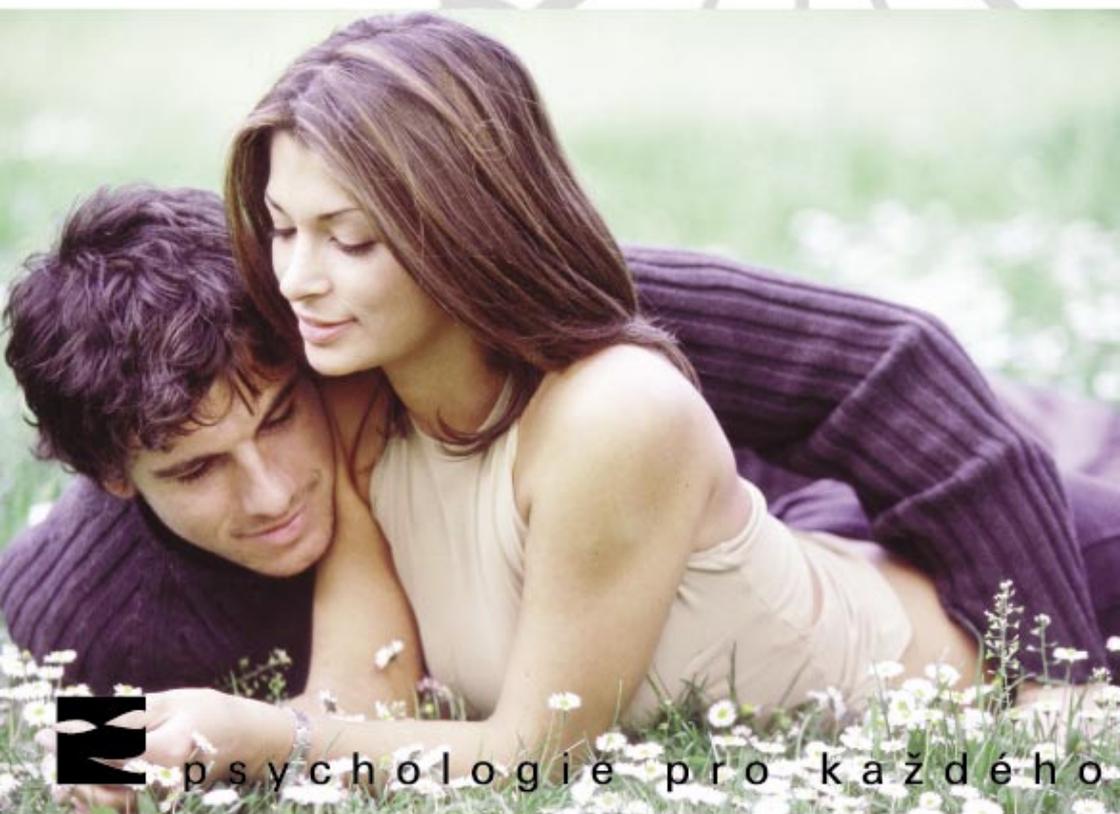


Manželství s nervákem

Tomáš Novák

aneb Jak přežít v problematickém
manželství a nezhroutit se z toho



psychologie pro každého

**ZMĚNA ZÁVISLOSTI V NEZÁVISLOST
NA VZTAHU I PARTNEROVI
JAK ZŮSTAT SÁM SEBOU**

CVIČENÍ PRO VYTVOŘENÍ PSYCHICKÉ OCHRANY

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

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



Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Tomáš Novák

MANŽELSTVÍ S NERVÁKEM

aneb Jak přežít v problematickém manželství a nezhroutit se z toho

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

www.grada.cz

jako svou 2448. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Dana Fragnerová

Sazba a zlom Milan Vokál

Počet stran 108

Vydání 1., 2006

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006

Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1219-9 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6030-8 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

ÚVOD	7
Proč psát jen o mužích?	11
I. KTERÝ JE ON, VAŠEHO SRDCE ŠAMPION?	13
„Hypotéka“ z výchozí rodiny	14
Nabídka k partnerské maturitě	15
Epištola matkám	31
Jak jste na tom?	32
II. LZE SNÁŠET (NE)SNESITELNÉ?	48
Proč je takový?	51
Jak s ním žít?	53
III. OD TOTÁLNÍ ZÁVISLOSTI K „OCHRANNÉMU ŠTÍTU“ KONSTRUKTIVNÍ PARTNERSKÉ NEZÁVISLOSTI	60
Lidská práva v problematickém manželství	61
Jak vytvářet „kruh bezpečí“?	67
IV. MANUÁL TAKTICKÝCH STABILIZÁTORŮ PŘI POCITU „MÉ MANŽELSTVÍ SE OPRAVDU NEDÁ VYDRŽET“	70
První pomoc	70
V. KRABIČKA POSLEDNÍ ZÁCHRANY	95
Malá rukověť odpouštění	99
Malá recenze s odstupem času a poučením místo závěru	104
PŘEČTĚTE SI	106



ÚVOD

Motto (jakož i učební pomůcka – viz odkazy v textu knihy)

*Juro, ty už nejsi to, cos býval,
za mlada´s mi pod oknama zpíval.
Fčilkaj skoro nepromluviš,
jak je dluhý deň.
Dyž chcu něco, hluchý si jak peň.*

*Juro, ty už za nic nestójíš.
Před svatbou řval's, jak o mňa stójíš.
Fčil si enom nafúčany,
Kúříš, trucuješ.
Chodiš s hubú pichlavú jak jež.*

*Juro, nejsi jako chlap nic moc,
dávno tomu, cos chtěl to každú noc,
fčil když dojdeš navalený,
zložíš sa jak žok,
otočíš sa hned na druhý bok.*

*Juro, ty už nejsi to, co gdysi.
A když dójdeš, tož to nevíš, čí si.
Pleteš si mňa s čísi starú,
toto nesmí byť.
Gdyby ťa to snád neprešlo,
možeš si ju vzít.*

Text: L. Mysliveček

Hudba: Z. Hrachový, zpívá J. Šuláková, hraje skupina Fleret.

Toto je kniha o manželství s nervákem. Slovo nervák je rodu mužského. Existují i ženy – nervačky, ale o těch někdy příště. Podobně jako bažant je opeřen výrazněji než koroptev, tak také projevy nerváků jsou výraznější než svéráz nervaček. Ženu k chování v normě mimo jiné přidržuje vyšší společenský tlak a její aktivity bývají normalizovány i péčí o rodinu.



Mužům v kategorii našeho zájmu je společenský tlak srdečně jedno a péči o rodinu považují za něco, co je pod jejich úrovní. Zodpovědnost delegují obvykle na manželku stylem „chceš-nechceš-musíš“. Nervák – označení, jímž jsme svérázné pány označkovali – je sice slovo dosti často užívané, leč ke spisovnému má daleko. Má svoji identifikační hodnotu a na těchto stránkách je budeme užívat. Překypuje emocí, má kritický náboj. Neznamená ovšem pokus o diagnózu ani o přísný odsudek. Není to známkování, jemuž málem není úniku. Nervák je označení člověka svérázného, citově poněkud labilního, ne však v zásadě zlého. Není v něm jaksi předem pachůf podvodu ani pomsty. S jistou mírou optimismu možno prohlásit, že psychický stav nervákův je obvykle v širší normě. Zároveň je vhodné dodat, že norma v oblasti lidského temperamentu i charakteru, jakož i jejich projevů, je skutečně velmi široká. Od toho, co je snad s přimhouřením očí ještě normální, k patologii může být jen krok. „Dva se mohou hádat, jestli už nastal, nebo ještě ne,“ konstatovala kdysi jedna z klientek manželské poradny. Ač vzděláním a profesí neměla s vědami o duši nic společného, skutečnost vystihla přesně. Co je jeden schopen ještě snášet, může být pro druhého naprosto nepřijatelné. Společenské vlivy příliš situaci neusnadňují. Na jedné straně se míra společenské kontroly s léty spíše snižuje. Co bylo dříve alespoň na veřejnosti nepřijatelné, je nyní normální. Na straně druhé náročnost, a to i na kvalitu manželství, všeobecně roste.

Žijeme v paradoxech. Namátkou: Pravidla společenského chování mají nižší závažnost než dříve. Větší jsou naopak nároky na spokojenost v soukromí partnerského vztahu. Dávno neplatí, že „každá žena musí mítí manžela“. „Single“ životní styl je tolerován. Zároveň je všeobecně uznáváno, že „nedobře je člověku samotnému“. Soudě podle rozhovorů v manželské poradně – u žen to platí dvojnásob. Jedna z nich kdysi prohlásila: „Všude ve světě je nedostatek mužů, kteří umějí jíst příborem, mají vyřešenou minulost a chtějí se ženit.“ Považujme to za metaforu..., i když poněkud protrpěnou.

A ještě jeden citát anonymní klientky: „Dřív, když si chtěl chlap dělat svoje, a aby se o něj přitom dobře starali, šel do kláštera jako opat Mendel. Dnes si musí najít takovou dobromyslnou husu, jako jsem já“. Dobrák J. G. M., objevitel zákonů dědičnosti, by tohle zkratkovité vyjádření oné dáme jistě



odpustil, vědom si toho, že cestou do manželské poradny projížděla právě Mendlovým náměstím s budovou kláštera, v jehož zahradě zkoumal své hrachy.

Předložená publikace navazuje na knihu: **Takový bezvadný chlap... jen žít se s ním nedá. Grada, Praha 2005.** Tam bylo popsáno soužití s muži, které lze považovat za jedince s „poruchou osobnosti“. Tito překračují běžný svéráz, dle klasika české psychiatrie profesora Heverocha patří mezi „podivíny a lidi nápadné“.

Zde bude popisována skupina mužů, jež se nachází na pomezí mezi normálem a psychiatrickou diagnózou, řekněme blíže normálu. Nechci psát o vyhraněných podivínech, ale o běžných, obyčejných mužích, a o jejich řekněme ne právě nejlepších vlastnostech. Zaměřím se na jejich odvrácenou tvář. Pokud bychom hleděli do jejich lepší tváře, sledovali jejich „lepší já“, našli bychom námátkou někde spolehlivost, jinde tvořivost, zodpovědnost, pečlivost. Pravda, ony dobré vlastnosti jsou občas přítomny v poněkud nadměrné koncentraci. Nejde o typologii. Ta by vyžadovala ostřejší hranice a výraznější oddělení. S věkem, únavou, zklamáním, ztrátou iluzí, rozladou, zákonitými životními prohrami, zhoršením zdravotního stavu, délkou manželství, sníženou produkcí endorfinů vzniká v nejedné mužské duši dokonce i mix dále popsaných vlastností. Lze hovořit o určitých trsech těchto rysů. Jedna či dvě z níže uvedených vlastností bývá dominantní, podmíněná vrozenými předpoklady. K tomu se přidávají další, méně vyhraněné. Bylo by možno hovořit o dominantních rysech a příměsích. V jedné osobnosti se mohou v různých situacích objevit známky rozličných typů nevhodného reagování. Liší se tím, zda v nich lze najít převahu agresivity, pasivity nebo tendence manipulovat s druhými.

Netvrdím, že takoví jsou pánové všichni. Kupříkladu James Bond, Old Shatterhand, Mirek Dušín nebo Kája Mařík, ba i Harry Potter mezi nerváky nepatří. I když, kdo ví? Vyše zmíněné literární hrdiny známe převážně coby mladé, jaré, všestranně v kondici a především v akci. Doma s potenciální manželkou znaveni životem, to by zřejmě byl zcela jiný příběh.



První část knihy lze nejspíše přirovnat k „popisu terénu“. U každého z problémových typů je uvedena stručná charakteristika jeho otcovského působení. Dále je zmíněno, co lze očekávat, že řekne, když ho rozčlíte nebo když se samonaštvávacími mechanismy, u této skupiny hojně zastoupenými, naprudí sám. Je dobré být připraven na to, co může nastat. Mimo jiné to snižuje riziko šoku. V druhé části knihy je probráno, jak se svéráznými partnery nežít, je zde předložen rozbor partnerské závislosti. Zhruba dvě třetiny knihy jsou naopak věnovány tomu, jak s problematickými partnery žít. Popsán je psychologický štít, ochrana proti jejich excesům i postupy, které umožní být sám sebou. Tři desítky sloupků s radami netvoří žádný ucelený systém, který by učil, „jak žít“. Lze si z nich vybrat to, co je pro konkrétního jedince inspirující.

U každého z **konkrétně popsaných postupů** je uvedeno i cvičení. Je určeno pro ty, kdo se v této sféře chtějí zdokonalit. Chci, aby rady samy o sobě byly stručné a hutné. Pouhé „dobrozmění“ teoreticky platných rad žel nepomůže. Platí, že na trhu s radami nabídka překračuje poptávku. Snažím se, aby „dobré“ bylo alespoň občas oživeno příběhem nebo sloganem, nejlépe trochu neobvyklým. Rady, které čtenáře zaujmou, si může oživit a třeba i formou hesla zpracovat po svém. Čím úderněji, tím lépe. Humoru se i v této vážné záležitosti meze nekladou. Je zřejmé, že doporučení: „Nereagujte na partnerovo brblání tím, že mu budete vyčítat jeho nízký výdělek a neúspěšnost v sexu, reagujte jinak...“ patří k těm, jichž je takřikajíc dvanáct do tuctu. Je sice zcela správné, ale nezapůsobí. Větší dopad a snadnější využití může v této souvislosti mít nacvičení patřičné realizace obsahu sloky: „To umí každý debil, aby eso trumfem přebil, ale dát na eso dvojku, to je teprve gól...“ Podrobněji viz příslušná strana tohoto textu. Je výrazně pravděpodobnější, že čtenář zalistuje nyní k pasáži o využití výše zmíněné písně J. Nohavici při řešení partnerských problémů, než kdybych zde zmínil, že v textu je rozebrána rada: „Nehádejte se s ním!“ Se zapamatováním a využitím podnětů k zamyšlení a rad v praxi je to obdobné.

Značná pozornost je v textu věnována závislosti a nezávislosti na partnerovi. Po zásluze! V partnerských vztazích neznám nic, co by působilo alespoň srovnatelně intenzivně jako změna závislosti v nezávislost na vztahu a protějšku. Laik žasne, odborník se dívá projevům, které vystihuje



název divadelní hry F. Langerera: „Obrácení Ferdyše Pištory“. Suverén, léta povznesený nad projevy citů v situaci, kdy si manželka vytvořila vlastní mikrosvět a přijala obdobný model chování, jako je ten jeho, najednou uslyší stříbrný vítr. Ne mimomanželský, ten může vát kdekoliv a kdykoliv. Objeví se vítr stříbrný, manželský! Dotyčný se chce držet za ruku a dožaduje se pusinky. Mimo jiné je to potvrzení správnosti rčení: „Člověk může mít vše, ale ne, když si to nejmíc přeje.“

Je pravda, že ne vždy vede osvobození ze závislosti k podobné selance. Někdy místo polibků nastoupí rozvodoví právníci. Jak to dopadne, nelze odhadnout předem. Statisticky vzato je ovšem varianta „Pištora“ výrazně častější než rozvod, alespoň v první fázi. Ve fázi druhé lze s překvapením zjistit, že „málem peklo“ se kdysi vydržet dalo, leč napravený, ale nyní zcela změněný závislý a neimponující hříšník, šišlavě se domáhající „ešte pu-sintu“ je nesnesitelný.

Přes ohromný vliv her závislosti a nezávislosti na kvalitu vztahu bývá toto téma často opomíjeno. I proto se k němu vracím a věnuji se mu v jiných souvislostech než v knize Proč jsi na mě tak závislý. Brno, Era 2005.

Proč psát jen o mužích?

„Kréťan Epidemoklés prohlašuje, že všichni Kréťané jsou lháři. Dá se mu věřit, nebo ne?“

Znalci logiky velmi zjednodušeně vysvětlí, že to možné je za předpokladu, že onoho kritického muže povýšíme nad množinu jeho spoluobčanů. Autor této knihy se z množiny nerváků nijak nevyklučuje, tím méně se snaží povýšit se nad ně. Pokud Flaubert prohlásil: „Madame Bovaryová jsem já,“ nevidím důvodu, proč neparafrazovat: „Já jsem nervák.“ (Ne)honosím se špetkou vlastností, jež spadají do všech níže uvedených typů osobnosti. S patřičnou mírou introspekce se tedy mohu nazvat nervákem smíšeným.



Jak již uvedeno, až na výjimky jsme takoví všichni. Z toho vyplývá závažné poselství pro paní a dívky: Hodláte-li se provdat nebo žít v srovnatelném nesezdaném soužití, nečekejte zázraky.

Po první popisné části je publikace koncipována jako určitá varianta či podklad psychologického rozhovoru manželského poradce s klientkou. Zde mohu snadno čerpat z vlastní poradenské praxe. Kdybych se snažil, jistě bych si dokázal vzpomenout i na pár mužů vyrovnávajících se s jhem manželství s nervačkou. Oproti opačné situaci je jich mezi klienty poradny méně. Možná své chmury řeší s kamarády u piva, snad je dokáží vykřičet ve sportovních arénách, nebo je to náhoda?

Netvrdím, že ženy jsou andělé. Potkal jsem již i takové, jež spíše než posly nebeské poněkud připomínaly urozenou cizinku – Čachtickou paní. Znáám i zneurotizované a hysterické ženy. Opravdový, všestranně rozvinutý nervák, to ale, alespoň v rámci mé praxe, bývá muž.



I. KTERÝ JE ON, VAŠEHO SRDCE ŠAMPION?

Statistické šetření by bezpochyby potvrdilo, že v každém lidském společenství se dříve či později vydělí několik netypických jedinců, každá společnost, malá i velká, bohatá i chudá, má své hýřily, hejsky, své Shylocky, žrouty, vzteklouny, střádaly, intrikány, a někdy dokonce i hrdiny.

(J. Putík: Muž s břitvou)

Jak jednotlivé zvláštnosti nazvat? Dobrým vodítkem mohou být názvy jednotlivých škál vědecké diagnostické metody – Hoganova rozvojového testu. Byl publikován roku 1997. Jeho poměrně obsáhlá charakteristika je dostupná i v češtině – vyšla v časopise Psychologie dnes 7–8/2004. Každá z jedenácti škál testu je jakýmsi mostem mezi normou mužných ctností a odpovídající poruchou osobnosti. O každém z rysů postiženým jednotlivými škálami lze také říci okřídlené a dávné rčení: „když je něčeho moc, tak je toho příliš“. Původně i dobré vlastnosti jsou leckdy pod tlakem okolností jakoby přehnány. Dotyčný si neuvědomuje, že, třeba i nerad, přestřelil. Pro lepší identifikaci každé z popisovaných skupin bude mimo jiné dále uvedeno, co vám řekne, když ho rozčílíte. Přesnější by bylo „co by vám mohl říci, když ho rozčílíte“. Je zde naznačen styl slovního projevu ve stresu. Podnět k rozčílení nemusí být nijak výrazný a není nutné, aby se dotýkal podstatných věcí. Nervák připomíná dikobraza s ostrými, velkými ostny a jemnou, velmi snadno zranitelnou kůží. Když se ho dotknete, něco se mu nelíbí, odpovídá výrokem v afektu. Myslí to tak, jak říká, nebo nemyslí? Odpověď nemůže být zcela jednoznačná. Je to reakce spontánní, ne hluboce promyšlená. Jeho přístup k protějšku ovšem vystihuje.

Lidé, jejichž chování vystihují příslušné škály, jsou velmi odlišní. Najdeme zde jak halasné, nápadné, výstřední jedince, tak i osoby působící převážně jako opatrné, nenápadné, úzkostné, loajální, rezervované a tiché.



Mohou mít vůbec něco společného? Kladnou odpověď lze shrnout pod název: „Hypotéka“ z výchozí rodiny.

„Hypotéka“ z výchozí rodiny

Nelze říci, že každý svérázný člověk pochází z rodiny rozvrácené, poznamenané alkoholizmem, týráním dětí či jinou patologií. Naopak většina rodin, z nichž pocházejí nejrůznější podivíni, je takzvaně normálních. Nijak výrazně se neodlišují od běžného průměru. Nejde o potomky výrazně starých, ani naopak velmi mladých rodičů. Nejde ve většině o jedináčky, benjamínky, ba ani o prostřední mezi sourozenci. Není tu výrazná převaha rodáků z města nebo vesnice, bohatých nebo chudých. Těžko najít výrazné trendy, spíše se nutno spokojit jen s náznaky souvislostí.

Poněkud vyšší je počet rozvodů rodičů těchto osob před manželstvím, z něhož se posuzovaní narodili, častější je nevlastní otec žijící v rodině, z níž startovali do života, poměrně častá období, kdy bylo dítě vychováváno mimo domov. Zdaleka nemusí jít o kolektivní výchovu dětského domova nebo třeba týdenních jeslí. Poměrně častý je dlouhodobý pobyt u prarodičů, protože „rodiče neměli čas“. V rodinách panuje obvykle matriarchát. Matka nebo babička je manažerem a výkonnou hlavou rodiny. Bývá donucena k dominanci, protože v rodině není nikdo jiný, kdo by byl schopen a ochoten převzít zodpovědnost. Přitom „je toho na ni moc“. Cítí se vyčerpaná, bývá unavená, má pocit, že nestihá, co by stihnout měla. Přes nebo snad i pro samou práci působí poněkud roztěkaně. Stěží lze v jejím životním usilování najít jasnou základní linii typu „mám takový cíl a za ním jdu“. Zajistit základní podmínky pro přežití ji dost vyčerpává. Manžel a otec dítěte jí v tomto směru obvykle příliš nepomáhá. Není to otázka související s jeho výdělkem nebo časovým vytížením. Takový muž obvykle žije po svém a „své“ peníze si pohlídá.

„Nesplacenou hypotékou“ může být dědičnost. Ani ta nenabízí jednoduché, na první pohled patrné souvislosti jakéhosi přenosu svérázu z ge-



nerace na generaci. Nějakého velmi podivínského strýčka najdeme vždy, a není ani nutno hledat příliš, tak byl výrazný. „A podivínskou tetičku ne?“ lze se zeptat. Kdo dobře hledá, najde i tu. Přesto je dědičnost po mužské linii nápadnější a častější.

Recept na to, aby právě váš potomek patřil jednou mezi svérázné jedince, neexistuje. Leč pokud mu pořídíte svérázného tatínka, nebudete na něj mít dost času a patříte spíše mezi zastánce chladné výchovy, pak jste na cestě k cíli. Onu cestu nenaruší, pokud v zásadě chladná výchova bude střídána nárazovým rozmazlováním. Rodina nechť se stane především „tankovištěm“ a „spánkovištěm“.

Neexistuje ovšem ani jednoznačný a za všech okolností platný recept, jak dosáhnout opaku toho, co je popsáno výše. Jak zajistit, aby dítě vyrostlo v harmonického jedince. Přijatelná dědičnost, soudružná rodina, zájem a čas věnovaný dítěti jsou ovšem kroky správným směrem. Pravdu má světoznámá antropoložka Margareth Meadová prohlašující vzájemný vztah manželů mezi sebou a vztah k dítěti za základ všech kultur a všeho lidstva, i kdyby formy v jednotlivých společenských formacích byly seberozdílnější. Je to krásně řečeno. Pokud ovšem zvolíte partnera přinejmenším příbuzného těm, o nichž je zmínka dále, lehké to mít nebudete. Spíše vás čeká pokus o partnerskou maturitu.

Nabídka k partnerské maturitě

► Náladový nadšenec

Dle Hoganova testu entuziastický – výbušný, výraznou charakteristikou osobnosti je agresivita. Ve velmi výrazné podobě, již ve sféře poruch osobnosti, upomíná na hraniční poruchu osobnosti.

Je to muž dobyvatel, což ve vztahu k vlastní ženě prokázal v čase, kdy se o ni ucházel. Poté, co byl vyslyšen a svazek stvrzen na radnici, v kostele nebo alespoň zvykovým právem, se jeho výboje zaměřují jinam. Co je



doma, to ho neláká. Typické je střídání nálad s vodítkem: doma jsou výrazně častější nálady špatné než dobré. Mimo domov bývá ve svých lepších chvílích považován za okouzujícího společníka plného tvořivých, zdaleka ne však vždy realizovaných a realizovatelných nápadů. Mimo tyto „lepší chvíle“ se objevuje jeho horší já. I ve společnosti se pak chová jako doma. Dokáže být nespravedlivý, k odsudku ne vždy promyšlenému nemá daleko. Je podrážděný. Neříká jasně, co chce. Přitom očekává, že ostatní jeho přání nejen vytuší, aniž by je vyslovil, ale také je splní. Je těžké se mu zavděčit. Do jisté míry jeho svéráz charakterizuje postesknutí „nervákovi lezou lidé na nervy“. Jeho velkým problémem je nevypočitatelnost. Nevíte, na čem s ním jste. Pokud se projevuje jako spokojený (což doma je v méně než deseti procentech případů, ve společnosti mimo dům dejme tomu mezi třiceti až padesáti procenty případů a situací), může být svými vizemi přímo charizmatický. Pravda, trochu snílek. Kdo by se ale nad tím pozastavoval.

Vždyť plány a ideje se dobře poslouchají a nadšení je nakažlivé. Pravdou je, že každému se něco nepovede. Jemu dost často. Jeden z problémů zde, odborně řečeno, spočívá v mechanismu projekce. Dotyčný vidí příčiny svých neúspěchů zásadně mimo sebe. „Promítá je“ do okolí a běda, pokud lidé v okolí osočení z neschopnosti pokorně nepřijmou. Dotyčný bude ironický, uštěpačný, jen částečně zvládne vlastní agresivní projevy. „Po krátkém období klidu brzy vybuchne.“ Z tohoto konstatování nelze dedukovat, že jeho okolí bude prožívat fáze klidu a následný výbuch. „Klid“ je pro druhé, zejména pro osoby závislé na dotyčném, poznamenán očekáváním typu „co bude, jak bude“.

- *Co vám řekne, když ho rozčílíte:* „Jsi naprosto nemožná, ty musíš být nějaká genetická chyba!“
- *V roli otce:* Jak bylo již uvedeno, je „nevypočitatelný“. V optimálním případě a vyladění charizmatický kamarád. Jindy cholerický a náladový.

► **Podezíravý**

Je „bdělý a ostražitý“, zejména vůči sobě. Výraznou charakteristikou osobnosti je skrytá agresivita. Dle Hoganova testu „ostražitý – podezíravý“ ve vyhraněné podobě souvisí s paranoidní poruchou osobnosti.



Nevěří nikomu a ničemu, vlastně nevěří ani sobě samotnému. Jist si je pouze jedním. Lidem z okolí nelze věřit, chystají proti němu ne vždy jasně vymezené, ale vždy nebezpečné úklady. Neuznává a snad ani nemůže uznat jakoukoliv kritiku sebe sama. Vždy se bude ptát „co je za tím, komu to slouží a proč se to objevuje“. Z logiky podezřavosti vyplývá, že kritiku považuje za útok, kterému je třeba se agresivně bránit. Stačí maličkost a... v jeho očích platí, že nejlepší obranou je útok. Ten nemusí být veden nijak fér. Subjektivní pocit ohrožení je totiž tak intenzivní, že zásady „čestné hry“ nepřijdou dotyčnému na mysl. Naopak podezřavost je podhoubím intrik. Podezřaví lidé mají sklon testovat okolí. Vytvářejí kontrolní situace. Přijdou domů nečekaně, řeknou, že něco nezařídili, neudělali nebo naopak provedli, a hodnotí, co na to okolí. Po čase triumfují. Tedy alespoň ve svých očích. Jejich triumf není nenápadný ani společensky zvládnutý. To spíše naopak. Jde o přímou a uštěpačnou konfrontaci plnou hněvu. Promítají se zde přinejmenším tři ingredience domácích agresorů – ctižádost, agrese a úzkost. Ctižádost předpokládá, že podmínkou spokojeného života je stav, kdy jej budou mít všichni rádi, budou ho nejen plně respektovat – to je naprostá samozřejmost – ale i bezbřeze obdivovat. To by pořád ještě šlo. Proč nemít velké cíle a požadavky. Zásadní problém tohoto typu lidí je, že ve své nedůvěře hodlají každého souputníka zdeptat. Pokud svou pozici označí dejme tomu +10, nestačí, aby protějšek byl pouhá nula. Minus deset – to je správný post. Tvrdě deptat v rukavičkách dost dobře nejde. K tomu je potřeba patřičné míry agrese. Opakované a systematické. Spíše na specifiku projevů než na typu osobnosti záleží, zda dotyčný bude dávat přednost hlasité zjevné agresi – křik, nadávky, eventuálně i bití – nebo naopak agresi skryté. K druhé variantě náleží uštěpačnost, ironie, sarkasmus, systematické převrácení toho, co je zdánlivě zřejmé. Vysvětlit tomuto typu lidí, že proti němu neintrikujeme, je mimořádně těžké, málem nemožné. Již sám fakt, že vysvětlujeme, bude považovat za přiznání k něčemu nekalému.

- *Co vám řekne, když ho rozčílíte:* „Chceš mě zničit. Jdeš proti mně systematicky a už dlouho..., ale já se ti pomstím.“
- *V roli otce:* S věčnou podezřavostí alespoň v moderně pojaté výchově daleko nedojdete. Děti vůči němu mají odstup. Starším je pro svou podezřavost někdy pro smích.



► Nerozhodný, pomalý, neasertivní

Podle Hogana „opatrný – úzkostný“. Výraznou charakteristikou osobnosti je pasivita. Ve vyhrčené podobě úzkostná porucha osobnosti.

Pokud se o někom říká, že rád vsází vše na jednu kartu, pak je to pravý opak daného typu. Nejen, že nerad vsází, ale pokud již nějakou, byť pomyšlnou kartu zvolí, mnohokrát ji jistí. Nemá rád změny – od banálních proměn v obchodní síti přes změny místa zaměstnání až po rodinné zvyky. Velkým problémem pro něj jsou „uzlíky na cestě životem“, neboli vývojové změny, k nimž dochází zákonitě v běhu soužití. Je (v lepším případě) o krok za událostmi. Sotva si začal přivykat na společný život bez dětí, narodí se potomek. Málem si již zvykl na kojence, ale je tu batole, a dost možná již není samo. Nerozhodnost by sama o sobě nemusela vadit, pokud by byla doprovázena jasným delegováním pravomoci rozhodovat a ukázněným podřízením daným rozhodnutím. Situace však bývá složitější. Nerozhodný sám otálí projevít vlastní názor včas, což mu ovšem nijak nebrání zaujmout kritický postoj ke komukoliv v okolí. Mívá pocit, že nejlepší volba se ukáže sama a zároveň podezírá toho, kdo rozhoduje, z neobratnosti, s níž onu nejlepší volbu zaplašil. Velmi vyhraněně a kriticky vidí nejen chyby druhých, ale i to, oč se druzí liší od ideálu. To, že by ve svém trvalém vyčkávání on sám rozhodl v lepším případě příliš pozdě a v případě horším nikdy, jej netrápí. Raději nikdy než špatně. Za každou cenu se zabezpečit před možnou kritikou. Životem projít bez rizika, nenápadně.

- *Co vám řekne, když ho rozčílíte:* „Já nevím, kde se to v tobě bere. Jsi primitiv a primitivem zůstaneš.“
- *V roli otce:* Bývá na okraji rodinného dění. Nerozhodnost a nálado-
vost je tu vidět jako pod zvětšovací sklem.

► Slušný, leč složitý muž

Má strach z citové vazby, ale i z každého projevu citu. Výraznou charakteristikou osobnosti je pasivita. Podle Hoganova testu „rezervovaný – odtažitý“. Ve velmi vyhraněně podobě odpovídá schizoidní poruše osobnosti.



„Francouzská revoluce měla heslo Volnost – Rovnost – Bratrství, můj manžel vyznává Pořádek – Povinnost – Výkon,“ pravila nedávno v mé pracovně dáma – profesorka jazyka francouzského. Poté řekla, že jistá podobnost mezi zmíněnými spočívá v tom, že „revoluce požívá své děti“ a její manžel „nasírá“, a to jak manželku, tak i děti. Dáma to byla velmi kultivovaná, při vulgarismu se jí neznatelně zachvěl hlas. Však také po dvou třech sekundách odmlčení dodala: „Promiňte...“ Omlouvat se nebylo proč. O mužích, pro něž je mimo jiné charakteristický strach před projevem citů, rezervovanost, přímá až cynická věcnost, bývají v psychologických ordinacích slýchány daleko tvrdší charakteristiky. Přitom ale „Pořádek – Povinnost – Výkon“ není špatné krédo. Problémy ovšem začínají již v tom, že požadavek stability, pořádku, věcnosti, plnění úkolů a povinností bez zbytečného tlachání a utápění se v citových projevech vnímá především s ohledem na sebe sama. Primárně se stará o to, co sám pro sebe považuje za důležité a podstatné. Bývají to v jeho očích „velké věci“. Ne, že by se jimi chtěl za každou cenu honosit nebo si postavit pomník „kovu trvalejší“. Nad něco podobného je zcela povznesen. Jedná po svém a především pro svůj dobrý pocit. Namátkou usiluje třeba o uskutečnění daleké cesty, o stavbu domu, vytvoření (málem) dokonalé, a tudíž i hodnotné nebo alespoň kuriózní sbírky, nebo třeba i o rekonstrukci památky. Může to být i boj za cíl neobvyklý a povznášející. Třeba za to, aby žáby v čase, kdy jim tak hlas přírody velí, mohly nerušeně přejít z jedné mokřiny do druhé přes cestu jinak využívanou převážně motorizovanými lidmi. Právě tak – ekologicky, nekonzumně, pozitivně – aniž by od žab nebo od lidí očekával čest a slávu, jednal manžel výše zmíněné paní profesorky. Pravda, svůj boj za „lepší příští“ ropuch, rosniček i skokanů vedl sám, se členy ekologické organizace se před časem pohádal, ale nevadí. Někdo je sólista, jiný týmový hráč. Co manželce vadilo, byl fakt, že za svými obojživelníky jejich ochránce odjel, aniž doma sdělil, kam jede nebo kdy se vrátí. To, že si vzal sebou všechny peníze, které měla rodina zrovna k dispozici, budiž považováno za pomyslnou třešinku na dortu. Po návratu dle vlastního přesvědčení věcně (dle manželky arogantně a povýšenecky) prohlásil, že je dospělý a svéprávný, a tudíž schopný rozhodnout, kde bude trávit několik dnů své v zaměstnání řádně ohlášené dovolené. Paní tehdy kontrovala, připusťme, že v afektu, dotazem-výkřikem: „A my jsme se s dětmi měli jít pást jako ty žáby?“ Náš muž s (dle manželky sarkastickým) úsměvem konstatoval, že každý pri-



mán gymnázia, kde žena učí, by měl vědět, že žáby se nepasou. Manželka (dle svého následného vyjádření) se na to klidně zeptala: „Co tedy měli s dětmi jíst, když jim nenechal doma žádné peníze?“ Muž (obdobně dle vlastního vyjádření) nabyl dojmu, že „s hysterkou, která na něj ječí, že nemá co žrát, se přece bavit nemusí“. Odebral se do svého pokoje, kde se zamknul a naslouchal své oblíbené rockové hudbě.

- *Co vám řekne, když ho rozčílíte:* „Hysterko! Debile! Feministko!“ nebo také nic. Když na to přijde, dokáže mlčet týdny, ba i měsíce. Jen se občas sarkasticky usměje, podívá se vám do očí a budete mít dojem, že sice velmi lehce a tiše, ale přesto velmi pohrdavě odfrkne. Onen pohled nazývala manželka výše citovaného ochránce největšího řádu žijících obojživelníků „sdělení o tom, že nejsem ani prach u jeho nohou“.
- *V roli otce:* Spíše odtažitý. O děti zájem příliš neprojevuje, byť nelze říci, že jej nemá. Pokud se dětem věnuje, pak jde již o dítěta starší, z nichž udělá parťáky v rámci svých koníčků.

► **Nezávislý samorost**

Výraznou složkou osobnosti je na první pohled pasivita doprovázená ovšem zejména v zátěži skrytou agresí. V rozvojovém testu odpovídá škále „svéhlavý – pasivně agresivní“. Ve vyhraněné podobě odpovídá pasivně-agresivní poruše osobnosti.

Východiskem pro pochopení dané osobnosti může být rčení „Kdo nic nedělá, nic nepokazí“. Tento typ osobnosti s jistou nadsázkou „nic nedělá“, přesněji řečeno, dělá toho tak málo, že občas něco „pokazí“ zanedbáním. Jeho dominantním laděním je sledovat, co dělají jeho blízcí, v rodině pochopitelně manželka a děti. K zaznamenanému pak zaujímá kritický postoj.

Míra projevené kritiky kolísá od uštěpačně deklasujících náznaků po jasné odmítnutí všeho, co kritizovaný činí, činil a bude činit. Je velkým ctitelům pravdy. Vidí-li, že je něco v jeho okolí špatně, rozhodně si to nenechá pro sebe. Naznačíte-li mu, že někdy je vhodnější takticky pomlčet, věci přejít než rozmazávat, odvolává se na autority typu Jana Husa nebo Václava Havla. Odkaz na principy prvního z jmenovaných je samozřejmě me-



galomanský. Odkaz na principy druhého z jmenovaných tragikomicky vystihuje výběrovost vnímání samorosta. „*Pravda není jen to, co se říká, ale i to, kdo, komu, proč, jak a za jakých okolností se to říká.*“ (V. Havel v Dopisech Olze.) Zajímavá na byť pravdivé kritice takto svérázného muže zůstává jen ona pravda. Kontext, který o přijetí nebo nepřijetí sdělení okolím rozhoduje, nezohlední nikdy. Tím samozřejmě není řečeno, že pravda dotyčného je vždy průzračná a v jeho sděleních se nemůže objevit jistá míra zašifrování. Mnohdy je agresivní kontrola s kritickým podtextem projevována spíše gesty než jasným slovním sdělením. Označení daného chování jako pasivně agresivního ovšem vystihuje ještě jeden výrazný rys. Dotyčný ignoruje požadavky druhých lidí, cítí se jimi ohrožen, popuzován, a někdy dokonce zneuznán. Není rád, pokud přetrvávají. Pod tlakem lidí nebo okolností, jež by vyžadovaly čin, upadá nejspíše do pasivní rezistence. Ne že by vše jednoznačně odmítal. Nejspíše na požadavek kývne hlavou a buď na něj zapomene, nebo jej odloží. Míra úsilí potřebná k tomu, aby byl přinucen k aktivitě, je tak vysoká, že okolí musí zvážit, zda podobný nátlak stojí za to a má smysl. Pokud podobná otázka zazní hlasitě, zcela jistě jej nevybičuje k nápravě. Právě naopak. Směs odmítání spolupráce, pocitu bezmocnosti, leckdy i vnímání světa jako nespravedlivého, je sama o sobě dosti „třaskavá“. K tomu přistupuje perfekcionismus, přecenění vlastní osobnosti, které se v jejích očích nikdo z blízkých lidí hned tak nevyrovná, a proto jim údajně hází klacky pod nohy. Výsledek připomíná pat na šachovnici. Pokud snad nabídnete řešení kteréhokoliv problému, nevzbudíte žádné nadšení. Naopak. Nejde snad ani tak o to problémy řešit, jako si je vychutnat a ukázat vám, že v žádném případě nic kloudného nevymyslíte.

- *Co vám řekne, když ho rozčílíte:* „Každému inteligentnímu člověku schopnému elementární logické úvahy musí být zřejmé, že to, co chceš, je hloupost. To jsi ovšem celá ty. Prosazuješ něco, co prostě nemůže fungovat. Je to prostě od prvopočátku postavené na hlavu.“ Možná namítnete: „A zkusil jsi to?“ Očekávejte odpověď typu: „Proč bych to měl zkoušet. Vím předem, k čemu to povede.“ Poslední větu lze vnímat i jako sdělení: „Nehnu pro to prstem.“ To ovšem můžete vašemu protějšku věřit.
- *Co vám řekne o Vánocích:* Svátky nesnáší, rozčilují ho. Proto jako jedinému pro ně vytvoříme samostatný odstavec.