

# Jak bojovat se stresem

Tomáš Novák



psychologie pro každého

**PROTISTRESOVÉ RITUÁLY A MÝTY O STRESU**  
**PODIVÍNSTVÍ A MEZILIDSKÉ VZTAHY**  
**ZÁSADY LAICKÉHO PORADENSTVÍ**  
**DOTAZNÍKY, TESTY, RELAXAČNÍ TECHNIKY**

## 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.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



# OBSAH

<b>I. SÁM SOBĚ PSYCHIATREM, NEBO SNAD PSYCHOTERAPEUTEM?</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>II. SÁM SOBĚ PODIVÍNEM?</b> . . . . .	<b>10</b>
Lidé výbušní a snadno popudliví . . . . .	11
Lidé, kteří u ničeho dlouho nevydrží . . . . .	13
Lidé fanatičtí . . . . .	16
Kverulanti . . . . .	17
Lidé náladoví . . . . .	20
Pozěří a ješitové . . . . .	21
Obzvláštníci . . . . .	23
Nezdrženliví aneb Lidé, kteří si nedokáží nic odepřít . . . . .	24
Nezdrženlivě pracovití lidé . . . . .	27
Hostilita (sama o sobě) „nemoc zlá“ . . . . .	28
Pocit štvance . . . . .	29
Nejen workoholismus... . . . .	29
Mobbing a bossing stokrát jinak . . . . .	30
Lidé, kterých se všechno dotkne . . . . .	34
Pedanti . . . . .	35
Pedantoidní štvanci . . . . .	37
Lidé lxoidní . . . . .	39
Lidé vztahovační . . . . .	40
Schizoidi . . . . .	41
Lidé s hysterickými rysy . . . . .	44
Asociálně anetický typ aneb „Necita“ . . . . .	47
Nemocní – jinou chorobou, než říkají – hypochondři . . . . .	49
Napil jsem se vody, je mi zle? . . . . .	52
Profesionální deformace . . . . .	64
<b>III. STRES NÁŠ VEZDEJŠÍ</b> . . . . .	<b>77</b>
Pozor na mýty kolem stresu . . . . .	78
Úzkost – nemoc zlá aneb „Jsem úzkostný, tedy jsem“ . . . . .	80
Angor a anxietas, malý průvodce mozaikou úzkostných stavů . . . . .	82
Strach jít s kůží na trh . . . . .	84
Sociální fobie . . . . .	85



Ataka paniky – „zhmotnění“ reakce na úzkost . . . . .	86
Posttraumatické stresové poruchy . . . . .	88
Obsedantní a kompulzivní chování . . . . .	90
Deprese . . . . .	92
Děti a my aneb I děti mohou být depresivní . . . . .	99
Bílí psi? Několik slov o hypománii či mánii bez psychotických příznaků . . . . .	99

#### **IV. KDOPAK BY SE STRESU BÁL . . . . . 101**

Zapomeňte na Alfrédka . . . . .	101
„Jamrování“ kontra focusing . . . . .	102
Zaříkávání . . . . .	103
Špetka satiterapie – všímavé ukotvení ve skutečnosti . . . . .	104
Dělání, dělání všechny smutky zahání . . . . .	106
Když se nám Hypnos vyhýbá . . . . .	108
Uvolnit se a být opět fit . . . . .	109
Kdopak by se s jógou bál . . . . .	110
Protistresový rituál při návratu domů . . . . .	112
Co je to „autogenní trénink“ a k čemu jej lze použít? . . . . .	114
Krácená instrukce pro nacvičený autogenní trénink . . . . .	121
Příklady autoregulačních technik vhodných ke kombinaci s autogenním tréninkem, individuální formulky . . . . .	123
Když se relaxace nedaří . . . . .	124

#### **V. MÁŠ-LI SMUTEK NA DUŠI ANEB PRAVIDLA A ZÁSADY LAICKÉHO PORADENSTVÍ . . . . . 129**

Proč vlastně? . . . . .	134
-------------------------	-----

#### **RADĚJI O STRESU A PODIVÍNSTVÍ JEN ČTĚTE . . . . . 139**



# I. SÁM SOBĚ PSYCHIATREM, NEBO SNAD PSYCHOTERAPEUTEM?

Tato kniha navazuje na publikaci V. Capponi a T. Nováka: Sám sobě psychologem. Její obsah je v rámci problémů všedního života zaměřen na trápení souvisejícím s osobními svéráznostmi a stresovými situacemi. V prvním, dnes již beznadějně rozebraném vydání se jmenovala „Sám sobě psychiatrem?“. Název poněkud přitvrdil, ale nebyl zcela výstižný. Přepracované a rozšířené vydání bylo proto na návrh nakladatelství Grada Publishing pojmenováno „Jak bojovat se stresem“.

Je výzvou k psychologickému zamyšlení nad sebou i nad ostatními lidmi. Pokud by zájemce přece jen chtěl vystupovat jako amatérský psycholog, psychiatr, psychoanalytik, psychoterapeut amatérský léčitel, nechť si tuto knihu nekupuje. Doporučujeme mu jiný postup:

1. Je vhodné pořídit si bílý plášť. Může být i tzv. chirurgický, tj. zapínaný vzadu.
2. Vizitky s jakýmkoli textem za pár korun vytisknou velmi ochotně kdekoli. Jen pozor, aby ve slovech na „p“ zmíněných v úvodu bylo vždy tvrdé „y“. Přece jen to dělá dobrý dojem.
3. Je vhodné se seznámit se základy psychologické terminologie v rozsahu odpovídajícím jednomu ročníku časopisu 100+1 ZZ. Ti, kdož chtějí dokázat opravdu hodně navíc, alespoň zběžně prolustují ročník časopisu Psychologie dnes.
4. Muži si nechají růst plnovous nebo alespoň bradku. U žen to není nezbytné. Vous je u nich možný, ne však nutný.

5. Před zrcadlem si nacvičíme hloubavý výraz. Možno dodat i některé efektní gesto, třeba přemýšlivé pohlázení brady. Hojně užíváme i některá latinská rčení. Například „Venienti occurrere morbo“ – čelit nemoci, hned jak přichází. Nezapomeňme ani na slova empatie, frustrace, sublimace, kompenzace, saturace, komplex (Oidipovský, Elektřin, kastráční, méněcennosti), kompulse, libido, pozitivní myšlení, asertivita atd. – ty užívat často.
6. Pamatujte, že svému klientovi musíte najít viníka, který může za všechno. Může to být např. sex, shon moderní doby, traumata z dětství, negativní zóny pod jeho lůžkem, mezilidské vztahy, konzumace masa atd.
7. S pacientem či klientem můžete rozmlouvat nebo ho pozorovat vestoje, vleže i v sedu. Tradici má tzv. psychoanalytické lehátko. Na ně pacienta položíme a sedneme si za jeho hlavu do křesla tak, aby nás neviděl, když zíváme. Nejlépe je ovšem pacienta nepustit ke slovu, aby si uvědomil, že narazil na odborníka. A nyní pozor, přichází to nejdůležitější.
8. Jasně, kategoricky a jednoznačně řekněte svému pacientovi, jak má žít. Komu je vše jasno, má o problém méně. Vy přece chcete problémy odstranit – nebo ne?
9. Pokud zvolíte variantu poradenskou, lze doporučit, abyste bedlivě vyslechli obě strany konfliktu a každé řekli, v čem jedná správně a v čem se mylí. Pak stačí jen potřást rukou a poslat účet. Vše se napraví jaksí samo od sebe, neboť slovo odborníka dokáže pravé zázraky, a to do tří dnů. Raději nerozvádějme, že předchází větu by bylo záhodno poněkud pozměnit. Zázraky taktó nenastanou „do tří dnů“, ale spíše „po tři dny“. Tak dlouho lidé obvykle dokáží jednat podle výše naznačených slov odborníka. Těm, kterým naznačený postup nevyhovuje a nehodlají nic předstírat ani sobě, ani druhým, nabízíme tuto knihu. Všimá si podivínů, s nimiž to není lehké a kteří to ostatně ani nemají lehké sami. Oproti prvnímu vydání jejich spektrum rozšiřuje, a to o další svérázné osoby, s nimiž se setkáváme v manželské a rodinné poradně. Není podstatné, že termín podivín je dnes již jen literární, pojem psychopat



je odborníky vnímán jako překonaný. Domníváme se totiž, že v běžném jazykovém povědomí pro něj platí totéž, co napsal psychiatr A. Lewis roku 1975 o jiné svéráznosti: „Hysterie přežije všechny pisatele svých nekrologů.“ Tedy nejen hysterie, ale i podivínství jsou věčné.

Tato kniha popisuje různé formy boje se stresem i s osobnostními problémy, jež mohou samy o sobě člověka velmi vyvést z míry. Vší má si osvědčených a použitelných psychoterapeutických postupů, jakož i zásad a postupů seriózního laického poradenství. Závěrem nabízí pohled do zrcadla a odpověď na otázku, „proč vlastně?“ chceme někomu pomáhat. Zbývá dodat, že v knize je zmínka o řadě osob nezřídka svérázné povahy či nesnází. Vždy jde o kompilaci několika osudů. Pokud nám dotyční někoho připomínají, je to podobnost čistě náhodná. Když se ovšem v jejich příbězích poznáváme sami, náhoda to není. Zřejmě máme s oním svérázem le-dacos společného, neboť se chováme podobně.

Manželská a rodinná poradna Brno

Tomáš Novák

## II. SÁM SOBĚ PODIVÍNEM?

Zakladatel české psychiatrie profesor Antonín Heveroch, muž úctyhodný, leč svérázný, napsal roku 1901 dílo „O podivínech a lidech nápadných“. Měl na mysli skupinu lidí později po určitou dobu nazývaných psychopaty.

V moderních diagnostických klasifikacích již tento pojem nenajdeme a není divu. Mnoho odborníků termín úspěšně zpochybnilo, obvinilo z nepřesnosti, „nálepkování“, z malého přihlížení k možnostem vývoje člověka. Ale ať už tak či onak, jisté je, že podivíni existují. Menšina z nich spadá do sympatické skupiny těch, kdož jsou podivíny „sami sobě“. Jejich nezřídkla značné svéráznosti se zaměřují především na ně samotné. Neškodí, nevadí, druhému nenarušují klid ani sousedské soužití, žijí po svém. Jsou to kuriózní postavičky v zimě v létě oděné do stejného vybledlého hubertusu a se stejným kloboukem na hlavě, muži (třeba staří mládenci s „potrhými“ koničky) uzavření ve své soukromé věži ze slonoviny a pohroužení do svých starostí i radostí. Nikomu neubližují, na nikom nebývají závislí. A dámy? Oděny poněkud démodé, leckdy „postrojeny“ ve svých zralých letech za „šestnáctileté“, nebo naopak od mládí upnuty celé v černém. Nezřídkla se v jejich osamělém životě zatřpytil náznak citu. Někteří třeba vzorně pečují o příbuzné, jiní jsou „ochránci zaběhlých psů a koček“ nebo celý život šetří a pak odkáží relativně značnou částku na dobrý účel. Budiž zde zaznamenán případ nenápadného vesnického podivína, který se sice s nikým v místě svého bydliště nestýkal, ale v závěti odkázal statisíkovou částku na vybudování veřejného osvětlení v obci.

Častěji jde o jedince stručně řečeno narážející v sociálních vztazích. Jisté je, že u nich nalézáme neharmonický rozvoj osobnosti, různý stupeň rozvoje sociálního citění, osobnostní zralosti atd. Některé oblasti mohou být rozvinuty výrazně nadprůměrně. Jiné jen minimálně. Ostatně i pan profesor Heveroch považoval za základní příznak podivínů to, že „jejich duše nemá jednotlivé mohutnosti, jednotlivé projevy zharmonizované“. Nám ne-



půjde o postižení přesných diagnostických kategorií ani o teoretické dispute. Pokusíme se popsat „člověka svérázného“. Kreslený vtip Václava Hradeckého ukazuje pána, který hraje s gustem na harmoniku. Druhý muž se ho na něco ptá. Harmonikář odpovídá: „Kdepak pane, jediná skutečně harmonická osobnost široko daleko jsem tady já...“ Svým způsobem má pravdu. Obraz skutečně harmonické osobnosti je nejspíše něco mezi ideálem a mýtem. Nelze být zcela harmonický. Už přesvědčení, že se nám něco takového podaří, poněkud „zavání“ disharmonií. Je ale možno se takovému ideálu přiblížit. A je také možné učinit si z onoho přiblížování základní náplň života. A život „pročkat“ na zázrak. Je ovšem také možné mít se rád takový, jaký jsem. To je mnohem lepší než se věnovat popisu toho, v čem se od harmonie odlišují naši bližní, zejména pak nejbližší příbuzní. V pestré škále disharmonických osobností lze najít osoby, které lze označit jako osoby výbušné a snadno popudlivé.

## Lidé výbušní a snadno popudliví

Pan Novák patřící do této kategorie našel jednoho dne pod svou vizitkou na dveřích nalepený vystřížený titulek z novin. Zněl – SEMTEX. Netřeba snad ani dodávat, že to, co by druhý přešel buď úsměvem nebo úšklebkem, jeho rozčílilo málem až k nepříčetnosti. Křičel, až drnčely tabulky v oknech, neboť jak děl, „vola z něho nikdo dělat nebude“. Explosivní jedinci se skutečně snadno rozčílí, reagují nepředloženě, napadají slovně i fyzicky své okolí, i po drobném konfliktu dávají výpověď (a jsou velice překvapeni, pokud je přijata). Pokud jsou sami zaměstnavateli, rozdávají „padáky“ podle nálady – a tu mívají obvykle špatnou. Něco tak banálního, jako jsou paragrafy Zákoníku práce, je rozhodně příliš nezajímá. V okamžiku vztekavých afektů je ostatně nezajímá vůbec nic. Emoce je natolik zahlcují, že nejsou schopni vnímat nic jiného. Manželku v této situaci a v lepším případě oslovují „krávo“, obvykle však ještě s určitým a poměrně vynalézavým přívlastkem. („Kráva nebeská“ patří mezi ty slušnější.) Jistěže takto reagují na určitou chybu nebo nedostatek. Reakce je to ale nadměrná. Vlastně i škrtnutí sirkou v prachárně je maličkost a následek je veliký. Člověk by měl mít k dis-

pozici víc brzdných reakcí, než je v krátkém spojení „jiskra-výbuch“. Navíc pokud k výbuchům v pomyslné prachárně dochází velmi často, většina lidí v okolí napíná uši, aby včas zaslechla podezřelé škrtnutí a klidila se do bezpečí – nebo si alespoň při výbuchu chránila hlavu. Všechny ostatní aktivity jdou stranou, vlastně na ně není ani čas. Pro příklad podobného typu pana Nováka lze sáhnout i do klasických soudniček Františka Němce: Pan X stojí již po několikáté před soudem, neboť ublížil na zdraví své manželce. Je dobrák, ale nesmí slyšet o výdajích. Když manželka začne mluvit o tom, že za okny je jaro a potřebovala by něco na sebe, rozčílí se do nepříčetna a postará se, aby to nové byla „sádra“. Posledně manželka jihla nad kosem před okny. Pan X zareagoval svým již zmíněným semtexovým způsobem. Z naší praxe známe muže, o němž žena s jistým nadhledem prohlašovala: „Karel je rapl.“ Její Karel neměl ani tak sklon k napadání druhých lidí, ale podrážděn rozbíjel, co mu pod ruku přišlo, podoben legendárnímu Golemovi. Po vzoru manželek alkoholiků prohlašujících, že jejich muž je hodný, když nepije, prohlašovala i ona, že muž je hodný, když se nerozčílí. Háček spočíval v tom, že on byl rozčílený prakticky stále. Jestliže zmíněný Karel se dokázal postarat o to, aby doma rozhodně nebyvalo ticho, pak jeho bratranec byl jiná třída. Pro maličkost se urazil (třeba pro to, že si manželka uvařila kávu a nezeptala se ho, zda si přeje také) a pak zmlkl. Mlčet dokázal skutečně dlouhodobě. Dny, týdny, žádná míra.

Spolupráce a domluva s jedinci tohoto typu je velmi těžká. Manželství s nimi není kýžená procházka růžovým sadem, ale jeho pěšina se vine mezi minovými poli a běsnícími sopkami. Dotyční zásadně nevidí svou chybu, snad ani nemají čas, aby si ji uvědomili. Jsou agresivní, odmítají se podřídit a jednají ukvapeně. Snaha udělat vše tak, aby je nic nerozčílilo, je marná, protože vybuchnou i při podprahovém podnětu, jemuž se nelze vyhnout. Nejlepší zřejmě je vnímat jejich výbuchy jako rány osudu, obrazně řečeno „bránit si hlavu“. Vystříhat se situací, kdy by nám v afektu mohli fyzicky ublížit, a zvážít, co dál. Doma s nimi vydrží jen partner či partnerka značně podřídiví, velkorysí a nebojme se říci i „splachovací“. To, co o sobě uslyšíme, je třeba co nejdřív zapomenout... Pokud jde o vynikající odborníky (třeba na pracovišti), vyplatí se je udržet – i za cenu jejich excesů. Ostatní (ne tedy géniové mezi „semtexy“) – jak to říci a neurazit – mohou jít o dům dál. Na jejich výpověď zřejmě nebudeme příliš dlouho čekat. Podstatné je



nebrat jejich projevy osobně, byť samozřejmě mohou být proti konkrétní osobě zaměřeni. Oni se prostě „vzteknou“, nevidí ani neslyší. Zaútočí proti tomu, kdo jim stojí v cestě nebo kdo jim brání v dosažení určitého cíle. Nejde jim o likvidaci osoby X, spíše o odstranění překážky.

## **Lidé, kteří u ničeho dlouho nevydrží**

Máte-li doma dítě trpící tzv. lehkou mozkovou dysfunkcí, dostane se vám poučení, že jeho nesoustředěnost, roztěkanost, zbrkllost ba i nálado-  
vost souvisí s nepatrným poškozením mozkové tkáně před narozením, při porodu nebo brzy po něm. Dozvíte se dále, že nelze hovořit o tom, že by dítě bylo nepozorné. Vhodnější je mluvit o příliš široké pozornosti. Dítě za-  
jímá prostě vše, a tak není divu, že důkladně nepostihne téměř nic. Dále nám bývá řečeno, že dítě nedokáže systematicky pracovat déle než 10 až 15 minut. Pak si musí odpočinout, nejlépe pohybem. Na závěr vás psycholo-  
g chápavě, leč optimisticky ujistí, že jde o stav přechodný, který se zcela jistě v době kolem puberty, nejpozději pak v následující adolescenci, upraví. Obvykle tomu tak doopravdy je. Ne však vždy, neboť ne každá nesoustředěnost je podmíněna výše zmíněnou dysfunkcí, a navíc ne každá dysfunkce se upraví, tak jak optimisté očekávají. Do třetice výrazná nesoustředěnost může vznikat pod vlivem řady podnětů z vnějšího i vnitřního prostředí organismu. Ať již z těch nebo z oněch příčin člověk přelétavého typu nevydrží delší dobu na stejném místě, v daných vztazích a situacích. Mnoho věcí začne, nic nedokončí. Snadno se nadchne, zahoří nadšením pro něco jiného, nového, atraktivního, ale brzy „zhasne“ docela. Objekt svého nadšení rychle opouští, což mu nečiní potíže, neboť již má připraven nový. Chybí-li mu něco, pak vlastnost, kterou je možno nazvat neobyčejně zvučně „sicflajš“. Schopnost něco „vysedět“, usilovat o něco klidně, systematicky, bez oddechu a dopingu trvalým úspěchem a uznáním. Jinými slovy – dát každé věci i po stránce doby nezbytné k přípravě, co její jest.

Doba, která takřka každou změnu zaměstnání považovala za fluktuaci, na kterou je nutno dívat se s krajním podezřením, je pryč. Jestliže ovšem

během roku vystřídáte několik profesí a tímto stylem žijete řadu let, nemá to se získáním zkušeností mnoho společného. Odejdete totiž dřív, než se můžete rozkoukat. Pro daný typ osobností je to jednání typické, stejně jako je pro něj charakteristická značná „rozpracovanost“ úkolů. Osm věcí rozdělá, žádnou nedokončí, ale už se rozhlíží po věci deváté a desáté. Jedenáctá ho ostatně také láká. Jen skutečně zcela zřídka jde o osobnosti natolik výjimečné, že po vzoru starých mistrů, zakladatelů malířských škol, načrtnou základní kontury, na částečná dopracování mají „své lidi“ a posléze dají výsledku pečeť své geniality. Daleko častěji jsou podložené kontury natolik lajdácké a neúplné, že místo obdivu ke genialitě tvůrce vyvolávají rozpaky a pocit, že nejlepší by bylo začít znova a jinak. Příkladem budiž pan X, muž, jenž studoval na několika středních školách, přičemž dokončil až třetí, a to díky tomu, že maminka měla blízký vztah k panu řediteli. Dnes po třicítce je rozvedený potřetí, „podniká“, zasvěcenec by řekl, že si na podnikání spíše hraje, když předtím vystřídal zaměstnání, že by na jejich výpočet nestačily zdaleka všechny prsty, co jich má. Američané říkají, že úspěšný podnikatel by měl na začátku alespoň třikrát zkrachovat, aby se pro svět byznysu zocelil. Tuto podmínku pan X bohatě splňuje, jen ten úspěch se jaksi nedostavuje. A jeho partnerské vztahy? Průběh je vždy velmi podobný. Rychlé vzplanutí, okouzlení, jen ta nejnovější je ta jediná, osudová, božská a zcela jiná než ty („slepice“) předchozí. Následuje čelný útok. Při své nesoustředěnosti jej dokáže pan X vést až překvapivě soustředěně a cílevědomě, byť ne na dlouho. Vytipovaná „šťastná“ podlehne buď brzy, nebo vůbec. Následuje banální románek, nezřídka gradující v těhotenství partnerky, pak krize a vše se začíná opakovat. Pan X „není zrozen pro trvalý vztah“, jak sám říká. Jediným trvalým, co v jeho životní historii najdeme, jsou změny; těch zažil početně.

Jaké obecně bývá manželství u dospělého, jemuž slovy Zdeňka Matějčka „...kdysi v dětství byla víceméně spravedlivě dána nálepka lehké dětské encefalopatie /LDE/, později lehké mozkové dysfunkce /LMD/ a dnes ve shodě s mezinárodní nomenklaturou ADHD (což v českém překladu znamená syndrom deficitu pozornosti a hyperaktivity) a neříká o nic víc, než je zpravidla vidět na první pohled“. Běžně se u různých forem LMD v dospělosti hovoří o převaze alkoholiků a osob jinak drogově závislých, osob, jež spáchaly trestný čin. O partnerství těchto lidí se obvykle nemluví. U nás se



tím zabýval zřejmě jako první ve své diplomové práci již před lety Milan Jůza. Ze zahraničních pramenů zjistil, že u dané populace bývají časté obtíže pracovní, častější nesnáze během vojenské služby i v partnerských vztazích. To v porovnání se skupinou jejich bratrů, kteří danou dysfunkci netrpěli. Sám pak na základě výzkumů prováděných v krkonošských rekreačních zařízeních ROH a JZD zjistil, že daleko častější než pouhé obtíže pohybové byly problémy osobnostní. Dále se ukázaly časté poruchy vnímání vlastního těla, konkrétně při vnímání jeho hranic, kapacity a možnosti. Výsledky konfrontoval s údaji z ciziny a obezřetně uzavírá: „Nerad bych, aby se potíže v partnerských vztazích začaly připisovat plnou měrou projevům LMD, ale v některých případech je sledování této problematiky namístě.“

„Láska sice hory přenáší, ale hypotézu o dědičnosti LMD, zejména v mužské větvi, neruší.“ Příčinu toho všeho může vysvětlit další citace. Zdeněk Matějček cituje zjištění přednesené původně sociální pracovnící, později psychologkou Natašou Brázdilovou. Ta si povšimla vztahu mezi encefalopatickou anamnézou pacienta, především muže, a neschopností či nemožností úspěšné pohybové rehabilitace po úrazech. Sám přednosta kliniky, profesor Janda, si nedovedl vysvětlit, proč se některý pacient proti očekávání prostě „nedaří“. Nedokáže si osvojit nové účelnější pohybové stereotypy, když ty staré, třeba následkem úrazu či mrtvice, již neslouží, dokonce někdy překážejí. Vysvětlení je zřejmě v nepružnosti dané zmíněnou *encefalopatickou anamnézou především u muže*. Stačí pak vskutku malá slovní záměna, v níž se pojem „pohybová rehabilitace“ změní v pojem „manželství“, a o zajímavou analogii je postaráno. Encefalopati, pokud si něco osvojí, rigidně na tom trvají. Těžko se učí novým věcem. Takové učení nevyhledávají, leckdy před ním utíkají. Byť by někdo i tvrdil, že „postaru se žít nedá“, pokoušejí se o to. Žijí jakoby infantilně, chovají se nezrale, jako by stylem chování byli zakořenění ještě v předchozí fázi vlastního života.

Je-li pro život svobodného mladíka charakteristická jistá preference vlastních egoistických zájmů bez ohledu na podřízení se rodině, kterou ostatně ještě nemá, styl se fixuje. Když si onen mladík žijící svůj „single styl“ půjde v sobotu ráno pro noviny a potká kamarády, s nimiž odjede „na tah“ do ciziny, přičemž nikomu nic neřekne a vrátí se až v pondělí ráno do



práce, mnoho se nestane. Čtyři stěny jeho garsonky si náhlou víkendovou samotu nezapamatují a nebudou z ní vyvedeny z míry. Ony „čtyři stěny garsonky“ také nedomluvily na víkend návštěvu příbuzných, nechtějí jít s dotyčným do kina, a to už vůbec nemluvíme o tom, že nemohou mít děti, které bývají nachlazené.

Jak již naznačeno, lze poměrně snadno poskytnout takzvané výchovné rady rodičům instabilních dětí. S instabilními dospělými je to podstatně těžší. Jako u všech ostatních osobnostních svérázů nezbyvá než je brát takové, jací jsou, nevěřit v kouzlo domluvy, protože ta nepomáhá, a jestliže nám na jejich projektech mimořádně záleží, dokončit je sami. Mohou nás buď iritovat nebo inspirovat. Druhá možnost je užitečnější a méně stresující.

## **Lidé fanatičtí**

Na první pohled je fanatická psychopatie optimální osobnostní výbavou pro šéfa náboženské sekty, eventuálně mafiána, v neposlední řadě pak pro vyšetřovatele StB v padesátých letech. Fanatik jde skutečně za svým cílem, byť často obecně přijatelným, za každou cenu. Neohlíží se na zásady, hodnoty a možnosti lidí kolem sebe. Někdo propadne heroinu nebo LSD. Fanatik podobně propadá jedině dominující myšlence nebo myšlenkovému směru, pro který je hotov obětovat životy svých bližních, a někdy, připusťme, že méně často, i život svůj. Tragédií velkých myšlenek, jakož i lidí, kteří přicházejí do styku s fanatiky, je to, že psychopat tohoto typu se může dát do služeb dobré věci – smysluplného, dokonce i humanistického učení, proti němuž nelze mít ani nejmenších námitek. Účel ale světi obvykle velmi nepřijatelné prostředky. Na tom, jak se ke svému cíli přiblíží, mu nezáleží ani za mák. Pravidlo tří E (jednej efektivně, eticky a esteticky) ho zajímá jen z jedné třetiny – co směřuje efektivně k cíli. Žádná krutost mu není dost odpuzující, osudy lidí ho nezajímají, podstatná je jeho meta. Někteří z fanatiků mohou vyvolávat úsměv a pochopení – namátkou muž, který zasvětil život boji proti používání ručníků ve veřejně přístupných institucích a zařízeních s odvoláním na to, že neumožňují zachování patřičné hygie-



ny. Podobně neškodným fanatikem může být vynálezce známého perpetua mobile. To ovšem za předpokladu, že svými experimenty finančně nezruinuje rodinu či díky svým politickým konexím a nedostatku skrupulí nezaloží „výzkumný ústav perpetuum mobilní“. Eventuálně nedosáhne toho, že lidé považující konstrukci zmíněného vynálezu za nesmysl a mající odvahu to říci mizí za přispění tajné policie beze stop. Podobnost s různými „vědci“ v nepříliš dávné minulosti či teology v minulosti dálnější tu není rozhodně náhodná. Fanatikovi často stačí jeden citově podbarvený zážitek, aby se nekriticky zapálil pro nějakou myšlenku či věc. Je lhostejné, zda jde o náboženství nebo dietu. Jsou fanatici, kteří se upnou k celkem prozaické likvidaci šéfa na svém pracovišti. Bůh mu buď milostiv! Kontrola bude stíhat kontrolu. Anonym podepsanou stížnost, udání, kritický článek v tisku. Pravda bude dovedně smíchána se smyšlenkou a lží, však ono se vždycky něco najde. Fanatikovým bratrancem je kverulant.

## **Kverulanti**

Nejvyšším kategorickým imperativem kverulanta je obhajování pravdy a spravedlnosti. Fanatik si starosti se zákony nedělá, pokud se mu to hodí, přizpůsobí si je k obrazu svému. Kverulant ctí právní řád, nekorektní, či dokonce mafiánské postupy se mu přičí. Jeho parketou je naopak co nejdůkladnější využití všech zákonných, a nic než zákonných možností. Podává návrhy, stížnosti a memoranda všem možným institucím a žádá, nejlépe obratem, jejich rozhodnutí. Jestliže si umane napravit dávnou křivdu spočívající v ošizení oprávněné osoby o 500 Kč, brzy tuto sumu utratí jen na poštovním. Kverulanti soudící se o kus meze byli v minulosti pravé požehnaní pro advokáty. Dnes přicházejí do advokátní kanceláře se dvěma aktovkami spisů, doktoru práv sdělí, že pro něj mají zajímavou a mimořádně společensky důležitou kauzu spočívající v tom, že jabloň sousedů přesaňuje na jejich zahradu. Poté se hotoví juristovi diktovat podání k Nejvyššímu soudu. S rozsudkem vyznívajícím v jejich neprospěch se nespokojí. Dílčí úspěch je neuspokojí. Pravda vítězí, ať to stojí, co to stojí a ať jde o sebe-menší maličkost. Mylný by ovšem byl dojem určité banality ve snažení kve-



rulanta. Kverulace se může zaměřit na dosahování pozitivního cíle a může znamenat i osobní nesouhlas s bezprávím. Jistá příchuť něčeho nepatřičného, která v slově zůstává, je snad zdůvodnitelná tím, že kverulant bojuje o právo, aniž je schopen či ochoten posoudit jeho kontext. Pan Y měl po rozvodu značné potíže se stykem se svým dítětem. Těžko říci, zda příčinou bylo to, že syn z něho měl skutečně strach (neboť byl přítomen několika scénám mezi svými rodiči ještě před rozvodem), nebo zda šlo o následek cílevědomého ovlivňování ze strany matky, jejímž jediným cílem bylo dítěti otce zprotivit. To dnes asi již nikdo nerozhodne s naprostou jistotou. Výsledkem usilování pana Y o právo na styk s dítětem byl bohužel pouze soudní spis o hmotnosti 2,76 kilogramů. Menší část tvořily kopie rozsudků, vyjádření oddělení péče o děti, posudků zaměstnavatele; zhruba dvě třetiny hmotnosti ovšem tvořily standardně upravené přípisy. (Hlavička a sdělení soudu: Oznamuji vám, že se dnešního dne styk s mým synem nezletilým XY neuskutečnil v důsledku odmítavého přístupu jeho matky, která v rozporu se soudním rozsudkem čj. ... nezletilého řádně ke styku nepřipravila. Podpis a adresa.) Jedenkrát měsíčně byl ještě připojen návrh na zahájení řízení, na jehož konci měla být buď pokuta udělená ženě nebo její trestní stíhání. Martyrium prověřování návrhu, odvolání nutné k tomu, že matka dítěte během řady let zaplatila pokutu 200 Kč, bylo ohromné. Když jsme s mužem posléze hovořili, připustil, že mu již ani tak nejde o to, aby se se synem setkával. Považuje to již za vyloučené, chlapec je dnes v pubertě, a pokud se nescházeli mnoho let předtím, nepůjde to ani dál. Jde mu ale o princip, dokázat, že mu bylo ukřivděno a že chování matky, jež mu odlákala syna, bude po zásluze potrestáno.

Otázku, zda reálná meta spočívající v nevelké pokutě uložené matce je dostatečnou kompenzací jeho trvalého úsilí a korespondence, si nejen nekladl, ale snad ani nechápal. Nejde přece o to, zda je pár set korun dostatečný nebo nedostatečný trest. Jde o princip. K jeho dosažení pak není žádné úsilí příliš velké.

Jindy má kverulace podtext fanatické nenávisti a je nachystána k boji i tam, kde žádná újma nenastala. Rodina pana Z byla kdysi poškozena rodinou pana Y. Dnes jsou to věci hodně staré, odehrávaly se brzy po válce a nebudeme je rozebírat. Šlo o určitou majetkovou újmu, kterou musel



strpět dědeček Z. U Zetových (shodou okolností sousedů Ypsilonových) se po léta „o těch za plotem“ mluvilo tónem, jakým se na americké pevnině mluví o skunkovi. Vzájemně se nezdravili, nicméně k žádnému napadení nedošlo. Poslední bitva vzplála tehdy, když si Ypsilonovi postavili na své zahradě podle mínění svého kůlnu, podle mínění Zetových rekreační vilku. Nepožádali však své sousedy o souhlas. Ti si stěžovali. Příslušný stavební úřad na stížnost odpověděl, že stavbu bylo možno povolit pouze na základě pouhého ohlášení, neboť má jen doplňkovou funkci k stavbě hlavní, což doložil patřičnými paragrafy. Nadřízený odbor územního a stavebního řízení děl, že postup stavebního úřadu I. stupně je v souladu se zákonem, neboť jde o stavbu doplňkovou k stavbě hlavní, jejíž zastavěná plocha nepřesahuje 16 m<sup>2</sup> a výška 4,5 m. Nedošlo tedy k žádnému porušení obecně závazných právních předpisů ani nebyl dotčen žádný zákonem chráněný zájem stěžovatelů... Abychom to zrychlili: následovalo několik stížností v rychlém sledu, mimo jiné i na to, že Ypsilonovi podplatili vedoucího stavebního úřadu, jakož i úředníka nadřízeného odboru. Dopisy směřovaly na Nejvyšší kontrolní úřad, posléze po zdvořilé, leč nekompromisní odmítavé reakci i do prezidentské kanceláře. Zároveň se pan Z pokusil zorganizovat podpisovou akci zaměřenou na chování pana Y v minulosti. To samozřejmě marně. Nechovali se o nic hůře a zřejmě ani o nic lépe, než bylo v obci zvykem. Pan Z ovšem chradne, jakékoli vysvětlení zákona odmítá, reaguje na něj až vztahovačně (každý, kdo se ztotožňuje s rozhodnutím podplacených úředníků, je jeho nepřítel). Podává nové a nové přípisy, a to i na místa nižší, když si předtím stěžoval na patřičná místa vyšší. Když mu úřední postup připadá liknavý a nepochopitelně benevolentní vůči majiteli „stavby doplňkové“, obrací se na tisk. Výsledkem je jedna nenápadná noticka s patřičnou odpovědí právníka. Pokouší se proniknout do televize, které nabízí pořad o „starých strukturách v Jakešově Lhotě“, jak místo svého bydliště nazývá. Je odmítnut, tak alespoň vydává vlastním nákladem „Zprávu o mravním i morálním bahně v ...“, kde na čtyřech xeroxem rozmnožených stránkách popisuje dávné i současné křivdy. Tento materiál hodlá distribuovat do každé rodiny v místě bydliště. Text zašle nejprve starostovi a je upozorněn právníkem na problematičnost svého počínání. Nejsou zapotřebí žádné kverulantní vlohy k tomu, aby v textu zmiňovaní podali žalobu na ochranu osobnosti. Rozhodne se tedy informaci o osobách „zašifrovat“, neboť k predikátu „soudruh“, „soudružka“, uváděnému v pů-



vodní verzi, dodává i ruské koncovky, například „známý mafián soudruh Novákov, vedoucí stavebního úřadu, král mezi úplatkáři“. Vyhledává několik advokátů, kterým nabízí poměrně značné sumy, pokud mu pomohou kauzu vyhrát. To, že ho jeden po druhém odmítají, se sice dalo čekat, ale náš muž to nevzdává. Je rozhodnut bojovat do posledního dechu a potrestat souseda. Těžko říci, zda dnes především za chování jeho dědečka nebo za tu stavbu... S leskem v očích tvrdí, že se mu to stejně jednou podaří.

Uvádím zde tuto kauzu velmi podrobně proto, že přesvědčovat kverulanta o problematičnosti jeho počinání je asi totéž jako poroučet větru, dešti. Nezdaří se to. Řešením není ani okřídlené „anonym patří do koše“, protože anonymní forma je dotyčnému z duše protivná. Jediným řešením je brát jeho aktivitu jako přírodní živel, jemuž lze alespoň relativně čelit patřičnými bezpečnostními opatřeními. Jinými slovy – jednat v souladu s předpisy a zákony a mít vše v pořádku. Nepodceňovat systematickou mravenčí píli kverulantovu, s níž si dokáže získat informace, které pak využije. Je to zkrátka tvrdý soupeř. Pokud shodou okolností působíme v oboru, kde sto-procentní dodržování předpisů se v podstatě rovná sabotáži, neb by to vedlo k zastavení veškeré aktivity, máme smůlu. Nezbyvá než buď změnit obor, nebo se modlit, abychom měli štěstí na rozumné adresáty stížností na naši činnost. Závěrem možno citovat titulek z tisku: České rozvody se začínají stávat specialitou Evropského soudu ve Štrasburku. Zůstává otázkou, zda Český stát tak špatně hájí zájmy svých občanů, nebo je vše jinak.

## Lidé náladoví

Jsou pracoviště, kde je velmi výhodné být zadobře se sekretářkou šéfa. Jen japonský sebevražedný pilot – kamikadze – by totiž s nějakým návrhem, žádostí či prosbou zašel za vedoucím jen tak, aniž by sondoval, jakou má „starý“ náladu. Někdy je jako milius. Jindy – bez zjevného důvodu – jako tygr šavlozubý. Náladovost není samozřejmě jen vlastností šéfů, lze ji najít u příslušníků mnoha profesí, důchodců i osob v domácnosti, a tak není divu, že se promítá jako problém i v mnoha rodinách. Náladoví lidé jsou



nevypočitatelní. Někdy by rozdali první a poslední, dovolili vše, nač jen pomyslete. Jindy to jsou nevlídní bručouni, jejichž jedinou odpovědí je podrážděné a kategorické *ne*. Nálady se mohou střídat v závislosti na počasí, menstruačním cyklu, ale i na řadě dalších, často předem těžko odhaditelných jevů, mezi něž namátkou patří výsledky oblíbeného fotbalového týmu a mnoho jiného. Pregnantní, vskutku velmi stručnou radu, jak vyjít s náladovým člověkem, poskytla formulka jedné z účastnic našeho kursu duševní hygieny. Zněla: „Jsem splachovací!“

## Pozéři a ješitové

Harry Jelínek dokázal prodat Karlštejn a byť i zde šlo o pózu, především to byl vědomý podvod. Klasický pozér vědomě nepodvádí. Maximálně žije ve svém, realitě více či méně blížícím se světě. Věř, nebo alespoň intenzivně chce věřit, že vše zařídí, dokáže, získá. Vyzdvihuje své nadání, zásluhy. Zhusta zdůvodňuje i to, jak dlouho a bezútešně trpí, byť vrcholem jeho perzekuce bylo, že roku 1985 nebyl vybrán na odborářský zájezd do Rakouska, ačkoliv to k padesátinám bývalo v podniku zvykem. I tady, jak vidno, najdeme onu pověstnou špetku, ke které ovšem pozér použije notného droždí. Pravým pařeníštěm pro pozérství jsou vztahy rodinné. Dobře se zde daří gestům typu: „Když ty tak, tak já takto...“ Ostentativní nemluvové vydrží trestně nemluvit opravdu dlouho, pozér použije ledacos – od přerušení styků s příbuznými, kteří zapomněli na jeho svátek, až po teatrálně prezentované účelové pokusy o sebevraždu v důsledku nepochopení. Pozér je schopen rozrhat tisícikorunovou bankovku, aby ukázal, že mu nejde o peníze. Jiný výtečník vyhodil z okna švýcarské hodinky v ceně asi 20 000 Kč, protože se zpozdíly o pár sekund. Víceméně altruistické zaměření na pomoc někomu jinému je pozérům cizí. Pozor! Když dva dělají totéž, nemusí to být totéž. Hodí-li vám pozér dárek pod nohy nebo před vámi ostentativně do kanálu, je to čin vypočítaný na efekt, tudíž póza. Jestliže nešťastná, uražená a ponížená exmanželka hodí snubní prsten po rozvodovém stání do řeky, je to projev a následek jejího zoufalství. Učiní to sama, vedena vlast-