

Dotýkání dovolenó!

Monika Nevolová

Jak zatočit s nedomazleností
a být spokojený



Věnováno mé rodině, partnerovi a budoucím dětem.

Poděkování

Děkuji za spolupráci Kateřině Foltové, vnímavé osůbce, která má v rukou neskutečný dar. Stejně tak děkuji šikovným rukám Miloše Mazala a Vladimíry Foltové, kteří byli tak laskaví a opatřili knihu krásnými ilustracemi.

Dotýkání dovolen!

Monika Nevolová

Jak zatočit s nedomazleností
a být spokojený



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Mgr. Monika Nevolová

Kateřina Foltová

DOTÝKÁNÍ DOVOLENO!

Jak zatočit s nedomazleností a být spokojený

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 5760. publikaci

Odpovědná redaktorka Barbora Poledňáková

Sazba a zlom Antonín Plicka

Ilustrace Miloš Mazal, Vladimíra Foltová

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 112

Vydání 1., 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © Miloš Mazal

ISBN 978-80-247-5008-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9662-8 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9663-5 (ve formátu EPUB)

Obsah

Úvod	7
Dotek v historii	9
Hmat, král mezi smysly	11
Blížkost	13
Jiný kraj, jiný mrav	15
Stupeň zabezpečení	16
Dotýkání je výhodné	17
Nedomazlenost	19
O kom je řeč?	20
Doteková deprivace	21
Navštěvujte všechny zóny	22
Za vším hledej potřebu	25
Základní potřeba blízkosti	27
SCARF – pět základních potřeb	28
Mateřský dotek – dotek života	35
Dotek potomka	38
Co dokážou dětské masáže	38
Život s dotekem	43
Anatomie nedomazlenosti	45
Člověk je tvar	45
Máte se?	46
Mnohohrstevnatá osobnost	47
Jste ve své kůži?	49

Máte se o koho opřít?	51
Vdechněte si život!	54
Voda v nás	57
Bojovník, papiňák, chameleon, nebo skeptik?	63
Příběh bojovníka	63
Příběh papiňáka	64
Příběh chameleona	65
Příběh skeptika	67
Řešení hledejte v mozku	69
Návštěva v mozku	71
Limbický stres	72
Aktivujte centrum radosti	72
Dotek léčí	77
Inspirujte se v reflexologii	78
Bojovník, papiňák, chameleon, skeptik – jak na ně?	81
Jak uvolnit bojovníka?	82
Jak uvolnit papiňáka?	85
Jak uvolnit chameleona?	87
Jak uvolnit skeptika?	90
Vztahy, sexualita a nedomazlenost	95
Není dotek jako dotek	98
Desatero	100
Závěr	107
Použitá literatura	109
Užitečné odkazy	111

Úvod

Nad novorozencem v kolébce se setkaly dvě sudičky. Jedna řekla: „Dávám ti dar doteku, kterým všechny přemůžeš, kterým dokážeš ublížit, dávám ti dar fyzického násilí.“ Druhá řekla: „Já ti dávám dar doteku, který hladí, sblížuje, uzdravuje a dává potěšení.“

Takové sudičky navštívily po narození každého z nás. Máme ve svých rukou moc a můžeme ji používat. Žijeme ve světě, který se odehrává na konečcích prstů, a ačkoliv můžeme prostřednictvím doteků sdělovat obrovské množství informací, často to neděláme. A když děláme, tak se jedná jen o dotek prstů na tabletu nebo displeji chytrého telefonu. Podle výzkumů psychologa Matthewa Hertensteina se neradi dotýkáme nejenom cizinců, ale i přátel, pokud to není nezbytně nutné. Žijeme ve společnosti, která jako by měla z doteků téměř fobii nebo dotek odsuzovala jako sexuální harašení či obtěžování. Věděli jste však, že jediné prostřednictvím doteku jsme schopni vyjadřovat základní emoce s přesností až 80 %?! Jemné nuance pocitů, které často nedokážeme vystihnout tónem hlasu či mimikou obličeje, ty dotek vyjádřit umí. Lidské pocity jsou zkrátka příliš složité, aby na to běžná řeč stačila.

Tato knížka byla napsána, aby vrátila víc doteků do našich životů. Těch smysluplných a užitečných. Byla napsána proto, abychom si uvědomili, proč tak často hladíme plyšáka, psa nebo kočku, ale sebe navzájem ne. A abychom to změnili. Abychom si z doteků udělali pomocníky na cestě k sobě, ke zdraví i k lepším vztahům.

Knihou nás kromě doteků bude provázet také slovo „nedomazlenost“. Tímto slovem je vyjádřena frustrace, kterou si s sebou neseme, když máme v životě málo doteku a intimity. Tajemství a cíle, které budeme na stránkách knihy odhalovat, nespočívají ve zvýšení frekvence jakýchkoliv doteků, ale ve zkvalitnění těch doteků, které léčí a dělají nás spokojenými a šťastnými. Nedostatek doteku, pohazení a stavy nedomazlenosti nás totiž dlouhodobě poškozují a brzdí

naš celkový rozvoj. Například děti, které byly málo hlazené, jsou v dospívání a v dospělosti málo sebevědomé, hůře se seznamují a sblížíjí s ostatními. Mají horší školní prospěch a vykazují horší výsledky i v IQ testech. Přitom je tak lehké tenhle nevýhodný start do života změnit!

Nedomazlenost se ale netýká jen dětí. Dotek je zásadní pro pevné a dlouhotrvající partnerské vztahy i pro naše vlastní sebevědomí. Dotek ovlivňuje naše pracovní vztahy, pomáhá nám lépe komunikovat nebo přesvědčit druhé o našich záměrech. Pomocí doteku se rozvíjíme, sdělujeme emoce a můžeme jím sebe i druhé uzdravovat a řešit trápení.

Kniha se zaměřuje zejména na nedomazlenost ve vztazích a v komunikaci s druhými a nedomazlenost jako vyjádření vztahu k sobě. Nenajdete zde jen popis situací, které nastanou, když dotek v životě chybí, ale objevíte i řadu praktických cvičení. Cvičení jsou počátkem cesty, jak si pomoci ze začarovaného kruhu nedomazlenosti, negativity a nespokojenosti.

Počáteční kapitoly se věnují fyziologii hmatu a souvislosti naší tělesnosti s emocemi. Psychosomatický pohled na nedomazlenost, na naše tělo a emoce je důležitý pro pochopení toho, proč se někdy cítíme, jako kdyby nám nebylo dobře se sebou samými i v nás samých.

Další kapitoly jsou věnovány celkovému zdraví, léčení, oblasti komunikace a vztahům.

Cílem knihy není úplně pochopit neurologickou podstatu dotekového vjemu, ale spíše jeho psychologický význam. Fyzický kontakt toho může hodně vybudovat, nebo hodně zbořit. Všechno, co jsme, spočívá v našem těle. Dotknout se našeho těla znamená dotknout se nás samých. V doteku je obrovská síla a my všichni ji máme ve svých rukou. Záleží jen na nás, jak ji využijeme.

Přeji si, aby se vás tato kniha dotkla, aby se dotkla vaší tělesnosti, vaší mysli a aby to pocítili i ti, které máte rádi. Včetně vás samých.

Monika

Dotek v historii

Slavné „dotknutí“ je vyobrazeno na Michelangelově fresce v Sixtinské kapli. Na obraze je znázorněno, jak Bůh Otec dává skrze dotek prvnímu muži, Adamovi, Ducha neboli Život. Scéna symbolizuje čin, ve kterém je dotek přenašečem ducha. Přenašečem něčeho, co dokáže dát život.

S dotekem souvisí i pověst o králi Midasovi. Král Midas vládl ve Frygii v 8. a 7. století př. n. l. a velmi uctíval boha Dionýsa. Jednoho dne přivedli poddaní králi člověka, který trhal ty nejzralejší a nejlahodnější plody v královské vinici. Midas ho chtěl bez prodlení potrestat. Ale když se na něj podíval zblízka, poznal v něm Siléna, sluhu boha Dionýsa. Vladař se tedy slitoval, sluhu pohostil a vybavil ho dary na cestu zpátky k Dionýsovi. Když Dionýsos viděl, jak se o jeho druha Siléna Midas staral, řekl králi, aby si něco přál. Midas se zamyslel a nakonec si přál, aby vše, čeho se dotkne, bylo proměněno ve zlato. Vladař to myslel dobře, chtěl obohatit království. Ale dotek, který měnil vše ve zlato, se mu stal málem osudným, protože i jídlo, které vzal král do ruky, se měnilo ve zlato. A tak Midas raději požádal Dionýsa, aby ho tohoto „daru“ zbavil, protože s ním neuměl naložit.

Až do 18. století byl hmat uctíván a považován za jakéhosi supervizora ostatních smyslů. Ověřoval jejich nespolehlivost a kotvil je v realitě. Ale postupem času se doteková vzdálenost mezi lidmi víc a víc zvětšovala a v rámci toho začaly hrát prim jiné, rádobý ušlechtlejší smysly. A tak už na začátku 19. století přírodovědec Lorenz Oken ve svém díle popisoval rasovou stupnici, na níž výsadní postavení zastává Evropan coby „člověk zraku“, zatímco úplně nejnižší byl „člověk hmatu“ – Afričan. Hmat a dotek se tak posunuly jen do kategorie dávání slasti nebo bolesti a začaly ztrácet svou důležitost v ostatních oblastech života.



Člověk a jeho pět smyslů

Poslední dobou je dotek brán nějak moc negativně. Pro některé je nehygienický, pro jiné invazivní nebo je skloňovaný v souvislosti se sexuálním harašením. Místo kontaktu se pak raději schováváme za monitory počítačů a displeje mobilů. Ale jedině mezilidským dotekem dokážeme vyjadřovat skutečné emoce, rozvíjet trvalé vztahy, konejšit nebo i léčit. Naše ruce sice nemění věci ve zlato, ale ne nadarmo se říká, že má někdo „zlaté ručičky“, a věřte, že to není jen o řemeslné zručnosti. Všichni máme v rukou obrovský potenciál, jen je třeba ho začít správně využívat!

Hmat, král mezi smysly

„Štípni mě, ať vím, že je to pravda...“
„Neuvěřím tomu, dokud si na to nesáhnu...“

Víte, proč se to říká? Při osahávání tvarů a povrchů zpracuje mozek několika-násobně více informací, než kolik jich dokážeme přijmout očima, ušima, nosem či ústy. Ze všech pěti smyslů je právě hmat tím nejlépe vybaveným k chápání a poznávání vnějšího světa. Jsme vystavováni mnoha optickým klamům a jedině prostřednictvím hmatu se skutečně přesvědčíme o pravdivosti toho, co nám ukazují ostatní smysly.

Proč je hmat tak unikátní? Ostatní smysly jsou vždycky soustředěny do jednoho orgánu – uší, očí, nosu či úst –, zato orgány hmatu jsou rozmístěny po celém těle! Ostatní smysly tím pádem reagují pouze na jeden typ podnětu, hmat nikoliv. Díky hmatu tak můžeme cítit dotek či náraz, můžeme odhadnout tvar objektů a posoudit jejich hmotnost, poznat, zda je něco tvrdé nebo měkké, horké či chladné a jestli to působí bolest. Hmat funguje také jako velmi citlivý poplašný systém pro tělo. Pocit tepla nebo bolesti často varuje náš mozek, aby dal signál tělu, které bezprostředně zareaguje ochranným reflexem; a my – například – ucukneme rukou dřív, než se stačíme vážně popálit o rozžhavený předmět.



Zajímavost

Kompenzace

Díky své vysoké citlivosti může hmat kompenzovat absenci jiného smyslu. Například Braillovo písmo dává slepým lidem možnost číst pomocí doteků konečků prstů. Prsty jsou důležitým smyslovým orgánem i pro ty z nás, kdo nejsme nevidomí. Když jsme se narodili, jedině prostřednictvím doteků jsme poznali, že je u nás máma, tedy někdo, kdo nás miluje.



Pro vědátory

Vjemová pole se prolínají

Vyvinete-li tlak na určitý bod povrchu pokožky, dojde k aktivaci několika nervů ve stejném okamžiku. Různá vjemová pole na těle se ale od sebe vzájemně liší různým stupněm citlivosti, což závisí na koncentraci nervových zakončení v dané části pokožky. Tak například dotek hrotů dvou ostrých tužek, vzdálených od sebe pouhý 1 milimetr, budete na špičce jazyka cítit jako dva samostatné vjemy, zatímco na zádech by hroty musely být od sebe víc než 50 milimetrů, abyste je byli schopni rozlišit.



Cvičení

Na omak

Udělejte si chvilku času na toto jednoduché cvičení svého hmatového vnímání.

Varianta 1

Vyskládejte si na stůl různé předměty, jako třeba jablko, knihu, misku, lžíci, plyšovou hračku a podobně. Zavřete oči a postupně tyto předměty berte do rukou, přemýšlejte nad rozdíly, které vnímáte při jejich osahávání.

Varianta 2

Zavřete oči a dotýkejte se jednotlivých částí svého těla. Zkoušejte pevnost a strukturu palce u nohy, hrubou pokožku na chodidle, strukturu svých vlasů či boltce ucha. Vnímejte, jakou informaci cítíte na bříškách vašich prstů. Soustřeďte se pouze na tyto pocity.

Co získáte?

Kromě hmatových dojmů také silné uvědomění si přítomnosti, tedy stavu tady a teď, který je důležitý pro naše učení, soustředění se, zklidnění mysli a přemýšlení.

Blízkost

Znáte ten pocit, když jedete ve výtahu s cizími lidmi? Cítíte se nepříjemně, těžko se vám dýchá, ve vzduchu je napětí. Když výtah zastaví, uleví se vám. Neznámí lidé ve výtahu vnikli do vaší intimní zóny, kam byste je dobrovolně nepustili. Člověk, i když si to neuvědomuje, střeží své teritorium stejně jako většina zvířat. Při střetu s cizím člověkem dochází v našem mozku k reakcím, které jsou totožné s pochody provázejícími stresovou zátěž. Zrychlí se tep, dech, vyplaví se adrenalin – je to reakce na historickým vývojem danou potřebu ubránit se potenciálnímu vetřelci.

Hodně lidí poslední dobou mluví o silné potřebě svého „osobního prostoru“ a dělají všechno možné pro to, aby tento jejich bezpečný prostor zůstal trvale neporušený. A tak blízkost a doteky v dnešním světě, kdy lidé žijí stále rychleji a vzájemná komunikace probíhá víc a víc prostřednictvím elektronických zařízení, postupně mizí. Často už mezi sebou skoro ani nemluvíme, upřednostníme zaslání textové zprávy, abychom se vyhnuli přímé interakci během rozhovoru. Není tedy divu, že jsme si na doteky a blízkost směřované k nám vybudovali zvláštní reakce. Možná si to neuvědomujete, ale většinu toho, co si myslíme, nebo cítíme, vyjadřujeme pomocí doteků. Důvěru a sebedůvěru předáváme pevnými nebo uvolněnými doteky, zatímco nejistotu a úzkost prozradí naše ztuhlé paže.



Zajímavost

V autobuse

Všimněte si, jak se v dopravních prostředcích zaplní nejprve vždy jedno volné místo z každé dvojsedačky a teprve potom si lidé začínají dle facto z nezbytnosti přisedat k cizím spolucestujícím. Máte to také tak? Zkuste to někdy udělat jinak!

Zóny

Intimní zóna (asi 15–45 cm)

Vstup povolen jen pro nejbližší – partnery, děti, členy rodiny.

Osobní zóna (asi 45–120 cm)

Určena pro komunikaci s přáteli, rozhovor a jednání s blízkými kolegy.

Společenská zóna (asi 120–360 cm)

Pracovní schůzky, rozhovor s nadřízeným, prodavačem v obchodě.

Veřejná zóna (asi 360 cm a více)

Vystoupení na veřejnosti, letmé setkání s cizími lidmi.



INTIMNÍ ZÓNA



OSOBNÍ ZÓNA



SPOLEČENSKÁ ZÓNA



VEŘEJNÁ ZÓNA

Když máme k někomu blízký vztah, tak ho nakonec pustíme až do své intimní zóny. Intimní zónu si představte jako pomyslnou bublinu, která nám slouží jako takové bezpečné, ochranné pásmo. Tento prostor nemáme pod kontrolou očí, a proto tam pustíme jenom toho, komu opravdu věříme nebo chceme věřit. Pronikne-li do naší intimní zóny nezvaný host, cítíme se ohroženi a náš mozek spustí obranné mechanismy.

I Jiný kraj, jiný mrav

„Ten Ital se mě pořád dotýkal a mně to bylo nepříjemné...“

„Ta Francouzka se na mě hned vrhla a dala mi pusu na obě tváře, byl to trochu šok...“

„Chtěl jsem jí podat ruku, ale bylo vidět, že ji to zaskočilo...“

S doteky a blízkostí v rámci různých kultur je to prostě složitější. Třeba o nás Čechů se obecně říká, že jsme odtažití a studení. Ve srovnání s jižními národy na tom asi něco je. Ve Středomoří je zcela běžné, že vám relativně neznámý člověk sahá při rozhovoru o počasí celou dobu na rameno. Teplé klima produkuje celkově větší ochotu k dotekům, odhalená pokožka vzbuzuje silnější potřebu blízkosti, a to se to pak dotýká! Francouzské polibky na tváře se u nás staly poměrně trendem, přesto k naší kultuře tak docela nepatří. Každopádně co okoukáme doma, od svých rodičů, nebo tam, kde se pohybujeme, tedy vliv výchovy a společnosti, nebo třeba náboženství, hraje významnou roli.

Asiaté si například vlastní tělo a osobní prostor střeží výrazně více než jedinci v našich kulturách. V Koreji se budou lidé cítit velmi nepříjemně, pokud se jich dotknete, v Thajsku je zase nadevše posvátná hlava – i pohládít po ní dítě je považováno za velmi nespolečenské až urážlivé. V muslimských zemích jsou zakázány nejen doteky mezi muži a ženami, ale často i jakákoliv komunikace a interakce s cizinci.



Zajímavost

Dotekoví šampióni

Psycholog Sidney Jourard zrealizoval v roce 1960 jednu hezkou studii. On a jeho výzkumníci sledovali konverzace přátel v kavárnách v různých zemích světa. Pozorování trvalo vždy hodinu. Výsledky byly zajímavé. Například v Anglii se konverzující lidé sebe navzájem nedotkli ani jednou. Ve Spojených státech amerických to bylo za hodinu dvakrát. Ve Francii ovšem sto desetkrát! A jestli chcete, aby vás při rozhovoru někdo oťapával vlastně pořád, jeďte do Portorika, tam dosáhli skóre 180 letmých doteků za hodinu!

! Stupeň zabezpečení

Kromě národnostních zvyklostí se velikost osobního prostoru liší i u jednotlivých lidí. Požadovaný osobní prostor se odvozuje od hustoty zalidnění oblasti, v níž vyrůstáme. Lidé vychovaní v řídkce osídlených venkovských oblastech potřebují více osobního prostoru než lidé vyrůstající v hustě zalidněných městech. Z toho vyplývá, že podle podání ruky lze určit, odkud člověk pochází, zda z venkova, či z města. Je to jasné, obyvatelé venkova jsou zvyklí na více prostoru, a tak mají intimní zónu větší než lidé, kteří vyrostli ve městě a od malička zažívali tlačence na ulicích či v hromadné dopravě.

I s vyšším věkem máme tendenci zachovávat větší vzdálenosti. Vzpomeňte si, že jako děti jste vždycky stáli k ostatním mnohem blíže než v dospělosti. Víte proč? Je to hlavně proto, že děti ostatním více důvěřují.

Každá zóna, v níž se během života pohybujeme, má svá specifika. To, jak často kterou zónu navštěvujeme, je to, oč tu běží. Ve **veřejné zóně** žijeme všichni, pokud nebydlíme na pustém ostrově. Jelikož někde pracujeme, navštěvujeme restaurace, kina a další instituce, pohybujeme se často samozřejmě i ve **společenské zóně**. Abychom se netrápili fyzickou deprivací a aby se i naše děti zdravě vyvíjely, je třeba se zaměřit na to, kolik času trávíme v **osobní a intimní zóně**. Opomíjení těchto dvou oblastí může za pocit, že nám nějak pořád něco

chybí, nebo se něčeho bojíme, i když je náš život jinak úspěšný. Kdo žije bez strachu ze života, žije bez nutnosti vytvářet si bariéry osobního prostoru a pobývá často v osobní a intimní zóně. Takoví lidé jednoduše pancéřové brnění na zabezpečení osobního prostoru nepotřebují.

! Dotýkání je výhodné

Víte, že pomocí doteku můžete leckoho přesvědčit o tom, na čem vám skutečně záleží? Někteří lidé jsou si tohoto dobře vědomi a záměrně se druhých při různých příležitostech dotýkají. Ano, pro některé z vás to bude znít podivně, ale podle četných studií doteky nejen že dokážou zvýšit vaši atraktivitu, ale pomohou i k tomu, aby vám partner vyšel jednodušeji vstříc a byl celkově ochotnější. A to i v případě, že se jedná o obchodního partnera. Doteky jsou skvělý komunikační nástroj a působí jako podpora při přesvědčování a vyjednávání. Jinými slovy, pokud se dotýkáte lidí okolo sebe, máte daleko větší šanci, že se „dotknete jejich citlivého místa“ a dosáhnete svého.



Zajímavost

Přesvědčování dotekem

Vědec Jacob Hornik zorganizoval v devadesátých letech 20. století experiment, při kterém se jeho studenti měli letmo dotknout vybraných lidí vstupujících do prodejny knih. Šlo o téměř bezvýznamný lehký dotek na paži. Nakupující, jichž se studenti při vstupu dotkli, strávili v obchodě prokazatelně více času a jejich útrata byla větší než těch, jež studenti vynechali. Zároveň „ti dotknutí“ při odchodu hodnotili obchod lépe než ti „nedotčení“.

Podobný efekt se dostavil, když byli v dalším pokusu nakupující v obchodním centru požádáni, zda mohou být sledováni týmem psychologů. Nakupující, jichž se tazatelé zároveň dotkli, souhlasili v daleko větší míře než ti, kterým se doteku nedostalo. Psychologové Cruscová a Wetzel v roce 1984 svou studii zase prokázali, že lidé, kterým položíte ruku na rameno,

když je obsluhujete v restauraci, nechávají větší spropitné. Velmi úspěšní byli i pánové Guéguen a Fischer-Lokou v roce 2003 při zkoumání toho, jak lze pomocí doteku získat jistých výhod. Vědci při pokusu zjistili, že řidič autobusu, kterého se při žádosti o svezení zdarma dotkli, jim v daleko větší míře opravdu umožnil jet bez placení!

Dotek je jako jazyk, my ovšem dovednost dotýkat se bereme jako automatickou. Podceňujeme možnost doteků rozlišovat předměty a vjemy okolního světa a schopnost skrze doteky komunikovat a vyjadřovat emoce. Tato schopnost může dokonce napomáhat vašim záměrům. Lidé, jichž se vhodně dotknete, budou vstřícnější k dohodě, budou v lepší náladě a vaše požadavky uvidí v daleko příjemnějším světle. Dotek významně zvyšuje ochotu druhých vám pomoci dosáhnout toho, čeho chcete. Udělejte si tedy z letmých doteků takovou malou hru. Kromě výše uvedeného zisku při přesvědčování se naučíte doteky více vpouštět do svého života a mít je rádi.

Nedomazlenost

„Dotek je základní tělesná potřeba, jeho absence způsobuje abnormální chování a tělesný vývoj.“

(Ashley Montagu)

Jedna přítelkyně mi vyprávěla o rodinné oslavě: „To je vtipné, všichni se bez váhání dotýkají malých miminek a mazlí se se psem a kočkou. A já tady sedím a strašně stojím o to, aby se mě někdo dotkl, ale nikdo to neudělá.“

Často se cítíme stejně jako ona, ale chybí nám důvěra k tomu, abychom dali druhým lidem najevo, že potřebujeme třeba obejmout nebo vzít za ruku. Bojíme se, že by si to ostatní nějak špatně vykládali. A tak se držíme zpátky a žijeme mezi lidmi, s lidmi, přitom ve fyzické izolaci.

Pozoruji poslední dobou hodně dospělých lidí, kterým se v životě profesně velmi daří, leckdy až nadstandardně. Často tvrdí, že jsou single programově kvůli svému vytižení a úspěchu a že jsou tak vlastně spokojení. Nevěřím tomu, protože mimo práci na nich vidím příznaky nedomazlenosti, nebo chcete-li dotekové frustrace, frustrace z nedostatku blízkosti. Ale vnímám také velké množství lidí, kteří žijí v dlouhodobých vztazích, nebo netrpí nedostatkem pozornosti opačného pohlaví, a přesto jsou nedomazlení. O co tedy jde? Co mám vlastně na mysli, když mluvím o **nedomazlenosti**?

Míváte někdy pocit, že vás **nikdo nemá rád**? Nebo že jste totálně **vyčerpaní z práce** a je vám úzko z toho, jak jste **nedocení**? Toužíte po dlouhodobém partnerském vztahu, ale **zažíváte jen krátkodobé epizody, které nevydrží**? **Bojujete s nadváhou**, jenže když je vám smutno, děláte si jednoduše **radost jídlem**, které obvykle nepatří do kategorie „zdravá výživa“ nebo „nutričně vyvážené“? Připadáte si **málo sebevědomí**? **Reagujete často podrážděně**? **Nemáte rádi, když se vás někdo dotkne, někdo vás obejmje**, jste z toho nesví a nevíte proč? Jste v celku tak nějak spokojení, ale **dlouhodobě vám něco chybí**?



Doteku zákaz vjezdu

Za tím vším může být právě **nedomazlenost, coby frustrace a potíže způsobené dlouhodobým nedostatkem intimity, láskyplného kontaktu, doteku s blízkými osobami**. A tento nedostatek se projevuje jak v rovině psychické, tak fyzické.

! O kom je řeč?

Chci se teď doslova dotknout těch z vás, kdo z **nedostatku lásky pleníte ledničky**, doháníte nedostatek blízkosti nadbytečným množstvím jídla. Také těch z vás, kdo se **vyhýbáte fyzickému kontaktu**, kde jen můžete, protože máte pocit, že vás to ohrožuje, stresuje a přivádí do úzkostných stavů. Mám na mysli ty z vás, kdo máte partnera, pravidelný sex, ale přesto **cítíte, že vás vztah nenaplňuje**. Dívám se na ty z vás, kdo trpíte **psychosomatickými potížemi** jako ekzémy nebo jinými kožními onemocněními, kdo se nevědomě snažíte vyhnout možnosti, že by se vás někdo chtěl dotýkat a být vám nablízku. Myslím na ty z vás, kdo **nakládáte se svým tělem jako s nepřítelem**, třeba se sebepečkozujete nebo trpíte poruchami příjmu potravy. Mluvím skrze tyhle kapitoly i k vám, kdo **se nemáte dost rádi a nepřijímáte se taková, jací jste**.