

# Sebedůvěra cesta k úspěchu

**PAK**  
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDĚHO

- JAK NA STRES
- NEZAMĚŠTNANOST –  
ATENTÁT NA  
SEBEDŮVĚRU
- FOBIE OD A DO Z
- NEBOJTE SE  
VĚŘIT SAMI SOBĚ

**Tomáš Novák**

*Kde jsou ty časy, kdy nebylo slušné, aby se člověk chválil sám,  
protože od toho tu jsou druzí lidé...*  
(William Shakespeare: Mnoho povyku pro nic)

*Lidé si nezapamatují, co jste pro ně kdy udělali nebo co jste jim říkali,  
ale zapamatují si, jak se vedle vás cítili.*  
(Zbigniew Czendlik)

# Sebedůvěra cesta k úspěchu

Tomáš Novák



GRADA Publishing

**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**

**SEBEDŮVĚRA – CESTA K ÚSPĚCHU**

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](http://www.grada.cz)

jako svou 5919. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Červená

Sazba a zlom Radek Vokál

Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 128

Vydání 1., 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © allphoto.cz

**ISBN 978-80-247-9848-6 (ePub)**

**ISBN 978-80-247-9847-9 (pdf)**

**ISBN 978-80-247-5445-1 (print)**

# Obsah

<b>1. Co nabízí tato kniha</b> .....	<b>9</b>
<b>2. Úvod poněkud osudový</b> .....	<b>11</b>
2.1 Prostor pro dobré soudičky .....	12
<b>3. Aperitiv klasika</b> .....	<b>13</b>
<b>4. Attachment není jen předcházení citovému strádání</b> .....	<b>14</b>
4.1 Základní pojmy attachmentu .....	15
4.2 Attachment na druhou neboli „separační úzkost“ rodičů? ..	17
4.2.1 Pro ilustraci: „kauza potoku zavařenin“ .....	21
4.3 Strach .....	23
4.3.1 Strach a krach sebevědomí i sebedůvěry .....	23
4.3.2 První pomoc při strachu .....	25
4.4 Úzkost: neví, čeho se bojí .....	25
4.4.1 Sociální úzkostnost: přináší obavy ze zesměšnění .....	26
4.5 Když místo cesty vzhůru propadáme panice .....	28
4.5.1 Chcete vychovat Pana? .....	29
4.5.2 Prevence a první pomoc při panice .....	30
4.5.3 Kam to vede? .....	31
4.6 Sebeúcta a sebevědomí a na straně druhé moc – jak se to rýmuje? .....	31
4.6.1 ... a moc? .....	33
<b>5. Proč někdo zvládne vše a jiný ne?</b> .....	<b>35</b>
<b>6. Prostor pro naplnění úsilí (nejen soudiček)</b> .....	<b>37</b>
<b>7. To nejsou „zlé sny“, ale náročná realita</b> .....	<b>47</b>
7.1 Stres se projeví v obličejí i držení těla .....	47
7.1.1 Vztahové peklo .....	47
7.1.2 Stres – koření života. Nepřesolovat. ....	48
7.1.3 Bože, co nás ještě čeká .....	48
7.1.4 Měření úrovně stresu .....	49

7.1.5	Zátěží jsou i úspěchy .....	49
7.1.6	Drobné stresy se sčítají .....	51
7.1.7	Dítě žije rodiči. Nezapomeňte na to. ....	52
7.2	Atentát na sebedůvěru – nezaměstnanost .....	55
7.3	Nadměrná konzumace potravy .....	59
7.3.1	Proč jsme tak tlustí? .....	60
7.3.2	Moje rada – připouštím, že jde o doporučení otlého psychologa .....	62
7.4	Psychoopatologie všedního dne .....	62
7.4.1	Agresor nevládá svou energii .....	63
7.4.2	Jako zvířata .....	63
7.4.3	Jak přežít s podobným člověkem bez ztráty sebedůvěry? .....	64
7.5	Stokrát... a zdaleka ne dost .....	65
7.5.1	Co je co? .....	66
7.5.2	Kritéria pro diagnózu .....	66
7.6	Závislí nemusíme být jen na drogách .....	69
7.6.1	Postoje typické pro závislost na jiné osobě .....	70
7.6.2	Mají uvedené názory něco společného? .....	72
7.7	Tichá, ale i hlasitá hrůza fobie .....	72
7.7.1	Fobie od A do Z aneb Od „abluto...“ k „zoo...“ .....	72
7.7.2	Prostor pro „zlé sudičky“ .....	74
7.8	Černý flór duše – pesimismus .....	74
7.8.1	Pesimisté ve srovnání s optimisty .....	75
7.8.2	Co když to již není pesimismus? .....	76
7.8.3	Méně známé „dys...“ .....	79
7.9	Všeho moc škodí, i aktivity, aneb manický syndrom .....	81
7.10	Mohli byste si ke jménu přidat titul DPP? .....	82
7.11	Úzkost, dysforie, pocit povinnosti, špetka mánie... od každého trochu – workoholismus .....	85
7.11.1	Demografie workoholismu .....	85
7.11.2	Partnerské memento .....	86
7.11.3	Když dva dělají totéž, není to totéž .....	86
7.11.4	Je workoholismus také váš problém? .....	87
7.12	Je ti ouvej? Z mizerné nálady vycouvej! .....	88
7.12.1	Všechno znáte... tak to využijte .....	89
7.12.2	Autosugesce .....	90

7.13 Sociální vztahy a jejich patologie .....	94
7.13.1 <i>Máš-li uspokojivý vztah, méně hrozí krach</i> .....	95
7.13.2 <i>Šikanuje retard i génius</i> .....	96
7.14 Když je sebedůvěra vepsí... ..	102
7.14.1 <i>Jak reagovat na ohrožené</i> .....	104
<b>8. A já sám svým problémům na frak dám</b> .....	<b>105</b>
<b>9. Všechno špatně aneb Místo sebedůvěry hodláte podpořit bariéry na cestě k úspěchu?</b> .....	<b>107</b>
<b>10. Nenechali jsme se zmýlit předchozími „radami od ježibaby“?</b> .....	<b>109</b>
10.1 Nebojte se věřit sami sobě .....	110
10.2 Jak dál? .....	114
<b>Co lze dodat úplně na závěr?</b> .....	<b>116</b>
<b>Přečtěte si</b> .....	<b>117</b>





# 1. Co nabízí tato kniha

Tohle je text o tom, co brání úspěchu a dosažení dostatečné důvěry v sebe sama. Jde o spojené nádoby. Naše přesvědčení o tom, co bude potom, se pozoruhodně často naplní. Můj klient a potenciální čtenář této knížky, jenž si za životní motto zvolil slova „Táhněte do háje a všichni pryč, chtěl jsem jít do ráje a nemám klíč,“ zřejmě ani po seznámení s tímto textem nebude pln sebedůvěry kráčet od úspěchu k úspěchu.

Autorovým cílem není kohokoliv učít, jak s veselou myslí dobýt svět a přitom za všech okolností ostatním popřát hezký den. Nemohu nabízet snadná, jasná a zaručeně úspěšná pravidla přímo směřující k cíli mít nejen neochvějnou důvěru v sebe, ale i ve vlastní úspěch, jenž se zákonitě dostaví.

Popisují kořeny, projevy, rizika, úskalí a souvislosti nedostatečné důvěry v sebe. Začínám „od Adama“ – od attachementu. Je to doposud méně známý termín, nepřesně překládaný jako vztah. Jde o něco, co jsme s rozdílnou intenzitou i s rozdílným úspěchem prožili a důsledky prožíváme všichni. Poměrně velká pozornost je věnována i mimoslovním projevům. „Slova jsou jen slova“ a sama o sobě k dosažení a tím méně pak k projevu sebedůvěry nestačí.

Jen z mých klientů se kdysi dávno zeptal velmi a oprávněně sebejistého lékaře Miroslava Plzáka, jak zaujmout dívku. S dotyčnou se potkával cestou do práce. Velice se mu líbila, a netroufal si ji oslovit. Zmíněný psychiatr – sám plný oprávněné sebedůvěry – doporučil: „Oslovte ji třeba: ‚Slečno, rád bych se s vámi seznámil, nedělejte mi to prosím lehké.‘“ Jak řekl, tak mladík učinil. Větu si předtím doma natrénoval. Nakonec ji uměl pronést velmi sebejistě. O tom, co bude potom, nepřemýšlel. A bylo toho dost. Dívka zareagovala stručně a rázně slovy: „Nedělejte si starosti a srolujte se.“ Mladý muž zrudl. Červenal se a lehce se klepal i pár dní poté. To již na první pohled jakoby srolován a bez zrnka sebedůvěry a optimismu mi svůj zážitek vyprávěl. Příběh má šťastný konec. Ne ze dne na den, chtělo to čas a trochu úsilí. To vše spojeno s kombinací psychologického ohně a vody – tréninku asertivity a relaxačních cvičení. O obojím se zde dočtete. Vězte, že oba v mnoha ohledech protikladné přístupy pomohou i v zapeklitějších případech, než je kontaktáž mladých dam. Tu již někdejší mladík nepotřebuje. Ostatně nepoznali byste jej, ne proto, že snad zůstal srolován. Zklidnil se, přibral, vplul do středního věku, je milujícím manželem a otcem. Tvrdí, že za své štěstí vděčí asertivitě, autogennímu tréninku a především manželce. Dodává s úsměvem: „Psycho-

logické postupy mě zklidnily a budoucí manželka mě sbalila. Všimněte si: „sbalila“, ne srolovala.

Náhled na sebe sama a na souvislosti vlastního životního příběhu je součástí přiměřené sebedůvěry. Velice chybí mnoha lidem, kteří na sobě nechávají obrazně řečeno dříví štípat. I těm, kdo psychicky nejsou v dobré kondici. Obvykle chybí i těm, kteří před okolím, ale hlavně sami před sebou utíkají do práce. O tom všem i o mnohém jiném je tato kniha.

## 2. Úvod poněkud osudový

Existují tři zlé sudičky, kterým se máme při svém jednání a podnikání obzvlášť vyhnout. Jmenují se **strach**, **nerozhodnost** a **pochybování o sobě**. Jsou v příbuzenském poměru. Nerozhodnost vyvolává mimo jiné pochyby a ty zase strach. Dohromady se postarají o to, aby jejich svěřenec šel cestou jménem **stres**.

Naštěstí existují i tři dobré sudičky – **sebedůvěra**, **sebeúcta**, jež se mimo jiné prezentuje sebeprosazením, a **sebevědomí**. Sebeúcta poskytuje dar spokojenosti sama se sebou. Schopnosti dokázat se přijímat i s chybami a omyly. Sebedůvěra nabízí respekt a důvěru v sebe sama. Dále asertivní přesvědčení o právu být sám sobě soudcem a schopnost jeho realizace. Třetí z nich, sebevědomí, v běžné řeči povahový rys člověka, který si cení sebe sama a obvykle to i dává najevo svým jednáním. Filozofický přístup pak sebevědomím rozumí vědomí sebe sama a schopnost sebereflexe – reálného vnímání bez „hlavy v oblacích“, nebo naopak zavrtané kdesi hluboko v písečných dunách nebo důlních šachtách. To je tedy triáda sebedůvěry, sebeúcty a sebevědomí, respektive toho, jak nám tyto charakteristiky namísto sudiček vštípili v dětství rodiče, případně jak jsme si je dokázali později vybudovat vlastními silami. Jejich cílem je naznačit, kudy vede cesta nejen k úspěchu, ale především ke stavu zvanému **životní spokojenost a štěstí**.

Šest sudiček je sice půl tuctu, ale i tak je toho na ně v tom osudovém předvídání mnoho. Osud – znaven jejich spory – povolal ještě jednu, sedmou, a tudíž magickou, supersudičku. Ta, přidá-li se ke skupině „zlých“, přidává **úzkost a pochyby o svých záměrech**. Žel, nejen to. Dokáže devalvovat i úsilí dobrých sudiček. Ze sebedůvěry se pak stane **sebedůvěra nadměrná**, z vlídné asertivity (prosazení se) se stane **hroší kůže a neschopnost vcítění se**.

Kniha, kterou držíte v rukou, chce nejprve popsat úskoky související symbolicky se zlými sudičkami. Vychází z toho, že to, co je známé, nevyvolává nadměrný strach. Ve druhé části pak hodlá vytvořit prostor pro poznání aktivit podporujících sudičky dobré.

## 2.1 Prostor pro dobré sudičky

Rodinná terapeutka Virginie Satirová (1916–1988) popsala „pět cest růstu“. Návštěvy této dámy v Československu, balancující na hranici legality v roce 1979 a roku 1987, znamenaly pro mnohé psychology takzvané šedé zóny kontakt s dobrou sudičkou předvídající společenské změny. To jest možnou pozitivní budoucnost, o níž se musíme sami zasazovat, neboť „to budeme mít takové, jaké si to sami uděláme“. To samozřejmě platí nejen pro znalce lidských duší.

Dnes návštěva kohosi z USA působí zcela samozřejmě. Tenkrát, v minulém století, to bylo zjevení. Američanka s postoji vzdálenými od totalitní doktríny více, než bylo z ČSSR do jejího rodiště ve Wisconsinu, školí jen s předstíranou oficiální záštitou psychology a psychiatry. S odstupem let oceňme sebedůvěru i odvalu organizátorů setkání i výrok, který jsem tenkrát slyšel od jednoho z nich. Tvoří „úplný závěr“ téhle knížky. Mohlo by to být i motto.

Cesty růstu jsou přání a cíle, k nimž lze směřovat. Využít je lze přinejmenším k inspiraci pro své chování:

- Jsem schopen vidět a slyšet, co je zde, místo toho, co by mohlo nebo mělo být.
- Jsem schopen cítit, co je zde, místo toho, co by zde mohlo nebo mělo být.
- Umím si říci o to, co chci – ne manévrem, ale tak, aby mé nitro a projev byly v souladu.
- Jsem schopen riskovat krok dopředu, místo abych se snažil vždycky a za každou cenu být v bezpečí.
- Jsem schopen otevřeně vyjádřit, co vidím, slyším, cítím a potřebuji pro sebe a pro druhé.

Když tohle dokážu, s vysokou pravděpodobností si udržím duševní zdraví.

# 3. Aperitiv klasika

Následující hříčku, jež chce podnítit chuť zamyslet se nad vlastním sebehodnocením, mírou sebedůvěry a zároveň i inspirací, kam vlastně zaměřit svoji „cestu k úspěchu“, vytvořil Vladimír Smékal, dávno již klasik české psychologie osobnosti.

**Instrukce:** Zamyslete se nad tím, jak se cítíte, co se vám v životě podařilo a jaké máte vztahy s druhými. Podle toho udělejte značky na následujících úsečkách. Levý krajní bod úsečky je tragický smolař a pravý krajní bod úsečky je úspěšný vítěz.

Cítíte se jako...

smolař ----- úspěšný

Podařilo se vám v životě dosáhnout toho, co jste chtěl /a/?

V tomto směru jsem smolař ----- úspěšný

Co si myslíte o svých vztazích s druhými?

V tomto směru jsem smolař ----- úspěšný

Jsem

Trémista jak se patří ----- nemívám trému

Jak jste spokojeni se svým místem na úsečkách? Lze si vyznačit místo, kam byste se rádi posunuli. Podstatné potom je odpovědět si na otázku „co pro to mohu udělat?“ A závěry realizovat.

Úsečku si lze mimo jiné i rozdělit na stupnici jako ve škole. Znamka maximálního smolaře je pětka, maximálně úspěšný bude mít jedničku. Trojka je něco mezi, spíše smolař je čtyřka a spíše úspěšný je dvojka.

Netvrdím po vzoru nesmyslných reklam americké návodové psychologie, že četba této knihy vás posune na cestě mezi úspěšné. Nedovolil bych si po vzoru jistého kouče shlížejícího z plakátu s podmanivým úsměvem říct, že tohle je knížka pro ty, kteří sami se sebou chtějí něco dělat. Postačí, pokud po přečtení textu budete poněkud lépe rozumět sami sobě. To mimo jiné znamená i umět se rozhodnout, zda budete o úspěch usilovat, nebo ne. Když ano – neměli byste si to přinejmenším kazit, neboť jak známo „ďábel se skrývá v detailu“. Pokud ne, pokud dojdete k závěru, že se cítíte dobře taková, jací jste, nevádí. Důležitější než mnohdy pomíjivý úspěch vykoupený neurotizujícím úsilím k tomu, abychom byli lepší a lepší, každý den a v každém směru je žít sám se sebou v míru.

## 4. Attachment není jen předcházení citovému strádání

Cizí neznámé slovo, leč prožili jsme jej všichni.

Dítě bez lásky citově strádá – to je všeobecně známo. Méně se ví o jevu zvaném **attachment**. Termín, jehož autorem je John Bowlby, nemá jednoslovný, výstižný český překlad. Jisté je, že patřil k inspiračním zdrojům výzkumu citové deprivace, mimo jiné v pojetí Z. Matějčka.

Attachment lze popsat opisem. Relativně přesně mluvíme o vztahové vazbě. Jde o vztah a emocionální vklad (investici) poskytnutou výlučně pečujícími osobami. Investují do psychické pohody a všestranného uspokojení potřeb dítěte. Konkrétně jde – nad samozřejmý základ uspokojení materiálních potřeb – o empatii, vřelost, podporu, vlídnou kontrolu i ochranu, jakož i ochotu dospělých na dítě mluvit – nejprve „řečí chův“ a posléze s ním konverzovat. Tím u malého vzniká stav typu „já jsem v pořádku a svět je také v pořádku“. Na tomto základě se optimálně rozvíjí sociální chování, sebeúcta i psychická stabilita. Vše se posléze „zúročí“ i štafetově. Tedy nejen na našich dětech, ale i vnucích i dál a dál. Inspirující je Bowlbyho přesvědčení: „Pomáháme-li rodičům, pomáháme i jejich potomkům.“

Objev attachmentu souvisí s výzkumem psychického stavu válečných sirotek. Přesněji se zprávou, kterou v tomto směru zmíněný autor vypracoval roku 1951 pro Světovou zdravotnickou organizaci. Tam mimo jiné uvádí: „Zážitek citově vřelého, trvalého, blízkého vztahu s matkou či s jinou trvale pečující osobou, jenž je pro oba příjemný, je podmínkou duševního zdraví... Mimo jiné je jedním ze zdrojů sebedůvěry.“

Kvalitní vývoj attachmentu odpovídá pozitivnímu sociálnímu vývoji v raném věku dítěte. Jde o čtyři základní, na sebe navazující fáze. Přeskočit některou z nich je velmi riskantní, a to i co dopadů v dospělosti.

**Attachment, jak má být**, je popsán v následujících krocích:

**1. krok** – období prvních tří měsíců života – dítě se učí preferovat lidský hlas a reagovat na tvář, objevuje se úsměv. Zdeněk Matějček konstatoval: „Když se na vás dítě usměje, usmějete se také“. Ostatně, jde o variantu oboustranné zpětné vazby.

**2. krok** – čtvrtý až šestý měsíc – objevují se diferencované sociální reakce na známé osoby.

**3. krok** – sedm měsíců až tři roky – „zlatá doba“ formování attachmentu k výlučně pečující osobě. Ta je vnímána jako snadno dosažitelný, „bezbariérový přístav i opora“ nabízející nejen bezpečí, ale i lásku. Na tomto základě může dítě experimentovat. Osciluje mezi zvědavostí a potřebou stability.

Mimo jiné jde o rovnováhu mezi potřebou samostatnosti na jedné straně a potřebou stability a bezpečí na straně druhé.

**4. krok** – tři roky a dále – vztah (attachment) k výlučně pečující osobě je vytvořen. Jde mimo jiné o získanou oporu. Obrazně, slovy básníka, napsanými v jiné souvislosti je to „přichýlení se k mocnému dubisku“ (Ján Kollár: *Slávy dcera*, 1821). Dítě poté s pocitem jistoty a zázemí může navazovat vztahy k dalším lidem. Lidově řečeno – ví, že „má krytá záda“.

## 4.1 Základní pojmy attachmentu

- **Bonding – připoutání:** vazba pečujících osob vůči dítěti, nejsilnější citové pouto, jež lidstvo zná, není zázrak. Je to proces začínající u rodičů obvykle již v těhotenství. Startem, zvláště pro matku, může být i u původně nechtěných dětí zážitek porodu. Dejte mámě, jež byla předtím rozhodnuta k souhlasu s adopcí, do náruče novorozence... a pravděpodobně uvidíte, jak rychle může vzniknout emoční připoutání.

Jde o specifikum vztahu – náklonost, bezvýhradná láska projevující se touhou pro mimino udělat to nejlepší. Chránit ho třeba i tehdy a tam, kde to objektivně potřeba není. Pouto spoluvytváří základní vazby attachmentu. Mohou být i výjimky. Například „babyblues“ – poporodní

deprese, někdy i těžká traumatizace vlastními zážitky z dětství vyvolanými patologií výchovy.

- **Attachment parenting:** rodičovství ovlivněné znalostí a respektováním attachmentu. Zdůrazňuje mimořádný důraz právě na co nejkvalitnější attachment, neboť právě ten zásadně ovlivňuje nejen osobnost i styl jejího jednání. Jde o pravý opak postupu, jenž před více než půlstoletím nazval pediatr profesor Brunecký pozůstatky fašismu při výchově: „Nemazlete se s dětmi, maminky, život se s nimi také mazlit nebude!“ napsal ve třicátých letech minulého století jistý inženýr Solar, autor jinak v mnohém dodnes platných příruček návodové psychologie. Matkám bylo doporučováno nepochovat plačícího potomka. Kojit a posléze i jinak krmit ne má-li hlad, ale pokud právě nastala předem určená hodina krmení. Vzít dítě do své postele je buď perverze, nebo častěji lehkomyšlné ohrožení jeho života. Zalehnete ho! Nosit dítě v šátku – riskantní záležitost hodná snad tak divochů v temné Africe.

Čas oponou trhnul a nastala doba dalších hrůz – výchovu svěřte odborníkům, dítě patří co nejdříve do jeslí, možná i do týdenních... a v tomto duchu dál až k „dětím s klíčem na krku“ poflakujícím se po sídlištích...

A zase je vše jinak – když matka dítě dlouhodobě nekojí, nemiluje je. Stydte se! Řádná máma je s dítětem minimálně deset let doma. Milá paní, vy to takto nevidíte? Následky poznáte sama. Zpronevěřujete se nejkrásnějšímu poslání ženy. Dáváte přednost pochybnému kariérismu před dětským úsměvem. Pro normální ženu je mateřská dovolená nejšťastnějším obdobím života a po zaměstnání mimo rodinu se jí nezasteskne...

Dopad výše zmíněného na míru sebedůvěry populace komentují citací: „V současné době se veřejné mínění ustálilo na tom, že aby žena prožívala nějakou úctu, tak by měla splňovat tři základní identity. Aby byla sexy, aby měla profesní identitu, aby byla matkou. To je ale moc úkolů najednou. Mladé ženy cítí, že není jednoduché obstát ve všech rolích najednou, což způsobuje všeobecnou reprodukční nervozitu.“ (MUDr. Helena Máslová, gynekoložka zabývající se psychosomatikou – dostupné z *Aktuálně.cz*, 4. 1. 2015)



## 4.2 Attachement na druhou neboli „separační úzkost“ rodičů?

Pavel Zacha mladší je nadějný hráč v juniorské soutěži v Kanadě. V době, kdy píše tento text, je též členem nepříliš úspěšné české reprezentace v ledním hokeji do osmnácti let. Má dvě starší sestry.

Pavel Zacha starší je vzděláním právník, muž, který se rozhodl vychovat ze svého syna hvězdu hokejové NHL. Proto vytvořil výchovný systém zvaný kamevéda – komplexní multirozvojová výchova. V praxi jde o maximální soustředění energie k naplnění maximálních cílů. Pokud chcete vychovat sportovce, musí jeho matka upravit již v těhotenství svoji výživu. Dominantním, zcela maximálním pečovatelem byl od prvních měsíců otec. Nic jiného nedělal, věnoval se jen jemu. Matčin plat na výdaje rodiny stačil. Táta trénoval potomka dle vlastní soustavy. Vodil ho do školky a školy, učil se s ním, vytvořil souhrn cviků rozvíjejících tělesnou kulturu. Trávili spolu čtyřiaadvacet hodin denně. Vlastnosti syna otec poznal dokonale. Tvrdí, že nelámal jeho vůli a vedl jej k poctivosti.

V rámci kamevédy má několik set následovníků...

Otec zdroj informací, z něhož zde čerpám, komentuje: „Web zacha-hokej.cz by bylo nesprávné chápat pouze jako propagaci jednoho dorůstajícího sportovce. Hlubším smyslem je prezentace filozofického směru složeného z vytrvalosti, náročnosti, vytčení smělých cílů, pracovitosti, vynalézavosti a snahy měnit věci k lepšímu s maximální vůlí a odhodláním. Vstříc nepochopení, závisti i posměškům. Věřím, že ti nejnímavější z Vás tento smysl pochopí. A kdyby jen jeden z Vás dokázal v detailu ovlivnit svoji cestu vzhůru o malý stupínek díky kontaktu s touto filozofií, má tato práce smysl.“

Podobných revolucionářů ve výchově dětí již bylo nepočítaně. Výše zmíněný pokus je obecně zajímavý, neb mladý Zacha je zřejmě nejen úspěšný, ale i slušný kluk. Jeho attachment byl zřejmě hodně pozdní. Od otce se poněkud odloučil až ve věku mladšího dorostence, a to hned odchodem do Kanady. Jak dalece je postup táty geniálním odhadem možností potomka nebo spíše důsledkem rodičovské separační úzkosti ze „ztráty“ syna, ukáže čas. Ocenit lze přinejmenším to, že autor systému jej nepovažuje za vhodný pro všechny děti, ale jen pro malou skupinu zvláště nadaných s mimořádně obětavými rodiči.

Dodejme, že český fotbal zná jiného chlapce, který díky svému talentu a finančním obětím rodiny rozvíjel svůj talent na juniorské akademii zcela špičkového italského a posléze brazilského klubu. V zahraničí posléze nezaújal. Vrátil se domů. Poskytl několik rozhovorů, v nichž překypoval sebedůvěrou a... posléze hrál za rezervu průměrného ligového klubu. Nyní již ve fotbalově zralém věku hraje třetí ligu v rodném městě.

Rozdílné názory demagogů – byť z různých stran světonázorového spektra – mívají společného jmenovatele – jen svůj názor považovali dotyční za bezvýhradně správný, nepřihlíželi ke kontextu, k situaci a souvislostem. Mimo jiné se to odráželo v negativním dopadu na sebedůvěru mnohých matek i dětí. Naštěstí si většina „primárně vztahových osob“ – těch, jež poskytují dětem nejvíce péče, zachovala zdravý rozum. Správné rodičovské instinkty odolávaly i někdy až absurdním radám z příruček. V souhrnu jde onu dobrou intuici nazvat **přirozeným rodičovstvím**: základem je rodičovská láska, citlivost k uspokojování potřeb dítěte vnímaného jako osobnost. Individuální přístup ke všem členům rodiny je samozřejmý. Ne: „Jsi jednou máma, tak seď doma a starej se!“

Takzvaný nový otec realizuje víc než půl století staré doporučení Z. Matějka: „To nejlepší, co může muž pro své právě narozené dítě udělat, je učinit jeho matku šťastnou.“ Jistěže otec může být dle Bowlbyho „sekundární pečovatelskou“, ale při patřičné osobnostní zralosti zvládne i roli jedničky. Pro zajímavost: v roce 1989 se takřka třetina českých mužů stala otci ve věku 20–24 let. V roce 2013 to bylo dle Českého statistického úřadu jen jedno procento. Nejčastěji jsou dnes otcové prvního dítěte ve věku 30–34 let. Na druhém místě je skupina 35–39 let. Tátové jsou oproti nedávné minulosti lidsky mnohem vyzrálejší. Psychicky jsou více připraveni na rodičovství. Čas attachmentu svého potomka zcela jistě netráví v povinné prezenční vojenské službě.

Je-li J. Bowlby otcem teorie attachmentu, pak matkou je **Mary Salter Ainsworth**, Kanadanka s psychoanalytickým výcvikem. Po přestěhování do Londýna se stala blízkou spolupracovnicí zmíněného psychiatra. Mimo jiné vytvořila typologii attachmentu:

- Kýžený a optimální je **bezpečný attachment** – matka je zde bezpečnou oporou a zázemím pro „výzkumné“ a někdy málem „dobyvatelské“ výboje potomka do okolí.
- Může ovšem jít i o **attachment úzkostně vyhýbavý**. Tak dítě reaguje, je-li pečující osoba nespolehlivá a není ztotožněna s pečovatelskou, ochrannou ani osobnost rozvíjející rolí.

- Náladové matky mnohdy nevypočitatelného chování mohou podnítit vznik třetí varianty: **úzkostně ambivalentní attachment**. Dítě se sice nechce od matky oddálit, ale na druhé straně neprojevuje žádnou radost z její přítomnosti.

**Separáční úzkost.** Nastává při dočasném oddělení od trvale – primárně – pečující osoby. Objevuje se v době mezi sedmým měsícem či později, někdy až po roce. Kojenec žije přítomností. Náhlé přerušení kontaktu s pečující osobou vnímá jako bezbřehé přerušování citového vztahu. Je to velmi traumatické. Dítě reaguje nejprve protestem, zejména pláčem. Následuje stav zoufalství. Je-li po ruce již známá sekundární vztahová osoba – otec, babička –, může být „náhradníkem“ a potomka zklidnit.

V případech dlouhodobé a sekundární vztahovou osobou nezvládnuté úzkosti pláč následuje nešťastné zmlknutí spojené s vývojovou regresí. Stav, kdy laicky řečeno dítě zapomene to, co již umělo, může trvat týdny až měsíce. Teprve posléze dochází k „smíření“, ke stabilizaci přijetím jiných osob. Dítě pak mimo jiné více spoléhá na sebe. To je v určitém rozsahu klad. Ne ovšem absolutní náhrada sociálního zázemí. Trvale pečující osoba je nadále fatálně potřeba. Jinak hrozí debakl. Obrazně to v poněkud jiných souvislostech vystihuje E. Berne: „Když nikdo někoho dlouho nehledí, začne mu vysychat mícha.“ Jedním z projevů „vysychání“ může být posléze ztráta schopnosti navazovat emočně přiměřené vztahy k jiným lidem.

Popsané jevy dlouho přetrvávají. Změna je teoreticky možná, ale velmi obtížná a nebývá dokonalá. Raný vztah „dítě–matka“ je základ dalšího vývoje primárních sociálních a mezilidských kompetencí. Podstatný vliv má i na přiměřenou, zdravou sebedůvěru.

Chladná, příliš kritická a odmítající výchova neumožní vytvořit zmíněné předpoklady (kompetence). To samo o sobě výrazně zhoršuje výchozí pozici dítěte zařazujícího se do společnosti. Během svého života se takto postižený jedinec setká s větším množstvím intenzivnějších negativních sociálních interakcí. Zjednodušeně řečeno bude problematičtější a v problematičtějších situacích než jeho šťastnější vrstevník s neproblémovým, kladným attachmentem.

Jde o určitou kontinuitu chování od raného dětství až po mezilidské vztahy a psychické zdraví v dospělosti. Je-li forma attachmentu pro dítě bezpečná a přehledná, je možno očekávat v dospělosti podobné emoční jednání. U prožitků záporných nebo ambivalentních je pravděpodobné přetrvávání podobného tenzního vztahu. Tedy dítě bude svými životními strategiemi působit v rozličných ohledech negativně nebo alespoň ambivalentně.

Na druhé straně platí nutnost zohlednit míru. Jednoduše – nic se nemá přehánět... ani ochrana dětí před separačním procesem. Důležitá je míra a „dobrý konec“ ve smyslu kontinuity a stability matky s jasnou převahou kladných zážitků s ní.

Rané dětství nejen formuje lidské já, ale poskytuje mu i určité později neuvědoměle používané, ba přímo vnucující se modely a scénáře jednání. Dobrý vztah mezi rodičem a dítětem usnadňuje vhodné zařazení do společnosti. Zkušenosti dítěte s pečující osobou nejsou zanedbatelné. Mívají určující význam na celkové ladění osobnosti.

Podstatný pro sebezpřijetí a přiměřené prosazení je i typ rodičovské lásky. Ne tedy pouze to, jestli láska je či není. Zásadní je, zda se jedná o lásku podmíněnou nebo nepodmíněnou.

Nepodmíněná láska prostě za všech okolností je. Není za odměnu. Nesouvisí se vzhledem, povahou, chováním nebo s výší IQ. Uvedu velmi kontroverzní, ale ilustrující příklad. Je z novinového interview s otcem na doživotí odsouzeného takzvaného heparinového vraha. Muž se synem pravidelně udržuje kontakt. Dodává: „Je to přece mé dítě, nemohu ho odepsat.“ „Anděl smrti“ z nemocnice v Havlíčkově Brodě je jeden. Znáám ale stovky řádných, v rámci běžných sociálních norem fungujících lidí, jimž rodiče v různých variantách a rozsahu odpírali svoji lásku jen proto, že byli jiní než rodičovský ideál.

Podmíněná láska je důsledkem splnění určitých podmínek ze strany milovaného. Možná by bylo lépe říci „hodnoceného“. Je dáována najevo jen při určitém chování dotyčného, v tomto případě dítěte. Je to jasná zpráva typu: Když budeš hodný a budeš nám rodičům dělat radost a také se budeš dobře učit, budeme tě mít rádi. Některé děti pak usilují o lásku i vzdorem a zlobením. Je to výraz SOS – volání o pomoc, neboť bez lásky se nedá žít. Může ovšem jít i o totální popření sebe sama, vlastní podstaty osobnosti. Tím vzniká falešná identita *self* (já).

Dítě je učenlivé. Rodičovským požadavkům se obvykle přizpůsobí. Snaží se lásku získat, ba „zasloužit“. Problémy jsou ovšem jen odsunuty do budoucna. Puberta, nejpozději adolescence přináší málem revoluční změny spojené s provokacemi. I když se ono období nakonec podaří zvládnout, krize je jen odložena. Věčná frustrace z obav ze ztráty lásky v dospělosti neurotizuje a vyvolává specifické požadavky. Zvýšená potřeba chvály, ocenění, uznání a všech možných projevů lásky komplikuje partnerský vztah. Komplikace jsou i v zaměstnání. Tam i onde postižený nevnímá vlastní cenu. „Testuje“, zda jej mají lidé v okolí dost rádi, a trpí pocitem možného nedostatku lásky. S tím bývá spojena křečovitá snaha uspět. Laťka je příliš vysoko. Pokud si