

Proč se mnou nemluvíš?!

Tomáš Novák

2., upravené vydání



psychologie pro každého

**JAK ŽÍT S CITOVĚ UZAVŘENÝM PARTNEREM
CHOVÁNÍ SCHIZOIDNÍ OSOBNOSTI
KOMUNIKAČNÍ STRATEGIE**

Proč se mnou nemluvíš?!

Tomáš Novák

2., upravené vydání



GRADA Publishing

SLOVO O AUTOROVÍ

PhDr. Tomáš Novák, nar. 1946, se psychologickému poradenství věnuje od roku 1968. Pracuje v Manželské a rodinné poradně v Brně. Je autorem řady odborných i populárních publikací.

Ke schizoidům má autor blízko svou osobností, jež pod fyzickým habitem pyknika (viz www.novaktomas.ic.cz) skrývá mužně schizoidní duši. Nuance daného typu osobnosti, které nepostihl sebezpozorováním, doplnil desítkami let praxe v manželské a rodinné poradně.

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.

PhDr. Tomáš Novák

Proč se mnou nemluvíš?!
2., upravené vydání

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5155. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 104
Vydání 1., 2013
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-4686-9

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8492-2 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8493-9 (ve formátu EPUB)

OBSAH

Slovo o autorovi	2
Motto, nebo spíše podnět k (auto)diagnostickému zamyšlení ...	10
Předmluva k prvnímu vydání	11
Úvodem	12
1. Proč je takový aneb „On snad za to ani nemůže“	15
Schizothym a schizoid	15
<i>Příčiny schizoidní poruchy</i>	16
<i>Povaha člověka a uspokojování jeho potřeb</i>	17
<i>Výchova korunovaných hlav</i>	22
<i>Jak vychovat schizoida</i>	23
2. Typ – typizace – typologie	24
Kretschmerova teorie temperamentu	26
Střípky poznání kolem schizoidů	30
<i>Žena schizoid</i>	31
<i>Jaký je vlastně schizoid otec?</i>	33
<i>Jaká je vlastně schizoidní matka?</i>	33
3. Naši výtečníci	35
Trocha historických souvislostí	38
Jaký vlastně je schizoid?	39
Schizoidní příběhy či snad další příběhy schizoidů?	40
Typologie interakcí v manželství se schizoidem	49
<i>Jeden hot a druhý čehý</i>	49
<i>„Jo-jo“ vztah</i>	50
<i>Manželství naučené bezmocnosti</i>	50



<i>Infantilní manželství</i>	50
<i>Manželství à la Luisa a Lotka</i>	50
<i>Manželství poněkud falešné...</i>	51
4. Ty a já v nedbalkách	52
Manžel očima manželky	52
Manželka očima manžela	54
5. Raději být Kamilou než Dianou	55
Krok první	57
<i>Inventura v babiččině krabičce dívčího snění</i>	57
Vlídna nezávislost aneb růžice vztahu	59
<i>Kotvicí cvičení přesunu pozornosti od katastrofických myšlenek</i>	62
<i>Pozitivní myšlení</i>	63
Může pomoci asertivita?	66
6. První pomoc	70
Relaxace a stop technika	70
Meditace... Ne však „po česku“	72
Postupy „první pomoci“, jejichž cílem je nenechat se otrávit	73
<i>Protistresový balíček rad (volně podle L. Kostroně)</i>	73
<i>Popište přesně požadované chování!</i>	76
<i>Uvědomte si, čím „spouštíte“ chování, jež vám u partnera vadí</i>	77
<i>Jednám tak, že žádoucí chování posiluji?</i>	78
Strategie změny podnětu aneb „všechno bude jinak“	82
<i>Měnit svou reakci na podněty</i>	82
<i>Chování (své i partnerovo) oddělte od své osoby</i>	82
<i>Připravte svoji proklamaci nezávislosti</i>	83
Co dělat, když se nám ve vztahu nedaří?	84
<i>Přeznačkovat způsob vlastní aktivity</i>	85
<i>Přeznačkovat, co je úspěch a co je neúspěch</i>	85
<i>Přeznačkovat směr naší aktivity</i>	85
<i>Přeznačkovat pocity zodpovědnosti</i>	86
<i>Přeznačkovat hodnocení vlastní aktivity</i>	86



<i>Co mohu změnit, pokud nedokážu změnit svého partnera? . . .</i>	86
<i>Jak uzavřít smlouvu sám se sebou aneb Když se chce, tak alespoň něco přece jen jde</i>	87
Závěr	89
7. Nezlobte se na zrcadlo	90
Test: Má váš život smysl?	90
Test: Jaký je váš styl sociálního jednání?	92
Test: Jste reaktivní, nebo proaktivní?	94
Místo závěru	97
Jak s mrzoutem zacházet	97
Slovníček pojmů	99
Použitá literatura	103
Přečtěte si	104

Vážená čtenářko,

nerozumí vám váš manžel?

Chová se, jako by mu na vás nezáleželo?

Má sice zajímavé koníčky, ale holduje jim bez ohledu na rodinu?

Je jako slon v porcelánu. Není hlupák, a přitom nechápe, že je vhodné ztlumit rádio, aby se neprobudilo právě uspané dítě, proč je nutné zajít do lékárny, i když prší a nemocný do druhého dne pravděpodobně nezemře.

Že vás má rád, vám neřekl... už strašně dlouho.

Výrok „ideální žena se ihned po pohlavním styku změní v basu lahváčů a partu kamarádů“ sice nevymyslel, ale chová se tak, že by to vymyslet určitě mohl.

V sexu je poměrně věcný, nepřilíš vynalézavý, zaměřený především na sebe.

Hledáte či hledala jste dlouho chybu u sebe, vyzkoušela jste ledacos, ale k výrazné změně doma nedošlo.

Začínáte mít všeho doma plné zuby?

Pak je tato kniha napsána pro vás. Coby bonus dodejme ještě otázku:

Jste učitelka, zejména pak humanitních předmětů či estetické výchovy, a váš manžel je technik?

Odpovíte-li i na tuto otázku kladně, má to váhu všech výše uvedených souhlasů a toto svěží dílko prostě musíte mít. Neptejte se proč, vše se dozvíte v textu. Apel je natolik naléhavý, že vám autor nabízí odměnu ve formě slevy. Po předložení paragonu stvrzujícího zakoupení díla vám proplatí honorář, jež mu nakladatelství dle smlouvy poskytne za každý prodaný výtisk.



Vážený pane,

nerozumí vám vaše manželka?

Chová se, jako by jí na vás nezáleželo?

Má sice pozitivní cíle, ale usiluje o ně bez ohledu na rodinu?

Je jako slon v porcelánu. Není hloupá, přinejmenším je průměrně a možná i výrazně nadprůměrně inteligentní, a přitom nechápe... to, co je obvykle jasné.

Že vás má ráda vám neřekla... už strašně dlouho.

Hledáte či hledal jste dlouho chybu u sebe, vyzkoušel jste ledacos, ale k výrazné změně doma nedošlo.

Začínáte mít všeho doma plné zuby?

Pak je tato kniha napsána pro vás.



MOTTO, NEBO SPÍŠE PODNĚT K (AUTO)DIAGNOSTICKÉMU ZAMYŠLENÍ

„V následujících odstavcích popíšeme jen ty formy schizoidní psychopatie, se kterými se setkáváme v manželských poradnách:

Pitoreskní podivín

Občas projde poradnou muž či žena, obvykle podivně oblečení, chovající se zcela nezvykle a žádající, abychom jim našli partnera, nebo vyžadující, abychom jim pomohli získat partnera, kterého si vybrali. Jsou velmi naléhaví, argumentují směšně naivně a směšně i působí.

Schizoid technik

Muž věnující se doma technickému hobby není samozřejmě schizoid. Musí tu být navíc ona technická schizoidní bezohlednost, kdy například větší část rodinného domku se musí podřídit požadavkům hobby. Na první pohled budí takové technické hobby zdání soustavnosti, ale v podstatě jde jen o realizaci nějakého podivného nápadu.

Schizoid sardonik

Neschopnost empatie a vůbec nedostatek soucitu s druhými nahrazuje výsměchem, posměchem a jízlivostí. Na jakýkoli nesouhlas druhého partnera reaguje okamžitě surovou blasfemií (posměchem tomu, co je druhému svaté). Pro jeho manželství je typické, že na jedné straně vidíme plačící, zuboženou manželku, na straně druhé posmívajícího se schizoida...“
Miroslav Plzák: Poruchy manželského soužití. (Úvod do matrimoniopatology). Praha, SPN 1988.

PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ

Výraz „muž schizoid“ je vám jistě nějak povědomý, spíše na okraji vašeho zájmu nežli v jeho centru. Mohli jste se o něm dočíst v učebnici psychiatrie nebo v psychologické encyklopedii, ale i tak jste získali dojem, že se vás netýká. Zdůrazňuji, že jedině manželský poradce ho poznává, a to dokonce až nepříjemně často.

Jeden z našich špičkových manželských poradců Tomáš Novák vám objeví osobnost, která se může vyskytovat nebezpečně blízko vás. Autor ji popisuje výstižně, srozumitelně a důkladně.

Jenomže autor o sobě nemůže říci to, co já, jako jeho kolega. Přečtete-li si totiž tuto knihu o schizoidních mužích, ani si neuvědomíte, že vám autor nasadil na nos brýle realistického pohledu na manželství. Autor tu totiž popisuje schizoidního muže a současně objasňuje výchozí stanoviska svého popisu. A právě ta výchozí stanoviska jsou mimořádně poučná, protože vás už přejde chuť kutat doma nějaký jediný model růžového sentimentálně načechraného manželství. Napadne vás, zda se i vy doma nepokoušíte o nemožné. V knize se totiž dozvíte, nejen jak zacházet s tak problematickou bytostí, jako je muž schizoid, ale také to, jak vůbec zacházet s partnerem, který je jako osobnost výstřední, nikoli však asociální. Dokonce můžete přijít na to, jaký je vůbec váš pohled na manželství, a dozvíte se, že nejhorší by bylo, kdybyste patřili do skupiny lidí, kteří jako jediní „ví, jak na to“. Proto si vyplňte testy v sedmé kapitole a začněte lámat své předsudky.

Zvláště mi imponuje autorova závěrečná myšlenka, jak je významné usilovat v manželství o vlastní soběstačnost a nezávislost. Domníváte se, že manželé mají být na sobě co nezávislejší? Kdepak, opak je pravdou. Proč? To se dozvíte v této důmyslné knížce.

Miroslav Plizák



ÚVODEM

Není obtížné varovat před tzv. zakázanými typy pro partnerský vztah. Těžko, přetěžko žít s osobou závislou na alkoholu nebo na jiných drogách, se žárlivcem, s někým, kdo ve více než zralém věku poslouchá na slovo maminku a partnerku bere jako nutné zlo. Dovedeme si představit, co se skrývá pod pojmem hysterie, a víme, proč se vyvarovat osob, které z maličkosti udělají scénu, citově vydírají a urážliví jsou jako rozmazlené fiflenky. Je jasné, že lze těžko žít s někým, kdo má obě ruce levé a ještě navíc si notuje: „Ručičky, nebojte se, vy dělat nebudete,“ což pro mezek dotyčného platí též.

Každý snad pochopí, jak a proč podobná manželství směřují k rozvodu. Problém nastává, máte-li doma seriózního muže, přiměřeně vzdělaného, mnohdy až s překvapivě rozsáhlými znalostmi, v některém oboru přímo encyklopedickými. Má zájmy, jež by mohly být ozdobou každého životopisu. Osobně ve výdajích třeba na jídlo a ošacení bývá skromný. Nebývá to záletník, lenoch, mouchám neutrhává křídylka, ba dokonce by obvykle ani kuřeti neublížil. V sexu se zrovna neprojevuje jako znalec Kámasútry, ale určitě nejde o žádného perverzníka, loudila a otrapu. Často nepije, nekouří, marihuana, jakož i náušnice v uchu jsou mu z principu odporné. Ne vždy je striktní abstinent. Ale konzumace bývá v mezích. Snad nejspíše vypije nějaké to pivo po návštěvě sauny nebo po volejbalovém utkání, ale vše v normě.

Citace z knihy M. Plzáka, uvedená jako motto, je jeho karikaturou. Někdy snad trochu vzdáleně některou z oněch popsaných osobností připomíná, ale obvykle to není tak zlé. Prostě je každým coulem rádný muž a žádný flink... a žít se s ním nedá. Klade na vás značné požadavky, a přitom chce být zcela nezávislý a jednat vždy dle svého.

Občas na něj reagujete tak, že je vám posléze stydno. Ječíte, zuříte, práskáte dveřmi. Jak je to možné? Vy přece nejste hysterka, ba ani tyran domácí. Navíc váš partner vám v mnohém imponuje a sdílíte leckterý z jeho zájmů.

Pokud jste absolventkou některého z humanitních oborů a on je technik, měla jste kdysi dojem, že se budete báječně doplňovat. Vy mu zpro-

středkujete různé kulturní statky a on bude doma kutit a nezhroutí se při zaslechnutí slova deskriptiva. Kdeže loňské sněhy jsou... Té deskriptivě sice rozumí, ale jinak z vašich očekávání nezbylo nic.

Maminka s tatínkem vám v dětství vždycky říkali: „Nekritizuj hned druhé, hledej napřed chybu u sebe...“ A také oni i vaše oblíbená paní učitelka tvrdili: „Když se budeš snažit, všeho dosáhneš.“ Pro vaše manželství či vztah mu na roveň postavený to neplatí.

Snažte se, co síly stačí, andělsky (a když je nejhůře i ďábelsky), a jako by hrách na stěnu házel. Ještě ke všemu, když mu pohrozíte rozvodem, tváří se buď jako sfinga, nebo (což je ještě horší) docela potěšeně. Asi máte v životě smůlu nebo jste ženská k ničemu...

Vážená potenciální čtenářko, zadržte, prosím. To, o čem se zmiňujete, nemusí být zdaleka smůla a rozhodně to nemusí souviset s vaší osobností. V žádném případě to není potvrzení eventuálního katastrofického výroku některého z vašich blízkých. Byť ve chvíli pesima či premenstrua konstatujícího: „Holka, holka, s tebou žádný chlap nevydrží...“

Je docela dobře možné, že místo předchozího lkaní nad rozlitym mlékem vztahu by stačilo opakovat: Můj muž je schizoid.

Cílem publikace je tento typ mužů popsat, zařadit do širších souvislostí psychologické typologie a naznačit, co dělat, pokud s ním žena hodlá i nadále žít v manželství.

Publikace není jen čtením pro ženy. Je určena i mužům. Těm může sloužit:

- a) jako zrcadlo;
- b) jako informace o schizoidních ženách. Těch je méně než schizoidních mužů, leč jsou. I o nich zde budete číst.

1. PROČ JE TAKOVÝ ANEB „ON SNAD ZA TO ANI NEMŮŽE“

Žijeme v časech zdůrazňujících rozum. Pokud je někde problém, hodláme ho určit, popsat, najít příčiny a ty dle popisu odstranit. Nesnáze tím budou napraveny a kýžený stav štěstí obnoven. Má to háček. Snadno se to řekne, hůře činí, a to i ve sférách jednodušších, než je lidská osobnost. Ryze hypoteticky můžeme říci: „XY je takový, protože má takovou tělesnou stavbu.“ Psychologové namítnou, že podobné uvažování je až příliš poplatné Kretschmerově typologii. Její autor, psychiatr Ernst Kretschmer (1888–1964), patří ke klasikům, leč jeho typologie nepatří mezi nejmodernější výdobytky psychologie...

SCHIZOTHYM A SCHIZOID

První z termínů použil ve své typologii výše již citovaný psychiatr. Podrobně jej v dalších kapitolách rozebereme. Schizoid je na rozdíl od předchozího termínem E. Bleuera z roku 1924. Tento termín můžeme přeložit jako „naznačující schizofrenii“. Dnes jsme s podobným značkováním daleko opatrnější. Leč jistý svéráz, špetku podivínství a pramálo slunnou povahu naznačuje slovo schizoid i nyní. V naší práci ho budeme užívat. Půjde nám o popis osob svérázných, disharmonických, ne však těch, jež by v plné míře splňovaly kritéria duševní choroby nebo patologického stavu. S psychiatrickými diagnózami by měl nepsihiatr, byť třeba i psycholog, nakládat opatrně. Ostatně i v případě psychiatra opatrnosti nezbyývá. Hranice mezi normou a patologií bývá někdy ne zcela jasná. Jsou tací, kteří na této hranici balancují jako provazolezec na laně. Jasně je, že v moderní, platné psychiatrické klasifikaci nemocí je mj. diagnóza F60.1 – schizoidní porucha osobnosti. Ta je definována jako „stažení se od emočních, společenských a jiných kontaktů a upřednostňování fantazie, samotářství a introspektivní rezervovanosti...“. Petr Smolík, autor „přůvodce klasifikací“ (*Duševní a behaviorální poruchy*, Praha, Maxdorf, Jessenius

1996), konstatuje, že „klasifikace poruch osobnosti patří k nejobtížnějším a nejkontroverznějším kapitolám...“. Mezi obecná kritéria patří odchylka chování od průměru, nepřizpůsobivost, záporný dopad na sociální okolí. Příčinou ale není jiná duševní choroba ani organické onemocnění či úraz. Jsou-li tato kritéria splněna, lze o schizoidní poruše uvažovat za předpokladu, že osoba naplňuje svým chováním nejméně čtyři z dále uvedených charakteristik:

- málokterá, či dokonce žádná činnost jí neskýtá potěšení;
- emoční chlad;
- omezená schopnost vyjadřovat vřelé city nebo zlobu vůči druhým lidem;
- lhostejnost ke chvále či kritice;
- malý zájem o sex ve srovnání s vrstevníky;
- téměř trvalá obliba samotářských činností;
- nadměrná pozornost věnovaná fantazii a sebezpozorování;
- nedostatek blízkých přátel či důvěrných vztahů nebo jen nedostatek touhy po takových vztazích;
- výrazná necitlivost ke společenským normám a konvencím.

Uvedená diagnostická kritéria lze doplnit tím, že porucha se častěji vyskytuje u mužů než u žen. Je vyšší mezi členy rodin pacientů, kteří onemocněli schizofrenií, což mimo jiné nasvědčuje vlivu dědičnosti. Porucha se projevuje od dětství. Dítka jí postižená jsou pohroužena do sebe, z reality unikají k dennímu snění. Pracovní či studijní výsledky tím nemusí být ovlivněny. Bývají lepší než schopnost společensky žít, dříve se tomu říkávalo „zařazení do kolektivu“. S věkem se stav příliš nezlepšuje. Pacienti jsou spokojeni sami se sebou, jejich motivace k léčbě je malá. Ostatně její úspěšnost též.

PŘÍČINY SCHIZOIDNÍ PORUCHY

Každá porucha osobnosti či k ní směřující disharmonický vývoj s sebou přináší řadu otázek. Mimo jiné se lze ptát, proč za prakticky shodné tělesné stavby je jedna osobnost výrazně bližší běžné normě než osobnost druhá. I zde přichází v úvahu řada vysvětlení.

Mnohé může napovědět pojetí tzv. somatické psychoterapie. Zakladatelskou osobností daného směru je psychoanalytik Wilhelm Reich (1897–1957). Freudův žák proslul zejména rozbořením psychosomatických souvislostí různých příznaků či chorob. Jeho následovníci se zákonitě zaměřili na nejranější období vývoje plodu, respektive života člověka. Právě tam a následně při porodu, respektive brzy po něm, lze najít inspiraci k vysvětlení dospělého chování. Jsou sice určité typové odlišnosti, na druhé straně zcela čistý typ neexistuje. Důležité je mimo jiné i individuální energetické nastavení. Podstatný vliv mají traumata, jež dotyčný prožil a přežil v době svého vývoje. To jest od doby před narozením vlastně až do časů stávajícího hodnocení. Překonat trauma není náročné jen v době, kdy působí. Může mít vliv i do budoucna. Mohou vzniknout tzv. obranné mechanismy komplikující nejen harmonický rozvoj osobnosti, ale i vnímání podnětů a vlivů od druhých lidí.

POVAHA ČLOVĚKA A USPOKOJOVÁNÍ JEHO POTŘEB

Nejen díky psychoanalytické tradici se obrací pozornost na vztah pudových potřeb člověka a na omezení, které k jejich uspokojení přináší prostředí. To, co hovorová řeč nazývá povahou člověka, může být chápáno i jako „obranný charakter“ vypracovaný v souvislosti s frustracemi (strádáním) v procesu uspokojování základních potřeb. Potřeby jsou jak základní, fyzické, tak i vyšší. Mezi ty druhé potřeby patří přijetí druhými lidmi a bezproblémové vztahy s nimi. Osobnostní svéráz je pak dán naší reakcí na to, že všechny naše základní potřeby v každém okamžiku nemohou být plně uspokojovány. Dále má vliv i to, jak se svými potřebami zacházíme sami. V neposlední řadě je dán i tím, jak s nimi zachází okolí. Konkrétněji jaký má okolí přístup k uspokojení našich potřeb. Na lidech i na situaci kolem nás jsme zejména v dětství plně závislí. Podstatné je nejen, jak dalece si je člověk schopen své potřeby uvědomit a přijmout je, byť by je třeba neuspokojoval. Naopak i to, jak dalece je pro něj nezbytné potlačit třeba i letmý záblesk touhy po něčem, co není takřikající košer. Předstíráním, že to, co je lákavé, vlastně není ani trochu přitažlivé, si lze dodávat jakési povrchní sebevědomí. Obvykle ovšem jen na čas. Již naši předkové říkali: „odříkaného největší krajíc“ či „tichá voda břehy bere“.



V souvislosti s procesem uspokojování potřeb je možno popsat několik na sebe navazujících stadií.

Východiskem je vcelku jasný stav. Stačí sledovat kterékoli normální dítě a je zřejmé, že platí:

Člověk si již v raném věku uvědomuje své potřeby a v rámci možností je vyjadřuje...

Po zmíněném vyjádření mohou nastat dvě možnosti:

1. Potřeby jsou akceptovány, nejsou odmítány. Podstatné je, že je blízcí lidé chápou a pozitivně na ně reagují. To je předpoklad harmonického rozvoje dítěte.
2. Na lidské projevy reaguje prostředí záporně. Tím dotýčeného frustruje... Nastává stav, kdy organismus na frustraci reaguje. Jak jinak než prožitkem nepříjemným. Vznikají negativní emoce. S nimi souvisí různé emoční projevy – úzkost, strach, pláč.

Nejde o nic složitého, ani o pouhou ryze hypotetickou teorii. Pro orientační ověření stačí pohled na kojence dožadujícího se pláčem v postýlce zábavy nebo krmení v době mimo rytmus určený maminkou. Minulé generace byly (a někteří lidé jsou i dodnes) vychovávány dle absurdního sloganu: „Nemazlete se s dětmi, maminky, život se s nimi také mazlit nebude.“ Výchovný přístup daného typu se začal prosazovat v třicátých letech minulého století. Citovaný slogan zřejmě poprvé publikoval odborník na reklamu Ing. Solar (*Breviář srdce*, Praha 1940). Záludnost reklamy je zde jako na dlani. Výrok pracuje s polopравdou. Je jasné, že „život se s nikým nemazlí“, a v roce 1940 to bylo zřejmé příslušníkům rozličných sociálních skupin. Mělo by naopak platit „mazlete se s dětmi, maminky, život se s nimi mazlit nebude...“, tak aby to vydržely...“. Od ilustrace zpět k tomu, co nás zajímá především.

Pod tlakem odmítání „nemazlení se“ v různých souvislostech, variantách a situacích vzniká další záporná fáze odmítnutí sebe sama.

Jde o stav anglicky nazvaný „self-negation“. Těžko říci, zda vhodnější by byl překlad sebepopření nebo volněji „negace sebe sama“, sebeodmítnutí. Výsledek je týž. Člověk přijímá to, co je mu předáváno z vnějšku. Vše obrací proti sobě. Jako základní cíl svého bytí přijímá metu „vyhovět

okolí“. Biologicky vzato je to protimluv, neboť cílem biologických organismů je primárně uspokojení vlastních biologických potřeb. Trvale nepotlačitelné pudové potřeby narážejí na sociální zábrany, a tak vzniká konflikt. „Zablokování“ dosažení uspokojení potřeb vyvolává svalové napětí. Jde o pokus organismu vyhnout se nadměrně intenzivním prožitkům – velmi volně snad něco srovnatelného s rčením typu „zatni zuby a vydrž“.

Následuje více či méně úspěšný pokus o přizpůsobení, o „hledání možného“ v rámci (s nadsázkou by se dalo říci) „nemožných“ podmínek.

Tlak okolí je takový, že v podstatě vyžaduje plné podřízení se jedince. Ten ale na druhé straně může jen velmi těžko popřít všechny své potřeby. Je tedy bolestně hledán kompromis. Schizoidní problematika souvisí s frustrací pudových potřeb v raném věku. Ono neuspokojení má fatální následky. Jedním z nich je tzv. rozštěpení. Ne nadarmo jsme na samém začátku práce zmínili pana Jekylla a pana Hyde. Právě tyto dvě literární postavy beletristickým příkladem vystihují onen rozštěp. Energie je zaměřena dovnitř, nevyužívá se dostatečně směrem ven. Myšlení je odtrženo od vnímání emocí. Základním problémem, s nímž má schizoid celý život potíže, je právo na existenci. Tím, že svou „existenci“ prosazuje mnohdy necitlivě a nadměru razantně, jen kompenzuje primární nejistotu. Ta vznikla v raném dětství. Podstatný vliv má třeba i skryté odmítání ze strany matky. Stačí k tomu, je-li dítě příliš ponecháváno samo sobě, nejsou dostatečně syceny jeho citové potřeby. Za určitý čas na to reaguje svým způsobem paradoxně proklamací nezávislosti. Stejně nic nedostanu, a tak po nikom nic nechci a nic nečekám...

█ Dovolíme si malou vsuvku: Vtipný bonmot klasika transakční analýzy Erika Berneho praví: „Když někoho nikdo dlouho nehladí, začne mu vysychat mícha...“ Co dělat, pokud něco důležitého vysychá? Inu, zalévat to. Bude-li ovšem mimořádně zavlažována mícha, nedostane se tekutiny jinde.

Somatická psychoterapie předchozí ilustraci o „vysychání“ naplňuje zcela vážnou úvahou. Tvrdí: Energie citově v raném dětství frustrovaných lidí je posléze odčerpávána ze zevně snadno dostupných částí těla, jakými jsou např. tváře, ruce, nohy, genitálie, do nitra člověka. Člověk je tím ovšem natolik zablokovan, že ani tam není energie dostatečně využita. Schizoid pak není dosti identifikován se svým tělem. Jeho tělo působí jako ztuhlé,

páteř je ohnutá, delší krk je neuvolněný, napětí vykazuje i povrch břicha. Ruce bývají naopak spíše uvolněny. Napětí je patrné například i ve sva-lech hlasových orgánů. Obraz energie „zamrzlé“ uprostřed těla je poměr-ně přesvědčivý.

Prvek oddělení je domyšlen i do psychických souvislostí – arogance a pocity nedostačivosti se zde snoubí v jeden celek. Málem připomíná jakési perpetuum mobile. Pocit vyvolává projev a projev rádoby zakrývá pocit. Vzájemně se tak sytí, podporují a utvrzují.

Ještě jeden přírůbek přesně vystihuje specifika schizoidie. Tvrdí: Měst-nání energie uvnitř lidského těla připomíná náboj bomby. Těžko odhad-nout, kdy vybuchne. Jisté ovšem je, že směs pocitů a vlivů je jen obtížně rozšifrovatelná. Nevyzná se v ní ani schizoid sám, natož lidé v jeho okolí. „Nezřetelnost“ emočního projevu vede k tomu, že schizoid projevuje své city jinak, než je obvyklé. Jestliže se o lidech přehnaně citlivých a snaží-cích se na sebe druhé až nadměrně vázat říká, že jsou schopni „hladit až do vyhlazení“, pak u schizoida je to naopak. Je schopen „vyhlazovat až k hlazení“. Jinými slovy jeho negativní projevy mohou být vlastně proje-vem sympatie. Vše ve smyslu „kárám tě, protože tě mám rád...“. Dalším stupněm poznání by ovšem bylo navazující konstatování: „... a též proto, že jinak vztah projevů vzhledem ke svým emočním blokům nedovedu.“

Zřejmě největším přínosem daného přístupu je důraz na subjektivní pro-blémy schizoida. Náprava z pohledu psychoterapie by znamenala pomoci schizoidovi v jeho sebepřijetí. Měla by mu dát pocit, že je na světě vítaný. Měl by se konečně jednou cítit jako přijímaný druhými lidmi. To jest jako člověk, jenž má na lásku nejen právo, ale má i podmínky umožňující vy-tvořit stav, kdy se mu jí dostane.

To je ideální přístup. Projevy schizoidní osobnosti je nutno brát jako pro-jevy kdysi v raném dětství zraněné duše. Jako „volání po lásce“. Jeho osobnost pak vnímat jako rozdvojenou. Tedy takovou, jež si do jisté míry neví rady se svou energií. Nutno počítat i s tím, že v jeho úzkostně-agre-sivním pohledu na svět je zakódován „sklon ke zkoušce“. Jde o přístup: Udělám-li to a to, budeš mne mít ještě rád(a)? Nebo přesněji, skeptičtěji: „Když udělám to a to, už mě rozhodně mít rád(a) nebudeš.“

Jako vodítko k pochopení celé situace uveďme příklad, jenž má se schi-zoidií na první pohled pramálo společného. Přesto mnohé vysvětluje prá-vě v souvislosti s projevem citového strádání v dětství.