v manželství skutečně užít hádek, krizí i těžkého stresu? . . . . .	156
Test: Máte na manželství s partnerem, který je kazí? . . . . .	157
<i>Subtest 1</i> . . . . .	157
<i>Subtest 2</i> . . . . .	158
<i>Subtest 3</i> . . . . .	158
<b>11. ROZVOD A SMRT RODIČE – LZE POROVNAT MÍRU STRESU?</b> . . . . .	<b>160</b>
<b>12. CO DĚLAT SÁM SE SEBOU</b> . . . . .	<b>166</b>
Iluze, nebo vrcholná šance lidství? . . . . .	169



<b>13. TRÉNINK VŮLE V KLIDU A POHODĚ . . . . .</b>	<b>170</b>
Judo proti těm, kdo to s námi myslí nejlépe na světě . . . . .	176
<b>14. ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ . . . . .</b>	<b>180</b>
<b>MÍSTO ZÁVĚRU: JAK POMOCI DRUHÝM? . . . . .</b>	<b>183</b>
Základy laického poradenství . . . . .	183
<b>BONUS NA ZÁVĚR . . . . .</b>	<b>185</b>
<b>PŘEČTĚTE SI . . . . .</b>	<b>187</b>





## MÍSTO ÚVODU: JAK TO ZAČALO... A POKRAČOVALO?

Jednoho dne v roce 1992 se ozval telefon. Volal redaktor nakladatelství Grada s nabídkou, která se neodmítá. Zná články, které jsme s Věrou Capponi uveřejnili v časopisech, a rád by, kdybychom pro Gradu napsali knihu. Téma nechá na nás. Mělo by to být něco z praktické psychologie. Co? To, co nás nejvíc zajímá. Mě v té době nejvíce zajímala asertivita, obranné mechanismy a mezilidské hry transakční analýzy, jakož i vliv depresí na partnerské vztahy a konflikty. Věra v praxi celý život ráda řešila klasickou otázku psychologie „kdo jsem, odkud přicházím a kam jdu“, zabývala se tím, jak klienti hledají sebe sama, lákaly ji problémy komunikace i intelektu. S vlastním intelektem ostatně měla potíže. Například při přijímacích zkouškách ke studiu psychologie musela opakovat vyšetření IQ ještě s jiným testem. Ten původní, který vyplňovali všichni uchazeči včetně jí, zvládla tak rychle a bez chyby, že to vyvolávalo podezření na podvodné jednání. I další test zcela mimořádně vysoké IQ potvrdil. Mimochodem o členství v Mensse, elitním klubu osob s vysokým IQ, nikdy neměla zájem. „Mimořádně velké IQ může mít každý psychouš... Samo o sobě není IQ nic,“ říkala.

Již v oné první knížce, obdobně jako v sedmi dalších, které jsme do jejího úmrtí spolu napsali, bylo rozdělení jasné. Capponi řešila spíše intelektuální, filozofické problémy a já byl za praktika. Těž jsem hlídal termín odevdání. Ona přemýšlela, zvažovala, cizelovala text. Čas nebyl jejím pánem. Chtěla napsat něco skvělého. Zda to bude, nebo nebude otištěno, pro ni podstatné nebylo. Já psal, podle jejího názoru, někdy rychleji, než myslel. Oba jsme se snadno shodli na názvu prvotiny *Sám sobě psychologem*.

Hlad po literatuře tohoto druhu byl v té době veliký. Knížka se stala bestsellerem. Desítky tisíců výtisků a několik vydání v češtině a zhruba také tolik knih ve vydání ruském i bulharském potěšilo. Kdo z autorské dvojice vymyslel název „Sám sobě psychologem“, nelze určit. Vytvořili jsme jej společně. Má jakousi svéráznou přitažlivost. Pozdější vedoucí katedry



psychologie na Fakultě sociálních studií MU v Brně docent Z. Vybíral v knize *Psycholog radí: Poradte si sami* (Práh, Praha 1994) mu dokonce věnoval „Předmluvu k moravskému vydání“. Uvědomil si, že právě něco takového chtěl napsat sám. Jen v prvním okamžiku si myslel, že jsme mu samozřejmě nechtě vypálili rybník. Již v druhém okamžiku trauma brilantně přeznačkoval, zracionalizoval a na názvu nenechal takřikajíc nit suchou. Hle, i to je návod k řešení problémů, až si budete chtít poradit sami.

Čas plynul a spolupráci ukončila ca. Ca jako karcinom. Diagnóza rakoviny u Věry Capponi. Na smrtelném loži dělala ještě poslední korekturu nového vydání jedné z knížek. Do telefonu už jen sípala „To víš, odborné jméno mám jen jedno. Nemohu ti tu korekturu nechat, ještě bys ji odbyl...“ To byl náš poslední rozhovor a rozloučení. Od té doby vím, že slova jsou jen slova. Obsah jim dává kontext, mimoslovní projev i to, co o druhém víme.

Psal jsem pak sám a posléze s dalšími spoluautorkami a s jedním spoluautorem. Původnímu modelu „kráska a zvíře“, tedy filozofující, text do hloubky promýšlející žena a praktik, věčný, poněkud povrchní muž – „zn. žerty, příklady, bonmoty“, jsme se posléze nejvíce přiblížili v publikaci *Pravda a lež v manželství*. To s prim. MUDr. D. Šamánkovou. Škoda že tato spolupráce nebyla opakovaná. Paní primářka odešla za svou psychiatrickou vědou do Anglie. Nicméně společně napsanou knihu považuji v dané množině za jednu z nejlepších.

Každá autorská kooperace měla svá specifika, inspirační hodnotu i kouzlo. Dík za ni patří dále abecedně H. Drinocké, B. Dvořáčkové, Z. Gabrielovi, R. Hajnové, M. Hargašové, Y. Kudláčkové, A. Pokorné, B. Průchové. Do této skupiny patří i E. Gbelcová, byť oficiálně spoluautorkou nikdy nebyla.

Čas plynul a já shledal, že příští knížka, jež mi v Gradě vyjde, bude padesátá. Víc než tucet dalších vyšel v jiných nakladatelstvích.



Rodič – souhrn zásad – v mé osobnosti jednoznačně říká, že v nejlepším se má přestat. Co jsem opravdu chtěl, již jsem řekl nebo alespoň měl říci. Dítěti, které též obsadilo část oné osobnosti, to je líto. Psaní – taková krásná zábava a hračka. Známý britský psycholog profesor Eysenck již před lety napsal, že proti úzkosti, kterou přináší moderní doba, lze bojovat sexem, jídlem a autogenním tréninkem. Souhlasím. Velmi si vážím a kladně reaguji na všechny tři komodity. Psaní bych do této léčebné skupiny zařadil též. Efekt je srovnatelný, zdravotní rizika malá. Ostatně mnoho lékařů mi již doporučovalo abych zhubl, ale žádný, abych psal méně. Těžko tomuto hlasu nenaslouchat, když píše rád a spolu s plaváním považují tuto činnost za nejlepší relaxaci.

Dospělý v mém já vše zvážil a dospěl k závěru, že by bylo rozumné shrnout to nejlepší z oné množiny do jednoho svazku. Stranou ponechám publikace specifické – ty, jež mají alespoň částečně ambice učebnic, tj. práce *Sexuologický slovník*, *Partnerské a rodinné poradenství*, *Předrozvodové a rozvodové poradenství*, *Hromadné poradenství*, *Předmanželské poradenství* a *Psychologické poradenství v náhradní rodinné péči*. Jejich inspirační zdroje souvisí s výukou poradenství, prací s klienty a výcvikem komunikace s prvky asertivity a transakční analýzy, jak je druhé desetiletí praktikují na Fakultě sociálních studií MU a Filozofické fakultě MU v Brně.

To, co v publikaci naopak najdeme, jsou zejména základy transakční analýzy, autogenního tréninku, asertivity a lehce, skutečně jen velmi lehce cynické rady „Evy a Adama“. Ať si o nich myslí, kdo chce, co chce, ale ony fungují.

Název *Sám sobě psychologem 2* se pro publikaci určenou laické veřejnosti nabízí s odvoláním na velmi úspěšnou jedničku. Mému já to ale, zdá se, nestačí. S tou jeho vzájemně se ovlivňující dále zmíněnou „trojčlenkou“ to někdy bývá k nevydržení.

Rodič, onen souhrn dobrého vychování, se jen tak snadno uspokojit nedá. Mentorsky zvedne prst a připomíná: „Na počátku devadesátých let nebyl problém knihy prodat. Však jsi také vydal tu něco tam tu něco onde.“



Ale teď, v časech předkrizových a krizových, to je kumšt. Je to těžší než knihu napsat.

Dítě si vzpomene na Renčínův obrázek. Dvojice milenců a za ní v křoví slangově řečeno šmírující typické renčínovské postavičky. Jedna z nich říká: „Ne, my nejsme úchylní. My jenom máme radost, když všechno funguje.“ Vždy píšou rychle, rychle se textu zbavují, neboť mám již další plán. Bájecné je, když se pak o cestu ke čtenáři a vše ostatní stará někdo jiný.

Dospělý zváží mé zážitky s různými nakladatelstvími. Racionálně konstatuje, že nakladatelství Grada je z mého pohledu oáza pohody a serióznosti na poněkud turbulentním knižním trhu. Vše, co mně tam bylo kdy slíbeno, bylo v domluveném termínu a ochotně splněno. K tomu bonus vlídné jednání, důvěra nevyžadující předem z knihy „30 stran na ukázkou a pak uvidíme“ a tolerance k mé, řekněme ehm... ne zcela dokonalé písemné úpravě.

Být znovu relativně mladým autorem, plným nápadů, obrátím se na Gradu. Není mi jasné, která z etází mé osobnosti předchází větu napsala. Rodič? Do jisté míry. Serióznost především. Dospělý? Do značné míry. Po komplexním posouzení kvality servisu, serióznosti nakladatelství a výše honoráře mi ji racio doporučí. Dítě? Určitě také. Dobrá, korektní spolupráce má prvky zajímavé hry, psát znamená tak trochu hrát (si). Než se ony tři složky dohodnou, bývá to ovšem leckdy problém. Třeba právě teď. Rodič se na mne škaredí, prý dopadnu jako brankař Dominik Hašek, který právě začíná předtím již tuším čtyřikrát uzavřenou kariéru v hokeji. Dítě si dělá legraci, pokřikuje a pitvoří se – „Když už nejsi Dominátor, vždy můžeš být Grafomátor a Novoformátor.“

Racionální složka osobnosti – Dospělý – dí: „Nové knihy již psát nebudeš. Bude-li šance na nové vydání již vydaného a rozebraného, doplníš to o novinky a upravíš.“



# 1. SEBEPOZNÁNÍ

Legendární jednička *Sám sobě psychologem* se od ostatních našich knih poněkud odlišuje. Mimo jiné obsahuje jakési psychologické a filozofické minimum. V knize jde o dosažení souladu sama se sebou a života mezi lidmi. Jednoduše řečeno jde o to, „jak žít snáze a lépe“.

Evropa vsadila na rozum. Ne vždy staří Řekové – ti jej respektovali, ale až francouzští encyklopedisté padli před rozumem doslova alespoň na kolena. Suverenita lidského rozumu! Světlo rozumu překoná tmu nevědomy! Rozum zajistí neustálý pokrok lidstva! Pro rozum neexistují neřešitelné problémy! Rozum nezná meze uplatnění! Tehdy začal vývoj, který má za následek boom vědy a moderních technologií.

Má to ale chybičku – lidstvo v přepychu svého vývoje není štěstím bez sebe, ale máme důvody být vážně znepokojeni. Přesto stále drtivá většina lidí považuje rozum za vrchol lidství. Náš školský systém je nastaven tak, že upřednostňuje rozum. Děti jsou tříděny podle toho, jestli jsou chytré. Nikoho až tak nezajímá emoční inteligence, sociální inteligence, pohybová inteligence, schopnost řešit každodenní problémy, případně spolehlivost, cílevědomost, čestnost nebo třeba motivace či schopnost používat svůj mozek v situaci, kdy skutečně o něco jde, nebo jde dokonce o všechno.

Vznikl mytický test IQ a po desítkách let výzkumů a měření se zjistila skutečně závažná věc: že někteří lidé jsou méně a jiní více inteligentní. Coby bonus přidám následující historku. Přejmenším je pěkně vymyšlená. Jde o test inteligence. Zamyslete se nad příběhem, který umožní otestovat u vás nejen intelekt, ale i schopnost jeho tvořivého využívání. Nuže: Slečně X zemřela matka. Na pohřbu si povšimla, že její sestru doprovází atraktivní muž. Zaujal ji, leč neměla možnost se s ním seznámit. Co učiní? I krystalicky čistému intelektu prý svědčí odpověď: zabije sestru. Bude mít jistotu, že se na dalším pohřbu s oním pánem setká a navíc jí ubude konkurentka. Krystalicky čistý intelekt není odborný termín. Vyhovuje jako nádsázka pro různé, rádobý racionální řešení, naprosto nepřihlízející k sociál-



nímu kontextu a dalším souvislostem. To pak můžete mít IQ třeba kolem dvou stovek a pomůže vám leda tak do vězení.

Z testu IQ obvykle nelze vyvozovat téměř nic, co by odpovídalo skutečnému modelu životních situací. Podle výzkumu v USA nebyl například objeven žádný vztah mezi tvořivostí a inteligencí. Snad částečně to platí u matematiků.

Rozdíl není v inteligenci, ale v osobnostních vlastnostech: tvořiví lidé jsou aktivnější, mají větší sebedůvěru, jsou tolerantnější, orientovaní pozitivně, nezávislí na hodnocení jiných, spoléhají na vlastní hlavu, ale především hojně využívají intuici.

Každý máme v sobě „třináctou komnatu“, která u většiny lidí zabírá podstatně větší prostor než ta část domu, která je nám dostupná. Co tam všechno je? Všechno, co se nám stalo od okamžiku, kdy jsme byli počati. Je tam všechno, co jsme vymetli z celého domu – protože se nám to nehodilo, nebo se toho bojíme, nebo nevíme co s tím. Ale jsou školy, které tvrdí, že tam je také geneticky zakotvena kulturní zkušenost všech předcházejících generací – tzv. archetyp. Může tam být také zanesena zkušenost z minulých životů, jak tvrdí buddhismus. Je tam tma a v ní je ukryto neuvěřitelně mnoho informací. Je těžké se tam dostat, je to téměř absolutní trezor. Navíc je obtížné ony zkušenosti a informace popsat – protože děje se tam odehrávají beze slov.

Vědomí je prostor, kdy víme, a víme, že víme.

Podvědomí nevíme, ale otázkou nebo vzpomínkou si vybavíme.

Nevědomí je stav, kdy nevíme, a nevíme, že nevíme.

Jak může vypadat tzv. klasická klasifikace částí naší duše:

- ▶ Id – Ono – Dítě
- ▶ Ego – Já – Dospělý
- ▶ Superego – Nadjá – Rodič



**Dítě** je spontánní a tvořivé. Také poněkud svéhlavé, egoistické. Potěší, pobaví, ale někdy může být i neomalené.

**Rodič** je omezující a příkazující. Vše ví nejlépe a jednoznačně vám sdělí, co jste zase neudělali podle jeho představ a jak špatně dopadnete.

**Dospělý** se snaží výše zmíněnou dvojici rozumně porovnat. Vyvodit z jejich názorů poučení a seriózně rozhodnout co a jak.

Dítě je to, co chci, a to, co cítím. Rodič – to je soubor příkazů, které mi vtiskli rodiče, posílen o sociální tlak okolí. Sem patří zvyky, obyčeje, nepsané, ale tradované zásady. Pokud máme silného Rodiče, je velké riziko, že nás budou trápit výčitky svědomí. Cítíme silné úzkosti, napětí, jsme podráždění, pod tlakem. Ve vyhraněné podobě trpíme depresemi. Některé zážitky, reakce, formy chování jsou natolik silné, že si s nimi v daném kontextu nevíme rady. Neumíme je zpracovat, nebo si dokonce vůbec nedovolíme je zpracovat – odklízíme je do podvědomí. Pokud je to extrémně silná nebo dlouhodobě působící záležitost, nelze se jí jen tak zbavit. Dřív nebo později se vrací, a to spodními proudy a nehlídanými cestami. Někdy pravda v přestrojení, například v tzv. řeči těla. Výrazná a ovšem někdy i tragická bývají různá psychosomatická onemocnění od infarktu přes zvýšené pocení až po alergie.

Dalším způsobem, jak snížit a do ztracena odvádět celkové napětí mezi Dítětem a Rodičem, jsou tzv. hry. Některé hry hrajeme sami se sebou, jiné s lidmi kolem sebe.

Cílem je dobrý pocit z toho, že následujeme svůj životní scénář neboli životní program, který jsme se pod nátlakem rodičů i Rodiče rozhodli celoživotně realizovat. To se stalo v době, kdy nám bylo méně než šest let. V zásadě chceme vytvořit jakýsi ne-li ideální, pak snad optimální obraz o sobě samém.

Komunikace trolejového sběrače: Trolejový sběrač je odborný termín pro kladky, jimiž trolejbus odebírá z drátů elektrický proud. Když jsou tyto kladky rovnoběžné, vůz jede bez problémů. Když se překříží nebo jedna



z nich spadne, je zle. Obdobně obvykle funguje komunikace v páru. To pokud jsou šipky znázorňující komunikační výměny mezi jednotlivými etážemi Já u osoby jedna i dvě rovnoběžné. Zdá se, že Rodič se domluví s Rodičem, Dospělý se dohodne s Dospělým a Dítě i Dítě si docela pěkně pohrají. Ve skutečnosti je to ale složitější. Dítě a Dítě nezaplatí nájem, Dospělý a Dospělý pro samou racionalitu zapomenou na cit a Rodič také není jako Rodič.

## „Hodný“ a „zlý“ Rodič

A: Bolí mne hlava i v krku, kašlu, mám teplotu. Vypadá to na chřipku.

B: Jejda, holubička nám stoná! Já ti rozestelu postel a hned si jdi lehnout. Horký čaj s citronem a medem bude za chvíli. Jenom co ti ho podám, tak skočím do lékárny pro coldrex. Chudáčku můj, nechceš také šátek na krk? A nějaké časopisy, aby ti to kurýrování lépe ubíhalo. Jo a nějaké ovoce, vitaminy. Hned je přinesu. A měla bys chuť na trošku pudinku nebo snad hovézí polévku? Jen si rychle lehni, ať nakonec ještě nechytíš zápal plic.

C: To je neuvěřitelné, zase budeš nemocná! Kolikrát jsem ti říkal, že se máš nechat naočkovat proti chřipce. Ale milostpaní ne. To jsi byla moc chytrá, že se blíží pandemie, na kterou je očkování krátké! Kdepak, holčičko, podle zprávy hlavního hygienika je u nás epidemie zcela banální chřipky, které bylo možné očkováním plně předejít. Ty si ovšem poradit nedáš. Víš vůbec, kolik taková neschopnost stojí? Napřed si naděláš dluhy a pak jsi samá nemocenská. Tedy vůbec bych se nedivil zaměstnavateli, kdyby se s takovou pracovníci rozešel. Teď bolí milostpaní hlava z chřipky, ale pak tě bude bolet z hledání práce. Při tvé nemocnosti tě totiž hned tak někdo nezaměstná.

„B“ i „C“ promlouvají jako Rodič. Jistě není třeba vysvětlovat, který z nich je „hodný“ a který „zlý“. Vše ale není až tak jednoduché, jak se to zdá na první pohled. Bylo by zjednodušující prohlásit, že „hodný“ má „A“ rád, myslí to s ní dobře a obrazně řečeno cedil by pro ni krev. To vše činí „zlatý“ coby pravý opak „zlého“ zloducha. Oba, jak „B“, tak „C“ mohou mít k „A“





velmi hluboký, kladný vztah. Projev a samozřejmě i dopady výroků se ale diametrálně liší. Teoreticky je dokonce možné, že „hodný“ rodič se jen do ochranné-pozitivní role stylizuje. Předstírá ji a ve skutečnosti by „A“ nejraději podrhnul koberec, kterým vystrojil její cestu. Nu a „zlý“ brblá by ve skutečnosti pro „A“ v případě potřeby cedil krev. Možná ovšem s vyčítavým komentářem: „Ojojjoj, já to říkal, nakonec budu muset pro tebe cedit krev...“ V běžných podmínkách, mezi něž patří i banální onemocnění, se lze se „zlým“ Rodičem vyrovnat. To samozřejmě jak v přímém kontaktu, kdy například partner zastává takovou nebo onakou roli, tak i v přímém „přenosu“, kdy jsme jeden či druhý přístup přijali.

Jiná situace nastává v depresi (tj. v chorobném smutku, skleslosti, napětí, nerozhodnosti, s útlumem psychických i fyzických procesů, ztrátou zájmů a sebevědomí...). To je ta pravá chvíle, kdy nás „zlý“ Rodič a zároveň velký vnitřní kritik ovládne a drtí takřikajíc do čtverečku. Cítíme se přiměřeně jeho projevu a neuvědomujeme si, jak účelově přehání. Prohlašuje naše obavy, nutí nás dělat i to, co nechceme, zraňuje a likviduje poslední zbytky našeho sebevědomí.

## **Vnitřní kritik zbytnění „zlého“ Rodiče**

„Zlého“ Rodiče může dostat do role velkého vnitřního kritika a obrazně řečeno utrhnout ze řetězu i maličkost. Ján Praško a Hana Prašková v knize *Co dělat s velkým vnitřním kritikem* (Psychiatrické centrum Praha, 1995) uvádějí několik typických druhů situací (spouštěčů), na které mnoho lidí reaguje málem, jako by šlo o život, a posléze se cítí velmi špatně. Jde o spouštěče deprese. „Velký vnitřní kritik v jejich osobnosti prostě (opět) triumfuje, když:

- ▶ nás někdo podceňuje nebo považuje za něco horšího;
- ▶ nás někdo kritizuje či neschvaluje to, co děláme;
- ▶ někdo nedocení, jak se snažíme, obětujeme, jak pomáháme;
- ▶ uděláme více práce, než za kolik se nám dostane uznání;



- ▶ v něčem selžeme, uděláme chybu či uděláme něco méně dobře, než jsme si představovali;
- ▶ neuděláme něco, co jsme považovali za nutné udělat, nebo neřekneme něco, co bylo nutno říci, anebo pokud uděláme či řekneme něco, co jsme neměli;
- ▶ se věci vyvíjejí jinak, než očekáváme;
- ▶ jsme nespravedlivě obviněni z něčeho, co jsme neudělali.“

K tomu lze připomenout, že deprese se zdaleka ve všech fázích svého vývoje neprojevuje jen patickým smutkem, který vede k jistému stažení se do soukromí. Zejména v počátečních (nebo naopak sice nepřilíš intenzivních, ale dlouhodobě působících) fázích patří deprese a agrese mezi jablka z jednoho stromu. Typická pro postižené je snaha zahnat (přesněji možná řečeno „přerazit“) depresi agresí. Dalším typickým a velmi problematickým pokusem „s tím něco udělat“ je přepíjení nepříjemného stavu alkoholem. Tyto postupy poněkud připomínají efekt škrabání si svědicího ekzému. V daném okamžiku subjektivně pomohou, stav ovšem zhoršují.

## Nejmenujete se náhodou Richard?

V análech historie je psáno: Richard III., poslední z dynastie Yorků, žil v letech 1452–1485. Po smrti Eduarda IV. byl v roce 1483 regentem svého synovce Eduarda V. Své poručnictví a správcovství řešil svérázně. Svého svěřence nechal uvěznit a posléze zavraždit i s jeho mladším bratrem. Poté převzal vládu. Že se z ní dlouho netěšil, je již věc jiná.

V psychologii termín **syndrom Richarda III.** vystihuje stav přetrvávání a následného přenosu zatrpklosti, neukojené tížadosti, pocitů zklamání, nespokojenosti a s ní spojeného napětí. Dotyčný prožil zejména v dětství určitá trápení. Je zřejmě nespokojen jak sám se sebou, tak i se svým okolím. „Podle sebe soudí i tebe.“ Bývá schopen výrazně agresivního jednání.



Za víc než půl tisíciletí mravy značně zjemnily. Však se také syndrom Richarda III. nemusí projevovat v celé své hrůze. Může jím být postižen i člověk, který by kuřeti neublížil. Jen jeho Rodič jako by byl stále ve vleku zatrpklé nespokojenosti a agrese. Je mimořádně nevlídný a dává to znát. Na rozdíl od poměrů ve staré Anglii si jej prostě nemusíme připustit k tělu. Než naslouchat „Richardu III.“, to je lépe říci si v duchu „stop“ a myslet na něco jiného.

## **Komunikace není legrace aneb Aperitiv neshody**

V mezilidských vztazích kalí vodu **existence tzv. mýtů**. Jde o přesvědčení v němž se snoubí pravda, zbožná přání, idealizované představy, fráze, jakož i psychologické obrany sebe samého. Mýty mohou být u dvou lidí stejné a narážet na sebe. Mohou být odlišné a také na sebe narážet. Mezi mýty namátkou patří:

***Mluvíme jen slovy:*** Opak je pravdou. Více sdělujeme mimoslovně. Jde o projevy, které nevnímáme. Nejčastěji gesta, ale také tón hlasu i nuance podprahového lidského pachu.

V případě mimoslovní „**řeči těla**“ se pracuje v podstatě s náznakem a s velkým rizikem špatného pochopení. Dezinterpretace vyvolá u špatně chápaní strany rozladu, ta nezůstane protějšku utajena a roztáčí se spirála. Ilustraci nabízí dílo, jehož autorem je Desmond Morris, jeden ze znalců mimoslovních projevů „nahé opice“. Vytvořil atlas *Body Talk*. Kresbami je v něm znázorněno 654 pohybů a gest s informací o významu, způsobu provedení, kontextu a výskytu. Například jemný poklep – poplácání – je v řadě zemí považovaný za projev přátelství až něžného, leckde a leckým je naopak vnímán jako urážka. Dále například škrabání – s významem jak rozpaků, tak reakce na konfliktní situaci. Ale pozor, stačí nepatrný posun – poškrábání na bradě – a význam podle Morrise sděluje: „Žvaníš nesmysly.“ Namátkou dále ze zmíněného pramene: hlava podepřená pod bradou.