

Jak s dobrou náladou překonat nepříjemné situace

Tomáš Novák



psychologie pro každého

**CESTA K POZITIVNÍMU LADĚNÍ
NÁLADA A NAŠE PŘEDSTAVIVOST
SCÉNÁŘ A ŽIVOTNÍ POSTOJ
JAK NAPRAVIT ŠPATNOU NÁLADU**

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

JAK S DOBROU NÁLADOU PŘEKONAT NEPŘÍJEMNÉ SITUACE

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 3956. publikaci

Odpovědný redaktor Martin Hrdina

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a realizace obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 144

Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010

Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3219-0

OBSAH

MÍSTO ÚVODU: CO TO JE NEPŘÍJEMNÁ SITUACE?	9
I. KDYŽ SE ŘEKNE NÁLADA	11
Je lepší být mladý, zdravý a bohatý než starý, nemocný a chudý? . . .	13
Jaká je vaše nálada?	13
Události – souvislosti poměrně složité	15
Člověk může mít všechno, ale ne tehdy, když si to nejvíc přeje	20
Nahlédnutí do sfér lidské psychiky	20
II. NÁLADOU K ALESPŇ RELATIVNÍMU ŠTĚSTÍ	24
Co to je „muška zlatá“?	25
Grantova „zlatá muška“	27
Olympiáda štěstí	28
Štěstí jako vědomí času	29
Štěstí podle internetu	29
V dobré náladě vše dobré	30
Cesta k pozitivnímu ladění	32
Altruismus a nálada	35
Přenášení nálady	35
III. ŠKŮDCI NÁLADY	36
Černobílé vidění	36
Nadměrné zevšeobecnění špatného	36
Slepotu pro kladné	37
Katastrofizace	37
Obětní beránek	38
Černý Petr	38
Percepční obrana	39



Nálada ovlivňuje naši představivost	42
Zásada dvojnásobku času	43
Hezký den a vzchop se!	44
Musturbace – škůdce nálady	47
Sabotáže dobré nálady	47
Proč ne?!	48
Co vám říkali rodiče, když jste byli malí?	49
Scénář a životní postoj	51
Paradoxní intence coby balíček poslední záchrany	52

IV. JAKÉ MÁTE PŘEDPOKLADY PRO DOBROU NEBO ŠPATNOU NÁLADU 54

Předpoklady pro dobrou nebo špatnou náladu	54
Citový teploměr	56
V práci máme inventuru	57
Jaký je váš pracovní kolektiv	58
Určující trauma	59
Vaše nálada se jmenuje neuróza	60
Ach ta hysterie	60
Předpoklady osobní spokojenosti	62

V. KDYŽ JE RADOST, PŘIJDE SMUTEK 64

Smutek spojený s pocity rezignace	64
Pocit neštěstí, bezradnost a nadměrná aktivita	66
Typy depresivní nálady	66
Stařecké depresivní nálady	69
Sebevražedné tendence	71
Bolestné úvahy o vině	73
Sebehodnoticí škála míry deprese (podle Meyera a Minirtha)	75
Když je smutek, přijde zmátek	76
Když je úzko na duši	77
Jaká prsa měla vaše maminka?	78
Teorie matčina prsu	79
Když logika pláče	80



PADAM, PADAM	80
Otrávený gentleman aneb Syndrom mrzutého muže	82
Emoční odstřelovači	83
Slezina za to nemůže	84
Múnchhausenův (též někdy Ahasverův) syndrom	85
Pánové Jekyll a Hyde	86
Zelenooký netvor zahrávající si s těmi, které požívá	87
Psychická alergie	88
Ponorková neuróza	89
Uskutečnit všechny dobré zásady není snadné	90
Nálada jako příběh	92
Příznaky depresivní nálady	95
VI. TO JSOU PARADOXY	97
Co s tím?	98
Musí(te) mít vždycky pravdu?	100
Otazníky nad dopisy	102
Dopis na téma „otrávený chlap“	102
Dopis o náladě a únavě	104
Dopis o tom, že v lednu může být jak v máji	107
Dopis – test	109
Napravte si špatnou náladu	112
VII. ČLOVĚČE, NEZLOB SE (PSYCHICKÁ CVIČENÍ)	114
Stokrát nic složitějšího proti umoření	115
Virtuální procházka	115
Goldflamova procházka	115
Relaxace podle Tomáše	115
Rychlé uvolnění	116
Zhluboka dýchat!	117
Svlažení míchy	117
Kdopak by se o „taopako“ bál	118
Masáže Do-In	121
Akupresura prstů	123
Na úvod aneb Aperitiv	123



Memoriál Richarda Špačka	128
Nácvik vnitřního ticha	131
Co nechci, to si nenechám	132
Sati jako kotva	133
„Dýchej, jsi živý!“	135
Pomerančová meditace	137
Poučení po staletí platná	138

MÍSTO ZÁVĚRU: DESET RAD PODLE N. F. ČAPKA	141
--	------------

PŘEČTĚTE SI	143
------------------------------	------------



MÍSTO ÚVODU: CO TO JE NEPŘÍJEMNÁ SITUACE?

Když položíte manželskému poradci otázku podobnou té v titulku naší knihy, vybaví se mu nejen vzpomínky osobní, ale další a další, jež se týkají trápení klientů. Nevěra, žárlivost, hádky, zásahy cizích osob do manželství, finanční nesnáze, spory ústící v úvahy o rozvodu, rozvodové boje. Samozřejmě se mu vybaví i problémy neúplné rodiny, „moje děti, tvoje děti a naše děti“ zdaleka ne vždy v optimální pohodě.

Chci dítěti předat radost ze života, pozitivní přístup ke světu, víru v lepší příští, ale jak to mohu udělat, když mně samotnému právě tohle chybí? Je-li tato otázka položena na pohled utrápeným člověkem s tzv. kamennou mimikou, musím občas zvládnout chuť opáčit: „Zajděte na psychiatrii, užívejte několik týdnů antidepresiva a pak přijďte.“ Souvislost s depresivním laděním tu bývá poměrně vysoká, ne však absolutní.

Pokud poradce má v odborném životopise navíc praxi v pedagogicko-psychologické poradně, vybaví se mu výchovné a výukové obtíže s dětmi, problémy s adaptací na školu. V hlavě probíhají slova jako výchova nejednotná, nedůsledná, náladová, hyperkritická. Ozve se i jakési podivné zařikávání, LDELMDMBDBDMMDDADDADHD. Jde o řadu zkratk vesměs cizích slov vystihujících v psychologických diagnózách stav, který u dětí bývá nazýván „živé stříbro“. Jde o děti neklidné, nesoustředěné, s výkyvy nálad, mnohdy s problémy ve čtení a psaní. Současná evropská klasifikace chorob hovoří o hyperkinetických poruchách. Ty jsou rozděleny jednak na poruchu aktivity a pozornosti, jednak na hyperkinetickou poruchu chování. V americké klasifikaci se užívá termín ADHD („Attention Deficit Hyperaktivity Disorder“). Postižení tohoto typu se dělí na postižení převážně s poruchou pozornosti, dále s impulzivitou a hyperaktivitou, třetí je kombinovaný typ. Pokud se dítě s kterýmkoliv typem postižení setká s přísnou paní učitelkou, kráčejí rodiče na třídní schůzku jako na pranýř. V minulosti se



běžně očekávalo, že výše zmíněné problémy odezní zhruba po 15. roce. Dnes víme, že v určité podobě mohou trvat mnohem déle. Posléze mohou souviset i se špatným sociálním zařazením dospělého. Je-li onen „dospělý“ váš nedávno zletilý potomek, bývá to kříž, i když se již může ženit a má volební právo.

Když je žalost, přijde i radost. Třeba oslava Vánoc, životního výročí... Poněkud skeptický poradce ovšem brzy nabude dojmu, že úspěšný průběh takových sebelépe míněných akcí je ne-li malý zázrak, pak rozhodně ne samozřejmost. Platí zde Murphyho zákon: „Cokoliv se může zkomplikovat, to se také zkomplikuje...“ Podle Novákova dodatku navíc platí: „Zkomplikuje se často i to, co se zdánlivě zkomplikovat nemůže...“

Napsat příručku shrnující, jak si poradit se všemi možnými životními událostmi, je nemožné. Pokusit se ovšem můžeme o to, naznačit jak si i v komplikovaných životních okolnostech udržet dobrou náladu. Inu dobrou – to je poměrně vysoká meta. Postačí, když nálada bude přijatelná, tj. taková, aby sama o sobě situaci nekomplikovala a nepřidávala k stávajícím nesnázím ještě další.

V knize najdeme řadu postupů směřujících k výše uvedenému cíli. Všechny jde o postupy ověřené. Respektují i zásadu „především neškodit“. Neznamená to ovšem, že musíme vystřídat vše, co se zde nabízí. Volíme dle vlastního zaměření, postoje, vyladění – prostě náladu.



I. KDYŽ SE ŘEKNE NÁLADA

„Nálada je výsledkem komplikovaných koordinačních pochodů v centrálním nervovém systému při interakci s periferií. Není závislá jen na srozumitelných zážitcích a motivech. Ty způsobují jen relativně krátkodobé výkyvy od vitálně regulované střední úrovně nálady.“

R. Jung

Každý člověk má v každém bdělém okamžiku určité dispozice podporující vznik pocitů a emocí. To je nálada. Pojem nálada je v češtině poměrně nový. Vytvořil jej Josef Durdík (1837–1902), první profesor filosofie na české univerzitě v Praze.

Nálada je trvalou součástí lidského vědomí. Byť nám mnozí namlouvají opak, vůlí je ovlivnitelná jen stěží a nedokonale. Zkuste si, dejme tomu na Silvestra, když se necítíte právě nejlépe v souvislosti s podrážděným žlučníkem, bolavým zubem a prchajícím mládím, „přikázat“ výbornou náladu. Nejspíše to skončí kocovinou – ať už pocitovou, nebo alkoholickou. Zřejmě obojí. Jindy ovšem stačí maličkost a dobrá nálada se dostaví. Při hlubším sledování ovšem zjistíme, že ona maličkost zase tak malá není. Je k ní potřeba vyladění naší centrální nervové soustavy, zdravotního stavu, počasí a ne-li zrovna tisíců, tak přinejmenším desítek dalších různých věcí. Nálada je dynamický systém, který se vyvíjí. Lze ji popsat coby stav v okamžiku „O“, ale také jako jev v určitém časovém úseku.

Obvykle je natolik výrazná, že mívá charakter vše ovlivňující emoce. Je to „duševní počasí“. Mám dobrou náladu – na své okolí a nakonec i na sebe sama se směji. Mám špatnou náladu – jděte mi z cesty, nic se mnou není. Z mnoha moudrých výroků Václava Havla nejvíce zlidověl termín „blbá nálada“, který vystihuje směs problémů, zklamaných nadějí, deziluze, rezignace a špetky švejkovství. Proč ne. Chceme-li se držet zjednodušeného, nicméně klasického třídění emocí na čtyři základní kategorie – radost, smutek, vztek a strach – najdeme ve zmíněné „blbě náladě“ přinejmenším



tři posledně jmenované. Otázkou pak zůstává, zda by tam důkladnější analýza neodhalila i příměs radosti, alespoň v některých škodolibých případech.

Cesta je průchodná po obou stranách. Podobné emoční prožívání nejen ovlivňuje to, co vnímáme, ale naopak je tím i ovlivňováno. Reakce na počítky a vjemy je pod vlivem libého či naopak nelibého vnímání. Stačí srovnat, jaký vliv má na naši náladu dejme tomu při vstupu do bytu libá vůně připravovaného pokrmu, a naopak pach spáleného jídla doprovázený mraky kouře. Samozřejmě obdobně nepůsobí jen vůně a pachy. Vlivů na naši náladu je mnohem víc.

Již Aristoteles popsal komplexnost emočních projevů a jejich propojenost s fyzickými změnami. Pro náš účel jsou inspirující úvahy Barucha Spinozy (1632–1677), v nichž jsou popsány tři základní afekty: radost, smutek a touha. Z nich se odvozují všechna další emoční hnutí mysli. Zajímavá, ale podstatná je i Spinozova úvaha o možnosti dvou velmi podobných projevů, tj. přesunutí a rozšíření afektů. V moderní podobě totéž potvrzují v praxi výzkumníci mezilidské komunikace v afektu. Afekt, ať již zabarvený kladně nebo záporně, má totiž tendenci „nezústat na místě“. Přenáší se z jednoho předmětu na druhý, s předchozím spojený časově nebo místně.

Nálada je stav poměrně dlouhodobý a stálý. I zde ovšem jsou výjimky. Objevují se u nevyrovnaných lidí. U těch se nálady střídají jako jarní počasí. Náladu lze do jisté míry ovlivnit kladnými nebo naopak zápornými podněty. Nálada se situačně mění, ale časem má tendenci vrátit se k výchozímu stavu. Optimista s pro něj typickou dobrou náladou zvládne poměrně snadno i nepříjemnost, lidově řečeno „vyškrábe se“ ze situačně podmíněné deprese. Pesimista s charakteristickou špatnou náladou dokáže jakoukoliv příjemnost prezentovat jako nepříjemný zárodek tragédií. Nálada je jistě záležitostí soukromou, ale působí na mnohé lidi v okolí. Jsou typy lidí, kteří svými náladami, přesněji dlouhodobými a opakovanými rozladami dokáží nejen citově vydírat, ale svým způsobem i účinně mučit své blízké.

Internetová Wikipedie cituje slovenské psychiatry, kteří považují náladu za „pozadí psychického života“. Možná je ale vhodnější mluvit o ladění, koloritu, kulisách, stylu vnímání, s nadsázkou i parfému onoho života.



Je lepší být mladý, zdravý a bohatý než starý, nemocný a chudý?

Otazník v titulku je na první pohled zbytečný. Ve skutečnosti to tak jednoduché není. Hodně záleží na osobnostním ladění. Lidé pozitivních nálad bývají „dobře naložení“ i v komplikovaných a ne zrovna příjemných situacích. Najít je lze již u kojenců a dál samozřejmě jak u mladých, tak i u starých. Chudoba dobrou náladu rozhodně nevylučuje. Ostatně říká se: „Blaze tomu, kdo nic nemá...“ S nemocí to je složitější, ale i zde jsou lidé s optimistickým „díky za každé nové ráno“. Platí to i naopak. Mizernou náladu mohou mít i lidé, kterým je v rámci výše zmíněných předpokladů co závidět. Zdraví a bohatství není zárukou kvality ani subjektivního pocitu naplnění života – umění žít.

Jaká je vaše nálada?

Na první pohled je tato otázka velmi jednoduchá. V našich podmínkách spíše akceptujeme její chmurnější tóny, naopak typický Američan se rozzáří a sdělí, jak je mu dobře. Existuje postup, který umožní vlastní náladu alespoň přeneseně poměrně snadno rozebrat. Jde o určitou formu inventury problémů a pocitů. Přistoupit k ní je vhodné v alespoň relativní pohodě a klidu, ne v afektu. Ideální ouverturou je jakékoliv relaxační cvičení. Pak odpovídáme na otázky – buď ústně, nebo písemně:

► Jaká je má nálada?

Odpověď by měla být stručná, jednoslovná. Lze použít klasifikace jako ve škole. Po tomto úvodním kroku můžeme stav analyzovat.



- ▶ Problémem je:
První konstatování bývá dosti povrchní. Nevadí. Obdobně budeme pokračovat dál, a to několikrát.
- ▶ Skutečným problémem je:
A ještě alespoň dvakrát nebo třikrát:
- ▶ Ještě podstatnějším, skutečným problémem je:
Pokračujeme dále:
- ▶ K problému nebo k osobě, která jej vyvolává, cítím:
- ▶ Skutečně cítím:
- ▶ Pod tímto pocitem je:
- ▶ A ještě pod ním je:
Pokračujeme jako výše a alespoň do značné míry takto identifikujeme příčiny, eventuálně podíl určitých osob na dané situaci (náladě). Poté pokračujeme:
- ▶ To, co je třeba učinit, aby se moje nálada stala alespoň částečně přijatelnou, je:
- ▶ To, co je třeba změnit, aby se moje nálada stala alespoň částečně přijatelnou, je:
- ▶ To, co je třeba překonat, aby se moje nálada stala alespoň částečně přijatelnou, je:
- ▶ V této situaci potřebuji:
- ▶ Potřebuji ještě:
- ▶ Ještě potřebuji:
Co potřebuji, to v rámci možností udělám.
- ▶ Začnu tímto:
- ▶ Pokračovat budu:
- ▶ Poté udělám:
- ▶ A pak ještě:

K doplněným nedokončeným větám je třeba přidat časové termíny, a to pokud možno bez odkladu. Pouhá identifikace problémů bez řešení nestačí a situaci spíše zhoršuje. Něco zcela jiného je technika *Odpouštím...*



Události – souvislosti poměrně složité

Z psychologie bezpečnosti práce je známo, že u určitých osob existuje tzv. sklon k úrazům. Traduje se například, že 4 % řidičů způsobí 36 % nehod. Podrobnější statistické rozborů tento údaj uváděný již mnohá desetiletí zcela nepotvrzují. Za prokázané je možno považovat to, že určité osobnostní typy mívají častěji nehody na pracovišti, ať již zaviněné nebo nezaviněné. Mezi tradiční a ověřená zjištění tohoto typu patří například zdravotnické konstatování, že počet úrazů není rozptýlen mezi členy dané skupiny náhodně. Je pravděpodobnější, že úraz postihne některé osoby oproti osobám jiným. Z těchto výzkumně podložených údajů snadno vyplynula manažerská úvaha: Odstranit úrazy a havárie tím, že budou z pracovních kolektivů vyřazeni nehodáři. Nemuselo jít o drastické řešení výpovědí. Řešením se jevílo i pouhé převedení na jinou, méně riskantní práci.

Za pokus to stálo a zjistilo se, že složité věci nemívají takhle jednoduchá řešení. Původní nehodáři odešli a objevili se noví. Výsledkem pak bylo kritické zhodnocení tzv. úrazového syndromu. Odborníci usoudili, že žádná „negativní věštba“ ve smyslu „tento člověk bude mít problémy“ neexistuje. Co však existuje, je situační a osobnostní připravenost ke komplikacím. Ve skupině se obvykle najdou lidé přitahující problémy v souvislosti se svojí osobní historií a způsoby chování víc než druzí. Pro tyto jedince je typické určité osobnostní vyladění, v němž se kombinuje zbrkllost v řešení situací s tzv. špatnou náladou.

Tato z dnešního pohledu věčně zelená zjištění ožívají v souvislosti s výzkumem obětí školní šikany. Svou odlišností jsou tyto děti nápadné, přitahují pozornost, provokují. Co je jiné, může být v mnoha případech ostatními vnímáno i jako směšné nebo dokonce nebezpečné, ohrožující klid, tradici, stabilitu. Podobný handicap odlišnosti má například výrazně starší mezi mladšími (nebo výrazně mladší mezi staršími), nápadnost může být dána pohlavím, sexuální orientací, rasovým původem, náboženstvím, způsobem mluvy včetně přízvuku a slangu, ale naopak i řečí úzkostlivě spisovnou. Provokovat mohou zvyky a obyčeje, nezřídka související s přesvědčením,



oblečení atd. Prostě to, že dotyčný nějak vybočuje. Ono vybočení může být jak ve sféře mravně neutrální (např. pohlaví, rasa), tak ve sféře mravně pozitivní a samozřejmě i negativní. Opět sem lze zahrnout určitou odlišnost v náladě.

Optimálním terčem trápení jsou lidé podceňující se, trpící malým sebevědomím, pramálo asertivní, spíše introverti těžko snášející kritiku. Jde o osoby v pravém slova smyslu zakřiknuté, nesnášející křik a silná slova. Jsou to lidé tolerantní, z rodinné výchovy zvyklí hledat chybu především u sebe. Bývají optimisty přesvědčenými, že lidé jsou v zásadě dobří. Jaksi „nechápu“, že by si někdo na ně mohl bezdůvodně zasednout. Pro své tyrany hledají různé omluvy. V rámci párových aktivit je důležitá tzv. kompatibilita, vzájemné doplňování se. Tyran a týraný jsou, pomineme-li někdy až hrůzné souvislosti, svým způsobem přímo ideální dvojice. První si žádnou vinu za své chování nepřipouští, ba ji rázně odmítá a připisuje druhému. Ten ji mnohdy přijímá nebo alespoň částečně hledá u sebe. Nedokáže se prosadit, jen se vzdává a situaci neřeší.

Pokusem zorientovat se v nepřehledné řadě podnětů ovlivňujících náladu je koncepce životních událostí. Jsou to skutečnosti vyskytující se v životě jedince, někdy i nezávisle na jeho vůli. Dlouhodobě mění či alespoň ovlivňují běžné činnosti i životní styl. Mění také životní podmínky, což vyžaduje přizpůsobování se novému. Patří sem doslova všechno možné, co se člověka dotýká – záležitosti ryze osobní, okolnosti, které se týkají jemu blízkých osob, sociálního okolí, pracoviště, zaměstnání atd. Obdobnou životní událostí mohou být přírodní katastrofy i různé politické či právní změny. Velkou roli hraje pocit zdraví, ale i nemoci. Všechny tyto okolnosti výrazně ovlivňují náladu. Některé predisponují člověka k určitým onemocněním a naopak určitá onemocnění mají vliv na vznik určitých událostí. Souvislosti ovšem nemusí být vůbec průhledné. Co jeden člověk zvládne bez podstatné újmy, může pro druhého znamenat těžký stres. Navíc je třeba zohlednit jev ambivalence. Postoj k některým životním událostem může být směs jak kladného tak záporného. Například mohu mít radost ze sňatku dospělého dítěte a zároveň cítit žal z toho, že definitivně odejde z výchozí rodiny. Další příklad: Málokdo nemá radost ze zvýšení platu. Takový úspěch ženy ovšem může vyvolat značné rozkolísání stability v manželství s méně nebo dokonce jen stále stejně vydělávajícím partnerem. Obdobně může



působit radostná životní událost vysokoškolská promoce, ba i pouhá maturita. Smutek typu „mládí pryč“ pak může být znásoben deziluzí z prvního zaměstnání nebo dokonce z nezaměstnanosti.

Výherci skutečně velkých výher si stěžují, že jim výhra přinesla jen závist okolí a spory, ne radost. Kýžený vánoční odpočinek může být kontaminován zklamáním z nevhodných dárků nebo „ponorkovými“ pocity z partnera. V podstatě zřejmě neexistuje žádná životní událost, která by trvale zajišťovala kladné hodnocení a dobrou náladu.

Zhruba v polovině minulého století si v amerických pojišťovných povšimli, že na jejich klienty obvykle dopadají celé řetězce stresových životních událostí. Nemoci, úrazy, nejrůznější komplikace se jakoby sdružují. Po určité míře trampot se člověk stává méně odolným, nelze vyloučit ani existenci prvků tzv. naučené bezmocnosti (slabé vůle k obraně). To výrazně zvyšuje riziko psychického zhroucení. Ukázalo se, že stresem bývá každá změna, a to jak kladná nebo dokonce vytoužená, tak i záporná, ba dokonce tragická.

U dospělých bývá v této souvislosti nejčastěji uváděna tabulka Holmese a Raheho, v jejímž rámci je formulována hypotéza, že stres je odpovědí na kumulaci událostí. Podstatná není ani tak jedna životní událost, jako jejich souhrn. Pokud člověk v jednom roce „nasbírá“ 300 bodů nebo víc, hrozí podle autorů závažná reakce. Co do závažnosti je podle tabulky maximální stres dán smrtí partnera (100 bodů) nebo rozvodem (73 bodů). Dále pro srovnání uvedme například úmrtí blízkého člena rodiny (65 bodů), vážný úraz nebo onemocnění (63 bodů), sňatek či ztrátu zaměstnání (53 bodů), partnerské konflikty v manželství (50 bodů). Mezi 30 a 20 body zátěže se pohybuje například odchod dospělých dětí z domova, mimořádný nával práce v zaměstnání, nástup dětí do školy, konflikt s nadřízeným. Mezi relativní maličkosti patří například Vánoce a dovolená – 13 a 20 bodů. Když k oněm 13 a 20 bodům komplexně přidáme setkání s příbuznými, změnu stravovacích zvyklostí, změnu denního rozvrhu, subjektivní pocit velkého finančního vydání za dárky a třeba partnerskou hádku s následným usmiřováním, přiblížíme se již k hranici 300 bodů. A to jsme si na dárky ani nemuseli půjčovat, pod stromečkem nebylo nutno děkovat nemilované tchyni za dárek, z něhož nemáme ve skutečnosti pražádnou radost, ba ani zvládat žlučnickové potíže.



U vysokoškolských studentů tabulku po patřičném výzkumu korigoval v osmdesátých letech minulého století De Meus. Jako nejzávažnější se zde jeví úmrtí manžela (manželky) 93 body, smrt příslušníka rodiny (87 bodů), uvěznění (85 bodů), rozvod (80 bodů), smrt přítele (78 bodů) a rozchod s partnerem (77 bodů).

Na obdobném principu byla zhruba o deset let později M. Stoppardovou připravena tabulka pro žáky základní školy (viz protilehlá strana).

Míra odolnosti proti stresu je u každého dítěte jiná. Pokud je dítě během roku vystaveno méně než 150 stresovým bodům, nemusí to hrát roli. 150–300 bodů za rok je již velká míra stresu, alespoň přechodné poruchy lze za této konstelace očekávat. Nad 300 bodů stresu naznačuje, že intenzivní poruchy jsou dosti pravděpodobné. Stoppardová poukazuje na fakt, že se děti učí z postojů a činů rodičů. Proto by kontakt s dětmi neměl být negativně ovlivňován starostmi o budoucnost ani starostmi s minulostí. Děti jsou vnímavé a lecco vnímají ještě hůře, než odpovídá realitě.

Žebříčky životních událostí s potenciálními „trestnými body“ psychické kondice jsou oceňovány jak pro přehlednost a jasnou výmluvnost, tak i pro nabídku komplexního přístupu. Nejde například jen o vliv přestěhování, ale i o změnu zaměstnání nebo školy, denního rozvrhu, rekreačních aktivit, stravování, prostory v novém bytě navíc nebo naopak atd. Výhrady vůči žebříčkům životních událostí se zaměřují na nedostatečné zhodnocení kontextu. Je rozdíl, zda zemře blízký člověk ve věku 30 let, třeba rodič malých dětí, nebo je-li zesnulému 90 let, svůj život považuje za naplněný a 30 let je již jeho vnoučatům. Otázky postihující kontext jsou velmi důležité i v rámci trojice nejzávažnějších dětských stresů spojených s odchodem rodiče. Při povrchním pohledu je rozdíl mezi úmrtím rodiče (100 bodů) a rozvodem rodičů (73) přiměřený – vždyť rozvodem přestáváme být manžely, ale zůstáváme rodiči.

Vše, co je zde uvedeno, útočí buď přímo nebo zprostředkovaně na naši psychiku. Náš subjektivní stav nepůsobí rozhodně jen na nás, ale i na naše blízké, a to nejen na děti. Ovlivňuje výkonnost v zaměstnání, použitelnost a úspěšnost na trhu práce a navíc mnohdy i psychologický stav nepřehledné řady lidí, s nimiž se setkáme náhodně nebo setkáváme systematicky v za-



Událost	Skóre
Úmrtí rodiče	100
Rozvod rodičů	73
Rozchod rodičů	65
Časté služební cesty rodiče	65
Vlastní nemoc či zranění	53
Nový sňatek rodiče	50
Rodič propuštěn ze zaměstnání	47
Usmíření rodičů	45
Matka jde do zaměstnání	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství matky, potíže ve škole, narození sourozence, nový učitel či třída, změna finančního stavu rodiny	39
Nová neobvyklá činnost	36
Změna četnosti setkávání se sourozenci	35
Obavy z násilí ve škole	31
Je okraden o osobní věci	30
Změna úkolů v domácnosti, starší sourozenec odchází z domu, starosti se staršími rodiči, nedokonalé výkony, na nichž dítěti záleží	29
Přestěhování	26
Získání nebo ztráta zvířete	25
Změna osobních návyků, neshody s učitelem	24
Stěhování nebo příchod do nové školy	20
Změna herních návyků, prázdniny s rodinou, změna přítele, pobyt na letním táboře, změna spacích návyků, výrazně více či výrazně méně rodinných setkání, než bylo dříve obvyklé, změna ve stravovacích návycích	15
Změna v četnosti sledování televize	13
Narozeninová oslava	12
Potrestání za lež	11



měštrnání. Občas se dokonce stačí podívat na nervózního, uštkaného psa a člověka napadne – pánovi jako by z oka vypadl.

Člověk může mít všechno, ale ne tehdy, když si to nejvíc přeje

V žebříčcích životních událostí jsou prožitky jak záporné tak i kladné. „Nejlepším“ způsobem, jak si pokazit náladu, ba i celý život, je trápit se obavami z toho, co může nastat, a zvažovat, kdy to nastane. K dokonalosti lze tento přístup dovést jeho rozšířením na nervózní očekávání, kdy už konečně nastanou události pozitivní. K věci patří, že tyto události bývají patřičně zidealizovány. Prostě až nastanou ty krásné chvíle – sňatek, povýšení v práci, získání nového bytu, vánoční pohoda, dovolená, veselá oslava Silvestra – pak bude vše v nejlepším pořádku. A já budu šťastný a spokojený. Okolnosti se pak snadno zvrhnou v opak. Lépe než trávit život v čekárně je žít přítomností. Mít samozřejmě cíle a přání, ale zároveň dosáhnout jisté nezávislosti právě na nich.

Nahlédnutí do sfér lidské psychiky

Náhled na vlastní chování lze hodnotit se zdravou mírou skepse. Ne vždy sami o sobě víme i záležitosti podstatné. Typ osobnosti přitom značně ovliv-