

Jak se asertivně prosadit

Radkin Honzák,
Vladimíra Novotná



psychologie pro každého

PROBLÉMY SEBEPROSAZENÍ

ŽIVOTNÍ ROLE

ASERTIVNÍ PŘÍSTUPY

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.

MUDr. Radkin Honzák, CSc.
MUDr. Vladimíra Novotná

JAK SE ASERTIVNĚ PROSADIT

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 2589. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Jandovská Kubínová
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 180
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 80-247-1226-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6570-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

PŘEDMLUVA	7
Zkuste vyřešit své problémy sami!	7
Nepodceňujeme závažnost vašich problémů	7
Chcete-li se cítit lépe, musíte udělat některé změny	8
Je možné naučit se žít svobodně, bez neurotické přítěže?	8
Jak postupovat, abychom dosáhli plánované změny?	9
Stojí ta námaha vůbec za to?	9
Co v knize najdete a nenajdete	10
I. PROBLÉMY SEBEPROSAZENÍ	11
II. ZÁKLADNÍ SOCIÁLNÍ POTŘEBY A JEJICH USPOKOJOVÁNÍ	42
III. ŽIVOTNÍ ROLE	69
Psychosociální problematika z hlediska transakční analýzy	69
IV. ASERTIVNÍ PŘÍSTUPY	147
Vyjádření vlastních pocitů	154
Schopnost požádat o to, co potřebujeme	155
Neříkat ano, chceme-li říci ne	156
Přijmout odmítnutí bez pocitu urážky	161
Umění vyjádřit kritiku i pochvalu	163
V. ODPOVĚDNOST ZA VLASTNÍ ŽIVOTNÍ CESTU	174



PŘEDMLUVA

Zkuste vyřešit své problémy sami!

Naše dlouholetá ambulantní poradenská a pedagogická praxe nás přivedla k závěru, že mnoho lidí vyhledává psychiatrickou nebo psychologickou pomoc i v případech, kdy by si mohli své problémy vyřešit sami. Mohli by je dokonce vyřešit dřív, než se nakupí do takového množství, že se stávají nepřehlednými. Myslíme si, že jim k tomu nechybí chuť a odvaha, ale že často nejsou schopni vidět pravou podstatu problému. Se „selskou psychologií“, která staví na zdravém rozumu, vystačíme v běžném životě ve většině případů. Objeví se však případy zamotané, kdy je užitečné znát některé zákonitosti vědecké psychologie.

Nepodceňujeme závažnost vašich problémů

Nemyslíme si, že neurotické a stresové obtíže jsou malicherné. Některé dokážou pěkně otravovat život, některé se mohou promítnout i do zhoršeného zdravotního stavu. Myslíme si však, že řada z vás má dost vlastních sil k jejich řešení. A myslíme si také, že to, co si člověk vydobude sám, má pro něj významnou hodnotu. Že se při samostatném řešení učí také do budoucnosti, a stává se „odborníkem na svůj život“. Nabízíme proto stručný přehled základních situací, které mohou působit nepříznivě, abyste se podle nich mohli alespoň přibližně orientovat.



Chcete-li se cítit lépe, musíte udělat některé změny

Všichni máme svůj obraz o světě a o svém místě v něm. Naše jednání směřuje z velké části k tomu, abychom si tento obraz potvrdili. Věří-li někdo, že chleba padá zásadně namazanou stranou na nejdražší koberec, nedá si pokoj, dokud se mu nepodaří tuto zkázu realizovat. Všichni jsme konzervativní a velká část našeho jednání vyplývá ze setrvačnosti. I ti největší buřiči a rebelové jsou v podstatě konzervativní v tom, že vždy a za všech okolností musejí bouřit a rebelovat. Všichni máme omezený vzorec chování, o kterém říkáme, že je „přece normální“ a zapomínáme na to, že druhým se tak jevit nemusí, protože oni mají také své normy, které se od našich často výrazně odlišují. Naše chování je z velké části tak dokonale naučené, že se nám stalo zvykem, o němž předpokládáme, že je nezaměnitelný. Není!!! Je ale třeba vědět, co chceme měnit, jak to chceme měnit a co tou změnou dosáhneme. V knize nenajdete přesný návod, ale najdete tam podněty, příklady i varování před slepými uličkami.

Je možné naučit se žít svobodně, bez neurotické přítěže?

„Všechno, co potřebuji k životu jsem se naučil v mateřské škole,“ praví titul Fulghumovy knihy, a má pravdu. Většinu prvků jednání s lidmi i přístupů k sobě samým jsme se naučili v době, kdy nám nebylo ještě šest let. Naučili jsme se to tak samozřejmě, jako mateřský jazyk. Naučili jsme se spoustu užitečných věcí, ale také plno pravidel a zásad, které působí spíše k naší škodě. Dnes jsme dospělí a můžeme si vybrat, zda se chceme naučit něčemu užitečnějšímu. Je to tak obtížné, jako naučit se cizí jazyk, někdy možná i obtížnější. Ale je to možné. Jestliže mě dětské zkušenosti vedly k tomu, že jsem plachý a nesmělý, mohu se dnes naučit vystupovat sebejistě a odvážně. Jestli mě dětství naučilo hledat útěchu v jídle (a díky tomu mám dnes nadváhu), mohu se naučit hledat a nalézat potěšení i v ji-



ných aktivitách. Musím se však proto jednoznačně rozhodnout, pustit se za tím a nečekat, že kouzelný proutek nebo jiný zázrak vyřeší všechno za mne.

Jak postupovat, abychom dosáhli plánované změny?

Především systematicky, pomalu, po jednotlivých krocích. Metoda „vše nebo nic“ neslaví v těchto případech úspěchy. Jestliže ji zvolím, „vše“ dostanu sotva v 1 % případů, v 99 % je to „nic“. Trpím-li nadměrnou ostýchavostí, je nesmysl stanovit si jako první úkol veřejné vystoupení v televizi. Neúspěch, který mi takové počínání přinese, mě odradí od dalších pokusů. Je nutné postupovat pozvolna: nejprve se cizího člověka (kterého jsem se vždy obával oslovit v představě trapnosti takového počínání) zeptám na cestu kamkoli. Nepotřebuji vědět, jak se tam dostanu, protože to stejně vím. Potřebuji se ujistit, že se odhodlám a že se nic děsného nepříhoda. Postupně rozšiřuji program takových aktivit. Pak zatelefonuji do rozhlasové stanice s telefonickou linkou, abych v některém pořadu přednesl svůj názor. Potom vystoupím v debatě na pracovišti a budu-li pozvolna rozšiřovat své aktivity, mohu se za čas objevit i v té televizi (ale i borci mají trému, když se rozsvítí červené světlo kamery a režisér řekne: „Hlavně se tvaře přirozeně.“).

Stojí ta námaha vůbec za to?

To již záleží na vás. My jsme přesvědčeni, že svobodně žitý život na čerstvém povětří je kvalitnější a veselejší, než život plný obav, strachů, sebedopodceňování a dalších špatných pocitů. Svoboda nezaručuje, že budu mít vždy úspěch, zaručuje mi však možnost, že se o něj mohu pokusit, což mi klec neurotických pocitů nikdy nedovolí.



Co v knize najdete a nenajdete

Ani omylem zde nenajdete konkrétní rady typu „kuchařky“, která jasně předepisuje: „Vraž do toho deset vajec...“ Najdete tu příklady a rozборы, ale nenajdete hotové recepty, ani jízdni řády do stanice Štěstí. Najdete zde povzbuzení k tomu, abyste převzali odpovědnost za svůj život, ale nenajdete seznamy toho, co je v životě „správné“ a co je naopak „špatné“. My ale věříme, že to dokážete rozeznat sami.

Praha, 17. ledna 1999

autoři



I. PROBLÉMY SEBEPROSAZENÍ

Prvky sociálního chování jsou, jak známo, přítomny ve vývojové řadě u podstatně nižších druhů, než jsou primáti a člověk. Chování jednotlivců v tak primitivních společenstvech, jako jsou termiti, včely, ryby nebo ptáci, je určováno řadou pravidel instinktivní úrovně, která má svůj jednoznačný biologický význam sledující zachování rodu. Biologický vývoj je možno chápat jako přírůstek informace v biologických systémech. Díky tomu se ve vyšších vývojových stádiích setkáváme s diferencovanějšími a složitějšími projevy sociálního chování, které mohou být v mnoha prvcích použity jako analogie specifického společenského chování člověka.

Sociální chování v nejširším slova smyslu nelze chápat izolovaně, bez vztahu k chování reprodukčnímu. Nejschopnější samec hejna, stáda, smečky či tlupy se stává zárukou kvality genetické linie, protože z titulu svého hierarchického postavení ve skupině má zajištěnou možnost výběru. Otázka proniknutí do čela společenstva je v přírodě spojena s určitou formou boje či soutěžení, v níž se uplatňují jak fyzické vlastnosti, tak určité prvky přizpůsobení aktuálním podmínkám, což, obecně vzato, lze pokládat za jistou formu inteligence.

Vnitrodruhový boj, který k tomuto prosazení vede a slouží jako určité síto, v sobě obsahuje jisté prvky agresivity. Ty však neslouží k fyzickému zničení protivníka, ale k určení jeho postavení ve společenstvu. Hierarchie, vzniklá neustálým třibením kvalit jednotlivců, není stálá a svou otevřeností k možnosti změny zajišťuje potřebnou kvalitu genetického kódu. Udržování prominentního postavení ve skupině je spojeno s různými rituály, kterými si všichni ověřují stabilitu a funkčnost dosaženého uspořádání.

Nejbližší, a tedy nejsrozumitelnější, je nám hierarchický vzorec u tlupy opic. Z vnějšího pohledu můžeme vidět mocenskou pyramidu, na jejímž vrcholu stojí jedinec, antropomorfně často označovaný jako „král“, který má všechny zjevné atributy moci: přísluší mu první část kořisti, v období říje má nezadatelné právo na všechny samice, jeho rozhodnutím se řídí



přesuny tlupy, nikdo se neodvážá ho napadnout. Pod ním je skupina samců, označovaných jako „šlechta“. Její příslušníci mají, až na zásadní rozhodnutí, práva obdobná, ovšem až poté, kdy „král“ již nemá další požadavky. Soupeří mezi sebou o vyšší postavení, ve skutečnosti však o možnost ohrozit dominantní postavení „krále“. Na periferii tlupy je velká skupina „bojovníků“, kteří jsou vystaveni největšímu riziku, protože zajišťují ochranu tlupy. Nemají však možnost, aby stejně přirozeným a pravidelným způsobem, jako je tomu v případě „krále“ a „šlechty“, byla zajišťována jejich kvalitní výživa, protože jsou posledními, kteří se dostávají k dělení kořisti. Samice mají v tlupě zvláštní postavení, věnují se hlavně péči o potomstvo. Mláďata jsou relativně dlouhou dobu hájena a podle svých kvalit se v nastupující dospělosti zařazují do hierarchických skupin.

Cítí-li se některý z příslušníků šlechty dostatečně silný na to, aby zaútočil na vedoucí pozici „krále“, učiní tak v otevřeném souboji. Vítěz souboje se stává vůdcem tlupy, poražený si vybojuje místo v hierarchickém žebříčku mezi „šlechtou“.

Ve výzkumném ústavu v Suchumi, kde je sledováno chování primátů, proběhl před lety, dnes již klasický a opakovaně citovaný, pokus. Vědci chytili „krále“ smečky a umístili jej do malé klícky, odkud mohl sledovat, co se v tlupě děje. „Sesazení králové“ zmírali velmi často za příznaků akutního srdečního selhání či infarktu myokardu, když pozorovali, jak se bez boje zmocnili jejich práva privilegií nástupci. Již na této úrovni tedy můžeme konstatovat důležitost vědomí sociálního postavení pro homeostatickou rovnováhu tělesných i neurofyziologických funkcí.

Důležitost hierarchického zařazení můžeme posoudit i z pozorování uskutečněných v japonském ústavu zabývajícím se výzkumem chování primátů. Ukázala na skutečnost, že ani nová a užitečná informace se v tlupě neprosadí, pokud není předána jedincem na dostatečné hierarchické úrovni. Mezi tamními opicemi se vyskytl jakýsi „opičí Archimedes“ – opice, která zjistila, že lze pohodlně oddělit zrní od přimíseného písku tak, že se směs hodí do vody; písek klesne ke dnu a čisté zrní se lehce sebere z hladiny. Přestože tento způsob byl daleko pohodlnější než dosavadní pracné přebírání směsi, převzala tuto zkušenost jen ta část tlupy, která byla mladší



než tato inteligentní vynálezkyň, zatímco starší opice dále přebíraly zrní původním namáhavým způsobem. Teprve poté, když se novátorka dostala přirozenou cestou na vyšší hierarchický stupeň, využívala tohoto poznatku celá tlupa.

Z uvedených příkladů vyplývá důležitost a hodnota hierarchického zařazení, i biologická cena prosazení se. U lidí samozřejmě nemůžeme redukovat otázky sebeprosazení na jednoduchou biologickou úroveň, protože bychom tím popírali specifiku lidského společenství. Nesmíme ale zapomenout, že tyto biologické prvky jsou v lidských sociálních modelech zakódovány a nelze je opomíjet.

Potřeba sebeprosazení u člověka je potřebou na různých úrovních. Chápeme-li člověka v dnešním pojetí jako jednotku biopsychosociální, je zřejmé, že realizace sebeprosazení musí uspokojit všechny tři uvedené oblasti ve specificky lidské dimenzi a současně ve složité struktuře mezilidských vztahů.

Pokusíme-li se rozdělit jednotlivé sféry a konkretizovat způsob jejich uspokojování, dopouštíme se nutně určitého pracovního zjednodušení. Jedinec se nemůže projevovat izolovaně v té které jednotlivé sféře (nemůže sledovat pracovní kariéru, aniž by dbal na své tělesné zdraví a současně nepoužíval psychických schopností apod.). Toto zjednodušení pokládáme za nezbytné pro pochopení a rozbor, které předcházely závěrečné syntéze.

Prosazení v biologické oblasti je vázáno především na dobrý zdravotní stav a schopnost výkonu. V psychické sféře se všeobecně vysoce hodnotí především intelekt, přičemž se ve vědomém přístupu většinou opomíjí emoční vyrovnanost a vyzrálost, které jsou nezbytně nutné k tomu, aby se intelekt mohl konstruktivně uplatnit. V sociální sféře, která je nejsložitější, a tedy nejkřehčí a nejzranitelnější, se jedná především o vytvoření pozice ve vztazích.

V průběhu vývoje jedince se inventář používaný k sebeprosazení mění. U nejmladších dětí mají největší hodnotu tělesná síla, výkon a soupeřivě získávání převahy. Kluk, který umí nejlépe hrát fotbal, lézt po stromech,



házet kamením, je ostatními dětmi uznáván jako přirozená autorita, neotřesitelná ani skutečností, že pro výukovou nedostačivost mu hrozí přeřazení do zvláštní školy. Jeho pozice se zhoršuje až později, kdy vrstevníci začínají oceňovat více psychické schopnosti, složitější dovednosti a hledají také větší možnost porozumění. Tyto nové kvality se ale opět dostávají do pozadí, a to v době, kdy praktický život zavede nová hodnotová měřítká – úspěšné sociální sebeprosazení doprovázené dobrým ekonomickým standardem. Úvaha typu: „Co má z toho, že se tolik učil a že toho tolik ví, když si nevydělá...“ může sice svědčit o konzumním pohledu na problematiku, na druhé straně je však pochopitelná jako míra společenského ocenění sociální obratnosti.

Postupem času přibývá hodnot, které je nutné získávat. Tyto hodnoty můžeme zhruba přiřadit ke dvěma základním oblastem, spojeným s obsahem sloves **míti** a **býti**. V první oblasti jsou preferovány hodnoty hmotné, jako vlastnictví chat, chalup, aut, vysoké finanční zabezpečení (někdy bez ohledu na to, jak je získáno), luxusní oblečení, šperky, někdy i kolekce uměleckých předmětů. Ve druhé oblasti je rozhodující, a tedy vedoucí, především pozice v zaměstnání i v životě s možností rozhodování, manipulace s lidmi nebo alespoň předvádění důležitosti a nepostradatelnosti (což se může dít s patřičnou okázalostí). Samozřejmě, že ne vždy jsou tyto polohy vyjádřeny v taktu vyhraněných až zkarikovaných podobách. V obou skupinách, mezi nimiž je plynulý přechod (v současné době se podobná distribuce jevu popisuje jako „rozmazané množiny“), se vyskytuje většina jedinců v podstatě společensky užitečných. Převažující zaměření na **býti** nebo **míti** definitivně určuje, jakým směrem se jejich přirozená potřeba prosazení bude realizovat. Kromě vysloveně chorobných jedinců se nikdo z nás nemůže vyhnout tomu, aby si hledal své místo ve vztazích, v nichž žije, ve společnosti, která ho obklopuje, a ve světě, který spoluvytváří.

Bez ohledu na to, ve které oblasti biopsychosociálního systému se vyskytuje primární porucha, se setkáme s jejími důsledky vždy a především v oblasti sociálního prosazení.

Ne každý z nás se narodí s tělem Apollóna či Afrodity, se silou Herkula a mozkiem Einsteina. Křivka přirozeného rozložení jevů v přírodě je sama



o sobě širokou normou, která připouští velké množství variant – od drobných odchylek přes větší nedokonalosti až po poškození při plné životaschopnosti. Je s podivem, jak někteří lidé dobře zvládají těžší poruchu a nedovolí jí, aby ohrozila jejich možnost seberealizace, a na druhé straně, jak někdy drobné a nepodstatné nedostatky mají negativní dopad na sebevědomí s následnou ztrátou dobrého přizpůsobení se a schopnosti prosazení se mezi ostatními. Neexistuje univerzální recept, jak se srovnat s některými skutečnými a neodstranitelnými vadami, ale je nepochybně možné najít způsob, jak s nimi prožívat život bez pocitu křivdy, nespravedlnosti, a dokonce i šťastně.

Známe řadu čítankových příkladů, kdy nějaká tělesná vada byla stimulem k tomu, aby její nositel zvýšenou snahou převedl své původní funkční zhoršení do nadprůměrného výkonu. Můžeme začít Demosthenem, který soustavným cvičením upravil svou vadu řeči a vypracoval se na proslulého řečníka, nebo vzpomenout lorda Byrona, jehož obrna přiměla k tak usilovnému plaveckému tréninku, že jako první Evropan moderní doby přeplaval Helespont. Z novodobé sportovní historie lze uvést například sprinterku Wilmu Rudolphovou nebo vrhače Connolyho. Ve zmíněných případech šlo o volní překonání daného handicapu s dvojnásobným ziskem – jak skutečným, tak psychologickým.

Jinou cestou, jak se vypořádat se skutečným nedostatkem, je využít a rozvíjet jiné vlohy a předpoklady, což může vyvážit neuspokojení v postižené sféře. Zde si můžeme připomenout například Toulouse-Lautreca, který dal přednost sice obtížnějšímu, ale pravděpodobně uspokojivějšímu způsobu života před chráněným osudem dobře situovaného a zajištěného mrzáka ve šlechtickém sídle svých rodičů, což mu umožnilo vytvořit nepřekonatelné hodnoty a získat světovou proslulost. Všude ve světě velice aktivně pracují v oblasti sociální péče a péče o tělesně postižené nejčastěji jedinci, kteří se s vlastním defektem dokázali vyrovnat a umějí se vcítit do situace svých svěřenců, lépe je vnímat, podporovat jejich potřeby a často jim být nenásilným vzorem ve způsobu adaptace.

Uvedené příklady ukazují úspěšnou a sociálně užitečnou kompenzaci skutečných vad a nedostatků. Máme možnost setkávat se i se způsoby,



kteřé jsou sice užitečné z hlediska jedince, ale obecná platnost tohoto užitku se zdá pochybná. Do této kategorie patří třeba klasický „napoleonský komplex“. Kompenzace pocitu méněcennosti z malého tělesného vzrůstu extrémní demonstrací moci se dostala do obecného povědomí jako symbol, i když v případě Napoleona šlo jistě o podstatně více vlivů než o pouhý fakt tělesné výšky.

Kde můžeme hledat kořeny „napoleonského komplexu“? Pravděpodobně v tom, že obecný mýtus o mužích jako pánech tvorstva spočívá v akcentování biologické kvality, v tomto případě i kvantity, a tedy hodnotí jako atributy mužnosti především tělesné proporce poskytující záruku síly a tím i moci. Tento mýtus lze pochopit jako určitou regresi na čistě biologickou úroveň, kterou jsme ukázali ve vývojovém schématu jako nejranější a nejprimitivnější. Navíc je do tohoto mýtu magicky zahrnuta i představa, že velký a silný jedinec bude přiměřeně vybaven i sexuálně pro možnost reprodukce. Představa úměry výšky těla s velikostí pohlavního údu je pak zaměňována za představu primárně biologické a druhotně i sociální schopnosti a úspěšnosti.

Kompenzaci si můžeme představit tak, že jedinec nevybavený potřebnými předpoklady symbolizujícími sílu a úspěšnost se začne chovat tak, jako by je nejen měl, ale jako by jich dokonce měl nadbytek. Principiálně to platí pro všechny způsoby kompenzací. V uvedeném případě však vystupuje zvláště nápadně do popředí disproporce mezi vzhledem a chováním, které se vyznačuje nápadnou a neotřesitelnou rozhodností, netolerancí, hlučností, přehnanou agilností a nadnesenými projevy temperamentu. Tento typ kompenzace může být prospěšný jedinci, který je schopen ho využít, současně však v širším společenském kontextu může být jeho prospěšnost přinejmenším diskutabilní a důsledky mohou být mnohdy sociálně nežádoucí (ukázkou může být právě Napoleon).

Na druhé straně nelze opomenout skutečnost, že nepřiměřená generalizace vede často k tomu, že osobám s menší postavou je upíráno právo prosadit se přiměřeným způsobem, že jsou skutečně odsouvány do pozadí, karikovány a že jejich přirozené způsoby prosazení se jsou označovány za napoleonské.



Poslední skupinu tvoří jedinci, kteří se se svou vadou nesmíří, ale ani se jí nesnaží nějakým způsobem kompenzovat. S pocitem přetrvávající křivdy přistupují k ostatním, k řešení nových situací a mají tendenci neracionálně spojovat nenaplnění nebo selhání v jiných sférách s existující vadou, která ovšem často předem omlouvá nedostatek jejich vlastní aktivity. Jako literární příklad může sloužit postava Cyrana z Bergeracu, který nejenže mohl, ale skutečně získal přízeň krásné Roxany svými duchovními kvalitami, ale vědomí vady velkého nosu mu zabránilo se k ní přiblížit. Zveličení nepodstatného jevového znaku podrylo jeho sebevědomí natolik, že nebyl schopen vnímat své ostatní přednosti, Roxanou tolik obdivované a požadované. Sám se tak odsoudil do neúspěšné role.

Na cyranovské legendě můžeme ukázat i kořeny běžně rozšířených mýtů o tom, že jedinci s tělesnou vadou či nápadnou zjevovou odchylkou, označovaní v běžné mluvě velmi nepříznivě jako hrbatí, šilhaví, zrzaví, jsou nesociální až antisociální, zlí, zákeřní a že je nejlépe se jim vyhnout. Je otázkou, nakolik sami nositelé těchto odchylností přispěli k vytvoření této neblahé pověsti tím, že vadnou kompenzací své často zveličované vady se pomáhali aktivně vyřazovat z chodu běžného života. Cyrano byl slepý a hluchý ke skutečnosti, že Roxana obdivuje jeho intelekt a schopnost citového vyjádření. Jeho přesvědčení, že pro svůj veliký nos je pro Roxanu jako partner nepřijatelný, plynulo z toho, že nesplňoval svou představu o sobě. Nebyl smířen sám se sebou, a proto nebyl schopen smířit se ani s ostatními, a jedinou formou jeho „zjevové“ komunikace se světem byly agresivní projevy, které označoval za obranu své cti. Jeho největším nedostatkem nebyl velký nos, ale naprosté nepochopení ostatních, kterým podsouval své sebeodsouzení.

Odchylka od ideální normy zdaleka nemusí dosahovat cyranovských rozměrů, a přesto její nositel může být přesvědčen o tom, že je pro své okolí nápadný, směšný nebo nepřijatelný. Všichni se pamatujeme na období vlastní puberty a na pocity nespokojenosti s vlastním vzhledem, jménem, prostředím apod. Naše malé životní zkušenosti nás tehdy opravňovaly k přesvědčení, že ten druhý je na tom lépe, zatímco on se trápil podobným způsobem a záviděl zase nám. Stává se, že pocity nespokojenosti a neztotožnění se se sebou samým přetrvávají i v době, kdy biologic-



ká pubertální krize již minula a vedou ke stejným změnám na sebevědomí a ke stejně nešťastným pokusům o kompenzaci. Uvedeme příklad.

Marii bude brzy 50 let, žije v navenek harmonickém manželství, je stále vzhledově přitažlivá a má pro mnoho lidí kolem sebe osobní kouzlo. Se sebou je však věčně nespokojená a tuto nespokojenost zahaluje do stylizace „že na sobě pracuje“. Její přátelé většinou ani nevědí, že se ve skutečnosti nejmenuje Pavlína, jak si dokonce dává říkat i od vnučky, protože ani označení, ani roli babičky nepřijala. S velkým úsilím kdysi dosáhla i úřední změny křestního jména svého vlastního syna z Petra na Lukáše. Je neustále nespokojena se svým tělesným vzhledem, podstoupila dvě kosmetické operace prsů a břišní stěny, drží neustále různé redukční diety, které soustavně porušuje, cvičí jógu. Na svých zahraničních cestách se opaluje po celém těle, aniž by se kdy pokusila uplatnit získanou krásu a atraktivnost, protože na veřejné plovárně se odmítá svléknout do plavek. Vyměnila několik zaměstnání a ve všech byla její kariéra nápadně podobná – od počátečního nadšení přes ambice zprvu odborné, později úspěšný vzestup funkční a v okamžiku, kdy téměř dosáhne ocenění, odchází po nepochopitelném drobném konfliktu na jiné pracoviště, často s nápadně odlehlou pracovní tematikou.

Při pohledu zvenčí prožívá Marie-Pavlína naplněný a bohatý život. Její vnitřní prožívání je plné nesouhlasu se sebou a přetíženo formálními pokusy o změnu sebe samé s vyčerpávající sebekontrolou a současně s neschopností využít své objektivní přednosti a možnosti. Chybu můžeme spatřovat v tom, že Marie není schopna vidět se taková, jaká skutečně je. Místo toho usiluje o nespílitelný ideál, který si naprogramovala. Vidina, jak má k němu daleko, jí znemožňuje prožívat dnešek zde, v současném okamžiku. Není možno jí ani nastavit zrcadlo, protože není ochotna, ani schopna se vidět ve své reálné podobě.

Kořeny tkví pravděpodobně v časném dětství. Marie se narodila jako nechtěné dítě mimo manželství mladé a nezralé matce, která přistoupila na návrh svých rodičů, že jí budou dceru vychovávat. Rodiče měli dobrý vztah jak ke své dceři, tak i k vnučce, kterou ochotně přijali a dobře zajistili po všech stránkách. Když Mariina matka založila vlastní rodinu a měla další



děti, ani potom Marii nepřijala; jako by do její rodiny vůbec nepatřila. Marie vzpomíná, jak se snažila matce zavděčit, ale byla odmítána a kritizována pro spoustu chyb, o kterých ani nevěděla a nemohla je často ani ovlivnit (podoba s otcem, krátkozrakost). Vybavuje si, jak schválně ztrácela brýle, protože byla přesvědčena, že jí nesluší, a doufala, že v této nové podobě se bude moci matce více přiblížit. Trpí tím, že se po celý život pokouší být jiná a podle vlastního přesvědčení lepší, ale svou snahu realizuje pouze tak, že nastavuje svému okolí nevěrohodnou tvář a často ruší hodnotné vazby a vztahy (třeba v zaměstnání), pravděpodobně z neuvědomovaného strachu před odhalením.

Narozdíl od těchto neefektivních a nešťastných způsobů kompenzace skutečných, ale více domnělých tělesných vad, existuje možnost přijmout sám sebe a být přijímán ostatními bez ohledu na vnějškové projevy. Ukažme si to na příkladu: Hlavní hrdina filmu E. T. – mimozemšťan získal srdce nejen svých partnerů, ale i diváků na celém světě, přestože výtvarník přesně splnil požadavek autora scénáře, aby šlo o „bytosť, které by se vlastní matka štítla“. Kouzlo mimozemské bytosti spočívalo v jejím jednání, které bylo beze zbytku vstřícné a umožnilo zapomenout na vzhledovou odlišnost a odpudivost. Lze namítnout, že se jedná o moderní pohádku, ale žádné umělecké ztvárnění by nedokázalo vyvolat tak opravdové pocity diváků, kdyby nestálo na opravdovém základě.

Přejdeme-li k realitě a rozhlédneme se okolo sebe, zjistíme, že mnoho mužů se trápí například pro řídké vlasy nebo pleš. Mállokterý si přitom uvědomí, že třeba oblíbený filmový hrdina Yull Brynner založil svou popularitu částečně také na své vadě na kráse – pleši – a stal se dokonce symbolem mužnosti pro několik generací.

V daleko prozaičtější podobě se odehrává životní příběh Boženy, která se nestala hrdinkou filmového plátna, ale její příběh je pro mnohé vzorem a poučením.

Narodila se jako hluchá a navíc byla postižena významnou zrakovou vadou. Navštěvovala školu pro podobně postižené a vyučila se knihařkou. Nespokojila se s údělem invalidní osoby vyžadující zvýšenou péči, ale vybudovala si dobré



postavení a nakonec se stala vedoucí menší pracovní skupiny v běžném provozu knihovny. Našla si partnera a úspěšně vychovala dnes již třicetiletého syna, jehož dětem je dobrou babičkou.

Vzdělání a vyučení se Boženě dostalo ve stejné míře jako ostatním podobně postiženým. Za své prosazení však vděčí něčemu „navíc“, a to své schopnosti jednat s lidmi. Neváhá užívat ženského šarmu navzdory tomu, že není nijak atraktivní. Svým vstřícným chováním dociluje toho, že kdokoli se s ní setká, odnáší si dojem, že mluvil se zdravou, příjemnou ženou, přestože její řeč nese nepochybné známky uměle nacvičeného hlasového projevu. Nikdo nemá potřebu všímat si jejích vad, každého upoutají především její přednosti.

Jiným zdrojem špatných pocitů může být vlastnost, která sice není skutečnou vadou, ale které se při sebehodnocení dostává nezdravé pozornosti (např. červenání, zajímavost v řeči, plachost, ostýchavost, útlum v myšlení, snížení aktivity a další). Přitom se v určitých situacích nebo věku jedná o pocity zcela normální a přirozené. Přetrvávají-li tyto nejistoty v dospělém věku nebo se ještě prohlubují, mohou se stát závažnou překážkou v sebeprosazení i zdrojem pocitů méněcennosti. Všechny uvedené projevy v sobě mají zdánlivě nepřekonatelnou osudovost tím, že vytvářejí v bludném kruhu stálého nabuzování vlastně bariéru v komunikaci s lidmi. Plachý člověk se nepustí do hovoru ve společnosti a cítí se pak na okraji zábavy či jiného dění, což dále zvyšuje jeho nejistotu, úzkostné pocity a vyvolává útlum. Tím, že se nezapojí do společnosti a věnuje všechn čas a duševní energii přemýšlení o své neschopnosti, vzdaluje se skutečně ostatním a čím dále více si znesnadňuje možný kontakt s nimi. Tuto zkušenost většina z nás zažila na vlastní kůži. Pokud jsme podobný styl nepřijali za svůj, ale naopak nás to motivovalo k většímu experimentování při dalším setkání, nedá se mluvit o vadě a zážitek zůstává pouhou špatnou a někdy trapnou vzpomínkou. Není-li však jedinec schopen překonat bariéru, kterou si sám postavil, dostává se stále více do izolace. Povýší-li své (třeba opakované) momentální indispozice nebo malou pohotovost na trvalou „špatnou vlastnost“, kterou přičítá dědičnosti, povaze a dalším nekontrolovatelným vlivům, ztlumí ho to natolik, že nedělá už nic, co by mu z této situace pomohlo.



Otázkou je, jak taková „špatná vlastnost“ vzniká. Většinou se nejedná o vrozenou plachost, ani o dědičné sklony. Lidé s takovými vlastnostmi sice existují, ale je velice nepravděpodobné, že by si na ně stěžovali a že by jejich přítomnost v nich vyvolávala úzkost a nespokojenost; naopak, uvedené vlastnosti patří k dobře zvládnuté výbavě způsobů chování a neuvádějí tyto lidi do rozpaků.

Tam, kde v důsledku inhibovaného jednání vznikají pocity méněcennosti, se většinou jedná o rozpor mezi ambicemi a nároky na vlastní dokonalost a skutečnými možnostmi. Celou situaci můžeme ukázat na následujícím modelu: Sportovec se rozhodne skočit například dva metry do výšky, ačkoli má jen na 190 cm. Místo, aby začal od 190 cm a postupně zvyšoval, nasadí si laťku na 200 cm, které neskočí, a opakovanými marnými pokusy se vyčerpá. Pokud někdo v této fázi zasáhne a sníží laťku na „jeho“ 185–190 cm, borec shodí i tu, již jen díky své nejistotě, únavě a nedostatku sebedůvěry.

Dalším nepříznivým momentem může být zcela nepřiměřené srovnávání se s výkony a projevy ostatních. Při funkčních sexuálních poruchách se velmi často setkáváme například s tím, že muž, který by mohl sexuálně průměrně a uspokojivě fungovat, začne selhávat jen proto, že srovnává svoji potenci s heroickými vymyšlenými bájemi o nadměrné výkonnosti někoho druhého. Ty začne považovat za normu a vytýčí si je za vlastní cíl. Případá si pak méněcenný ve společnosti vrstevníků a ve vztahu k dívkám si nevěří a projevuje se ostýchavě. Neštěstím těchto trémistů je to, že za „výkon“ zaměňují jak vlastní prožitek, tak kvalitu vztahu a nakonec i vlastní osobnost. Navíc i požadavek na výkon je velmi často nereálně nadsazený. Jejich chybou je, že své zaměření „na výkon“ pokládají za přednost, k čemuž jim mnohdy společenské hodnocení nahrává a utvrzuje je v jejich postoji.

I zde často nacházíme kořeny v nevhodném výchovném působení, které někdy, bohužel, spíše upozorňuje na nedostatky a klade nepřiměřené cíle, než aby posilovalo zdravé sebevědomí přiměřeným ohodnocením skutečných vlastností. Všichni však mají šanci v přirozené lidské situaci se svých obtíží zbavit, pokud poznají, že kvalita prožívání nespočívá v kvantitě a že