

Sám sobě psychologem

- SEBEPOZNÁNÍ A ŽIVOTNÍ CÍLE
- ASERTIVNÍ KOMUNIKACE
- RELAXACE A PROTISTRESOVÉ TECHNIKY

4.,
přepracované
vydání

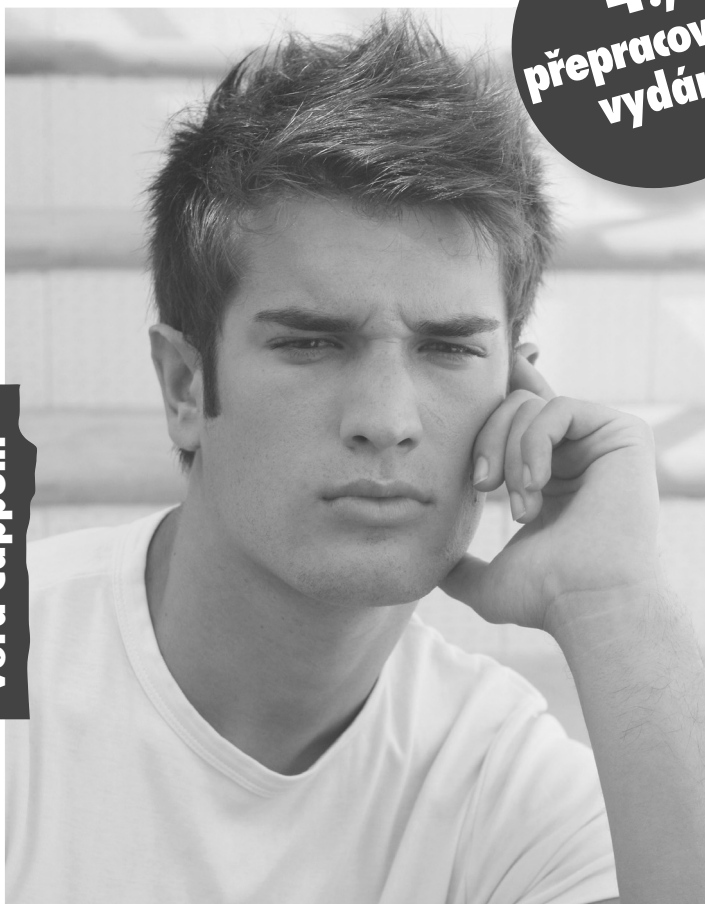
Tomáš Novák
Věra Capponi

PPK
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Sám sobě psychologem

4.,
přepracované
vydání

Tomáš Novák
Věra Capponi



GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

**PhDr. Tomáš Novák
PhDr. Věra Capponi**

**SÁM SOBĚ PSYCHOLOGEM
4., přepracované vydání**

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

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 5393. publikaci
Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 192
Vydání 4., 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
© Grada Publishing, a. s., 2014
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-4825-2

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

**ISBN 978-80-247-8927-9 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8928-6 (ve formátu EPUB)**

Obsah

Autor o autorce...	9
<i>Shrnutí</i>	12
Úvod	13
První pomoc pro čtenáře této knihy	13
Úvod a vysvětlení ke čtvrtému vydání	16
Kdo jsem, odkud přicházím, kam jdu?	17
Po dvaceti letech... ..	22
Co s rozumem?	23
Měření inteligence	23
<i>Inteligence jako „globální vlastnost“ nebo souhrn různých schopností</i>	26
<i>Které schopnosti, respektive dovednosti mají vlastně inteligenční testy měřit?</i>	28
Hry pro milovníky hádanek a hlavolamů	32
<i>Hodnocení</i>	37
Po dvaceti letech... ..	41
Hry, které hrajeme sami se sebou	42
Test: Znáte se?	42
<i>Hodnocení</i>	44
Jak se obelháváme	44
<i>Racionalizace</i>	45
<i>Mechanismus kyselých hroznů</i>	46
<i>Vytěsnění</i>	46
<i>Přesun</i>	47
<i>Ztráta paměti</i>	47
<i>Kompenzace</i>	48
<i>Projekce</i>	48
<i>Kde bych já byl, kdyby mi to někdo (či něco) neказil(o)</i>	49
<i>Já jsem..., a kdo je víc</i>	49

<i>Sladké citrony</i>	50
Proč se obelháváme	50
Po dvaceti letech... ..	56
Hledání sebe	58
Test: Máte se rádi?	58
<i>Hodnocení</i>	60
Relaxační techniky	62
<i>Jacobsonova progresivní relaxace</i>	64
<i>Jednoduché svalové uvolnění</i>	70
<i>Rychlé uvolnění</i>	70
<i>Protistresová relaxace</i>	71
<i>Relaxace s prvky meditace podle Shakti Gawainové</i>	72
<i>Relaxace podle M. Šlepeckého</i>	73
<i>Relaxace s koncentrací na dech</i>	73
<i>Uvolňená koncentrace</i>	75
<i>Cvičení se siderickým kyvadlem</i>	76
Meditace	77
Víte, co chcete?	78
<i>Jak hledat</i>	80
<i>Jak to nechat koňovi aneb Sankalpa</i>	81
<i>Dvě magické otázky</i>	82
<i>Metoda volných asociací</i>	82
<i>Stanovení cílů podle Shakti Gawainové</i>	83
<i>Plánování života podle M. Šlepeckého</i>	84
<i>Návštěva čínského chrámu</i>	86
Všechny cíle byly stanoveny – zbývá maličkost: uskutečnit je	87
1. <i>Jízdní řád</i>	89
2. <i>Techniky využívající síly představivosti</i>	91
Imaginativní rozhodování	96
Po dvaceti letech... ..	97
Jak si nezkazit náladu	100
Jste depresivní?	103
Situační deprese a reakce na aktuální stres	107
První pomoc v akutní stresové situaci	109
Co s depresemi	111
Jak z deprese – návod pro racionální povahy	112
<i>Antidotum proti sebemrskáčským hrám</i>	116

Jak ven z deprese – pro imaginativní typ osobnosti	122
Po dvaceti letech... ..	123
Komunikace	124
Test: Jak se domlouváte?	124
Co nás ve škole nenaučili	128
Po dvaceti letech... ..	132
Hry, které hrajeme s druhými	132
Po dvaceti letech... ..	138
Asertivita	139
Test: Umíte se prosadit?	139
Test: Jste asertivní?	142
Co s manipulací	145
<i>Můžeme se bránit?</i>	148
Jak se asertivně domáhat svého	158
Požádání o laskavost	162
Jak odmítat, když něco nechcete	165
Přijatelný kompromis	166
Jak na kritiku	168
<i>Jak reagovat na oprávněnou kritiku</i>	169
Dotazování na negativa	175
Jak se domáhat změny bez kritiky	178
Jak žít s asertivitou	182
Po dvaceti letech... ..	183
Místo závěru	185
Po dvaceti letech... ..	185
Další literatura	186

Autor o autorce...

Popíši střípky z mozaiky jednoho lidského údělu. Osud nás coby spolužáky a spolupracovníky svedl na společnou cestu na třicet tři let. Významně nás spojovalo i židovství „po mamince“.

Věra, příjmením po otci Capponi, se narodila 22. září 1946 v Brně. V pondělí 8. června 1998 v jednu hodinu ráno podlehlá zhoubné nemoci. Zemřela ve věku nedožitých dvaapadesáti let.

V době jejího dětství byl tatínek hrdým hráčem na violu v orchestru Národního divadla v Brně. Zásadně odmítal takzvané kšefty. Coby Janáčkův žák slouží umění, ale neposluhuje. Zní to krásně, ale již tenkrát to znamenalo žít na hranici sociálního minima. Maminka byla v domácnosti.



Na okraj možno poznamenat, že maminka přežila holocaust proto, že ji její manžel, Věrin tatínek, pět let ukrýval ve sklepech vilky, „na doslech“ od popraviště v brněnských Kounicových kolejích. Rodinná historie je popsána v knize *O předsudcích* (Doplňek, Brno, 2002).

V padesátých letech tatínek přišel o zaměstnání poté, co se při prověrkách zastal kolegy, kterého „vyakčnili“ z orchestru, neb k houslím nechtěl rudou knížku. Maminka-maturantka začala pracovat jako dělnice u soustruhu. Tím dodala rodině patřičný dělnický původ. Tatínka omilostnili po třech měsících pauzy, kdy se jako pomocný dělník divadla musel vyhýbat orchestřišti.

Na počátku šedesátých let se Věra poprvé skutečně a trvale zamilovala... do knížek. Zajímala se především o vesmír a Kantovu filozofii. Poněkud překvapivě, vzhledem k zájmům, chtěla studovat tanec. Zřejmě zde hrálo roli divadelní prostředí, které měla ráda a které její tatínek miloval. K vystřízlivění jí stačil rok konzervatoře. Přestoupila na gymnázium. Po maturitě uvažovala o studiu lékařství nebo práv, ale tatínek měl platový stop. Peníze nebyly a studium psychologie bylo o rok kratší než studium medicíny. Práva byla v Praze. Volba byla jasná. Při přijímacích zkouškách jako jediná musela opakovat test inteligence. Zvládla jej bez chyby a tak rychle, že ji podezírali, že má tahák. Měla jen IQ 150. Mimochodem do Mensy se nikdy nepřihlásila a k tomuto sdružení byla značně kritická.

Studovala na výborné, ač se živila v podstatě sama. Jezdila o sobotách a o nedělích jako průvodčí v tramvaji. Mimo to na výstavišti umývala skle-

něné střechy pavilonů. Zapojila se, jak se tehdy říkalo, i při výrobě jogurtů v Lacrumu.

První vědecký článek, a hned v prestižní *Československé psychologii*, uveřejnila s Hugem Širokým ještě jako studentka. Zabýval se sebevraždami. Po studiu si šla pro červený diplom. Šaty si ušila sama.

Jako psycholog nastoupila do Psychiatrické léčebny v Kroměříži. Šéf-psychologa léčebny Stanislava Kratochvíla si vždy velice vážila. Jeho styl – vědu pěstovat zároveň s rutinní praxí – jí imponoval. Výrazně ji ovlivnil i tamní primář Vladimír Mikula. Tohoto vynikajícího muže, byť lehce úzkostného cholerika, poněkud žárlivě střežícího, aby Věra byla více podřízena jemu než Stanislavu Kratochvílovi, zvládla stejně jako jeho alkoholičky a schizofreniky.

Patřila k prvním psychologům u nás, kteří se zabývali novým oborem manželského poradenství, systematicky se věnovala i náhradní rodinné péči.

V roce 1979 vznikla v Brně Krajská manželská poradna. Věra Capponi měla praxi, energii na rozdávání, doktorát, dělnický původ po matce, a tak jí byl nabídnut post šéfa a členství v KSČ. Členství odmítla. Šéfovat začala, deset let jen coby „pověřený zastupující vedoucí“.

V dobách předlistopadových, takřkajíc na hraně, vytvořila „nakladatelství“. Pod názvem Metodické materiály KMPP vydávala řadu let stovky stran samizdatových překladů zejména z angličtiny a němčiny.

Po listopadu 1989 se stala viceprezidentkou Asociace manželských a rodinných poradců, krátce působila externě v Psychologickém ústavu Masarykovy univerzity.

Ve svém životě měla štěstí na učitele. Její profesionální vývoj výrazně ovlivnili především již zmiňovaní Hugo Široký a Stanislav Kratochvíl. Cenila si sociologů I. Možného, L. Rabušice, J. Kellera. Již jako zralou osobnost ji ovlivnil P. Boš. Mnohokrát formulovala výhrady k dílu M. Plzáka, ale v podstatě je akceptovala. Ostře a oprávněně kritizovala (*Protialkoholický obzor*, 21, 5, 299–302, 1986) například Plzákovo: „Není na místě maximalismus, jestliže manželka nesnese opilecké manýry muže, který se opije jednou za čtvrt roku, tak je chyba na její straně...“, což bard matrimonologie konstatoval v *Poznání a léčbě poruch manželského soužití*. Vždy kladla důraz na kontext, individuální hodnocení. Zde říkala: „Jednou za čtvrt roku jí opilý zlomí pravou ruku, pak levou ruku a do Vánoc ještě obě nohy, ale chyba je její, když to netoleruje.“ Odborně i lidsky měla velmi blízko k Petru Šmolkovi i Karlu Kopřivovi. Přátelsky vycházela i s Jiřinou Hanušovou – Sally, oceňovala její selský rozum nehrající si na vědu. Snad až mateřsky byla pyšná na Zbyňka Vybírala.

Řadu článků věnovala nutnosti vysokoškolského poradenství, prožitkům vysokoškoláků. Zajímaly ji nové formy psychologické osvěty a výchovy k ro-

dičovství. Výraznou měrou se podílela na srovnání „převratového“ a „popřevratového“ obrazu náhradní rodinné péče v českém a slovenském tisku.

Živě sledovala problémy spojené se sektami, ale nejen s nimi. Jistou míru antisemitismu okolí přijímala s nadhledem a s určitou pokorou. Nebyla ortodoxním zastáncem vyhraněného psychoterapeutického směru. Užívala „mateřskou“ hypnózu, využívala autogenní trénink, prvky jógy. V asertivitě vždy zdůrazňovala její humanistickou a empatickou rovinu, metodu přeskakující gramodesky nesnášela. Poradnu vedla demokraticky. Říkávala, že ji v práci nikdo neposlouchá (nebyla to pravda), a proto jí nezbyvá než rozvíjet neobvyklou, novou formu řízení citovým vydíráním. Faktem je, že si na šéfovské manýry rozhodně nepotrpěla.

Věra Capponi, i když to tak nevypadá, nebyla typický workoholik. Byla pracovitá. Jako mánií bych její činorodost nedignostikoval, i když mezi její zásady patřilo: „Dělání, to smutky zahání.“ V psychologické práci se zabývala i běženci a uprchlíky z Bosny a Hercegoviny. Byla spolehlivý a zodpovědný soudní znalec. Na různých úrovních vždy zajímavě přednášela. Bez problémů zvládla i živé rozhlasové a televizní rozhovory. Věru věru nebylo nutno natáčet předem. Spolupracovala léta například s časopisy *Mladý svět*, *Praktická žena* a s víkendovou přílohou *MF Dnes*. Pod pseudonymem napsala i řadu testů a psychologických her. Publikovala v Gradě, v Mottu a v Osvětě.

Nejen vědou byla živa. Svého prvního životního partnera následovala do Znojma. Brzy po sňatku prožila první a později i druhý potrat. Následovalo narození prvního, za pár hodin po porodu mrtvého dítěte. Pak narození druhého dítěte, které přežilo asi týden. Manželství nakonec skončilo rozvodem. Její zážitky jí pomohly v profesi manželské poradkyně.

V devadesátém roce jí čekala druhá svatba. „Musela se vdávat“ po zhruba dvouleté úporné snaze otěhotnět. Muž, s nímž žila a jehož si vzala, je antropolog, vědec s mimořádně hlubokými kulturními zájmy. Kutilství či běžná životní praxe ovšem jeho hobby nejsou. O rutinu domácnosti se starala žena. Osud se opakoval... potrat a další.

Šťěstí si k ní nakonec cestu našlo. Ve dvačtyřiceti letech se jí narodila vytužená dcera. Ráda vtipkovala, že si pořídí ještě jedno dítě a z mateřské dovolené odejde přímo do starobního důchodu.

Poslední období jejího života jí, jak jen bylo v lidských silách možné, usnadnily dvě kolegyně z poradny a manžel jedné z nich. Tuto velkorysou, časově náročnou a místy až k sebeobětování směřující pomoc považují za to nejlepší, co jsem za třicet let v poradenství zažil. Věra instituci dala kus sebe a lidé, kteří instituci tvořili, jednali, jako by byli víc než Věřini blízcí příbuzní.

Závěrem, jaká tedy Věra byla? Cadik, epes ejdlkejt, ojcer. Volně přeloženo z „čecho-jidiš“: Byla Někdo s velkým N. Ten, na koho je možno být hrdý. Člověk s citlivým a vždy pro druhé otevřeným srdcem.

Věro, obstála jsi se ctí, teď když to máš za sebou, ti můžeme jen říci: Ahoj a na shledanou!

Shrnutí



Smyslem života není být šťastný. Smyslem života je něco znamenat, být produktivní, uzpůsobit jej tak, aby to bylo něco výjimečného, že vůbec žiju. Dosáhnout štěstí ve starodávné, vznešené verzi znamená rozvinout všechny své schopnosti. Dosáhnou ho ti, kdož využijí naplno talent, kterým je Bůh nebo náhoda nebo osud obdařil...

Leo Rosten (1908–1997)

Úvod

Místo úvodu: Živý tvor se za přísně stejných podmínek (teploty, tlaku, geomagnetického pole, výživy, ekonomické a politické situace) chová tak, jak ho zrovna napadne.



Potud jeden z Murphyho zákonů. Další z jeho zákonů ovšem tvrdí, že všechno je obvykle jinak. Obsah knihy, kterou právě otvíráte, je vymezen uvedenými souřadnicemi. Lidské prožívání, vnímání, myšlení a chování je složité, ale v určitých mezích poznatelné, předvídatelné a ovlivnitelné. Chcete-li se o poznání pokusit, začněte od sebe a na sobě. Návod k použití následuje. Zkuste ho a uvidíte. Teprve pak hodnotte.

První pomoc pro čtenáře této knihy

Bylo, nebylo. Za dlouhých zimních večerů, kdy meluzína hvízdala v komíně a na všechno bylo dost času, byla ta správná chvíle, aby se lidé prokousávali obsáhlými folianty. Dnes je všechno jinak. Máme naspěch i při čtení. V beletrii sáhneme raději po povídce než po románu, v odborných knihách hledáme v první řadě rejstřík. Ani tuto knihu nemusíte číst stránku po stránce, ale: chcete-li poznat svou paměť, nalistujte podkapitulu „Hry pro milovníky hádanek a hlavolamů“ a vaše paměť přestane být pro vás tajemstvím. Jestliže s nostalgií vzpomínáte na Rubikovu kostku, můžete si vyzkoušet některé hlavolamy používané při měření intelektu.

Hodláte vystoupit na vrchol, z něhož přehlédnete své já jako Napoleon bojiště u Slavkova (v krajním případě u Waterloo)? Není nic snazšího, než nahlédnout do kapitoly „Hry, které hrajeme sami se sebou“ a zvolat: „Nehraj si se mnou!“ Nikoho tím neurazíte, neboť právě tam najdete hry, jež hrajeme sami se sebou. Nelze vyloučit, že takový pohled do zrcadla vás unaví. Možná vás unavilo nebo vyvedlo z míry něco docela jiného. Cítíte tíhu mládí, středního věku či stáří nebo čehokoliv jiného, zvláště odehrává-li se váš život v době plné změn. Není nic lehčího, než nalistovat podkapitulu „Relaxační techniky“, kde na vás čeká řada uklidňujících a uvolňujících technik. Pohroužíte se

tam do postupů, které (jak anekdota praví) vaše problémy nevyřeší, ale díky nimž vám nebudou tolik vadit. Víte moc dobře, jak chcete žít, jen realizace vám činí obtíž? Nic snazšího. Máme pro vás „jízdni řád“ (i jiné techniky) v podkapitole „Jízdní řád“.

Život je pro vás obnošená vesta, pes, nebo dokonce peklo? Dříve než na zpěvy páteční myslíte na kapitolu této knihy „Jak si nezkatit náladu“. Jen o pár stránek dále je k dispozici judo proti depresi. Chodili jste za školu? Nevadí! Na stránkách podkapitoly „Co nás ve škole nenaučili“ a dále se dozvíte, co vás ve škole nenaučili, ačkoliv měli. Učili nás tam řadě mnohem méně potřebných věcí. Ctěné paní, chcete, aby vám žádný muž neodolal? Pánové, toužíte po obdivu žen? Maličkost. Stačí nalistovat kapitolu „Asertivita“, kde se setkáte s hitem americké psychologie osmdesátých let – s asertivitou. Pozor, začínáme testem zjišťujícím, nakolik jste asertivní. V kapitole „Jak se asertivně domáhat svého“ se seznámíte s asertivní technikou prosazování oprávněných požadavků. A to nejen technikou „poškrábané gramodesky“, ale i dovedností žádat o laskavost. Dost již bylo meruněk (odložených lyží, nelákavých poukazů na dovolené), které vám vnutili sousedé, kolegové či příbuzní v situaci, kdy jste zavařovat, lyžovat nebo rekreovat se v říjnu u Baltu rozhodně nechtěli. Naučíte se, jak odmítat dobře míněné, leč pro vás zcela nepřijatelné nabídky. Dáváte-li přednost dohodě před snahou prosadit za každou cenu své, hledejte v podkapitole „Přijatelný kompromis“. Třeba se v metodě, jak hledat kompromis a konsenzus, ještě zdokonalíte. Pak už stačí zvládnout kapitolu „Jak na kritiku“, abyste se vyrovnali s kritikou i vašimi kritiky, a stanou se z vás mistři asertivních dovedností.

Považujete výše uvedená tvrzení o tom, že díky asertivitě vám nikdo neodolá, za nejapný reklamní trik? Máte plnou pravdu. Že to ani s asertivitou není vždycky snadné, je popsáno v kapitole „Jak žít s asertivitou“.

Toužíte poznat tajemství třinácté komnaty autorů této knihy? Maličkost! V kapitole „Další literatura“ můžete nahlédnout do tajemství jejich oblíbené četby. Díky tomu se ještě lépe vyrovnáte se všemi úskalími života. Místo závěru získáte radu do života zvíci patnácti slov a hodně moudrosti. Však je jejím autorem člověk, který ví o lidském srdci zřejmě mnohem víc než my všichni.

To ale není vše. Autoři se netají tím, že jejich základním cílem bylo napsat průvodce duševní hygienou. Má to ovšem háček. Knižní bedekry jsou sice potřebné a mnohdy i malebné čtení, ale chceme-li vyrazit na náročnou túru do Himálaje, je dobré mít s sebou také šerpu. Průvodce z masa a kostí, znalého cesty. Trasu za vás sice neodšlape, ale s leccíms pomůže – a zejména upozorní, čemu je třeba se vyhnout. Podobnou službu lze – stále ještě bezplatně – získat v manželských a rodinných poradnách.

Dáváte-li přednost četbě uspořádané, kapitulu po kapitole, chcete-li kromě receptů na řešení konkrétních situací vědět něco i o teoretickém pozadí, pak se rychle vraťte zpět na začátek knihy. Lze (leč není nutno) začít úvahami na téma „Kdo jsem, **odkud přicházím a kam jdu**“.

Úvod a vysvětlení ke čtvrtému vydání

Sám sobě psychologem je první kniha v češtině, jež jsme společně s Věrou Capponi uveřejnili. Předcházela jí jen dnes již zapomenutá publikace *Prosím, zoznámte sa* (Osvěta, Martin, 1989).

Text vznikl na základě zakázky z Grady. Zněla: „Napište o tom, co vás z psychologie nejvíc zajímá.“ Obdobné zájmy s námi sdílelo mnoho čtenářů doma i v Rusku a Bulharsku. Při její přípravě poprvé zazněla z úst pozitivně myslící Věry na adresu spoluautora obdivné (a doufám, že i pro jiné ženy v jiných vztazích a situacích inspirující) konstatování: „Ty jsi úžasný. Ty totiž dokážeš rychleji psát, než myslíš!“ Ano, „si“ v oné větě chybělo, ale kdo by se v tvůrčím kvasu zabýval maličkostmi. Zvláště když onen výrok byl doplněn obdivným pohledem submisivní dámy takříkajíc „zdola nahoru“.

Dávno již tomu, více než dvacet let. Něco jsem z textu vypustil. K jednotlivým kapitolám zařazuji pasáž „Po dvaceti letech...“. Jde o komentář a doplnění textu.

Kdo jsem, odkud přicházím, kam jdu?

To je bezpochyby nejstarší otázka, kterou si člověk, uvažující nad sebou samým, položil na úsvitu věků. Smutné je, že naše odpověď na ni se od té doby nedostala o mnoho dál. Když srovnáme vývoj názorů na svět, který nás obklopuje, například z hlediska fyziky, musíme připustit, že současná fyzika se dobrala hlouběji podstaty věci, než tomu bylo v úvahách starořeckých myslitelů. Psychologii, nebo spíše poznání o člověku a jeho duši, nepovznel ani vznik samostatného oboru na konci minulého století. Jediné, čím se můžeme pochlubit, je, že o některých modalitách máme rozsáhlejší a detailnější informace. Bohužel jen o jevech, nikoli o podstatě.

Vypůjčíme si nyní položku z jednoho osobnostního dotazníku (jeho autorem je Stanislav Kratochvíl). Zní: „... Každý tvrdí něco jiného a je těžké se v tom vyznat.“ Lapidárnější vyjádření stavu názorů na lidskou psychiku jsme v psychologické literatuře nenašli. Protože jsme lidé zvědaví, a tudíž bychom rádi věděli, co jsme, na co jsme a jak na tom jsme, snažili jsme se v dějinách poznání najít informace, které jsou takřikajíc stabilní. Vyskytují se zkrátka v různých podobách opakovaně.

Dějiny se táhnou dva krajní názory. Jedna skupina myslitelů vidí člověka jako stroj na zpracování informací, jenž má schopnost reagovat na podněty a učit se. V každé historické epoše se pak jako příměr funkce lidského mozku uvádí příklad stroje, který je v dané době moderní. Staří Řekové, kteří si rádi hráli se složitými mechanickými hračkami poháněnými vodou, využili jako příklad funkce lidského mozku vodního stroje, pohánějícího pohybující se figurky. Dnes je v módě připodobňovat mozek počítači. I když se v obou příměrech podotýká, že člověk je na rozdíl od těchto mechanismů stroj složitý a nadaný schopností samoučení.

Schopnost reagovat na podněty bývá srovnávána s hardwarem, je to vrozená výbava, a učení s jakýmsi softwarem. V hardwaru jsou základní vrozené modalitty – tj. asi něco takového, co způsobuje, že když vás neurolog klepne pod koleno, vyletí vám noha do vzduchu. Také je tam něco, co způsobí, že když vám poklesne hladina krevního cukru, prožíváte to jako hlad, a protože je třeba zachovat druh, občas na některé jedince přijdou i sexuální choutky. (Pravda, u člověka se to trochu vymklo z běžných biologických pravidel

a mívá je i tehdy, když ani jemu, ani přírodě o rozmnožování nejde, ale to je z hlediska matky přírody drobný detail, nemění nic na principu věci.) Také jste vybaveni schopností vnímat, tedy smysly, a to zejména proto, abyste se byli schopni vyhnout nebezpečí a najít obživu a sexuálního partnera. Variabilita těchto vrozených faktorů není zase tak moc velká, ovšem zvětšuje se individuální zkušeností, tj. učením. Abychom zjistili, jak člověk „funguje“, tak na něj budeme působit nějakými podněty a sledovat, jak bude reagovat. Od toho, co se děje „uvnitř“, můžeme a vlastně musíme abstrahovat, protože to je pro nás „černá skříňka“. Je to sféra subjektivní, a tudíž zcela nepřesná a nezkoumatelná. Co je člověk, se nejlépe dozvíme tak, že určitými podněty budeme působit na co největší počet lidí, zaznamenáme, jak reagují, a pak statisticky zhodnotíme výsledky. Normální je v této sféře to, co je průměrné, respektive nejčastěji se vyskytující. Nic nám nevádí, že ve specifické populaci, kde má 90 % lidí dejme tomu snížený intelekt nebo TBC, jsou jedinci inteligentní či zdraví, vlastně nenormální.

Protože vrozená variabilita je malá a většina toho, co jsme, je výsledkem učení, holedbá se například zakladatel behaviorismu Američan Watson, že když mu dáte tucet zdravých dětí, vychová z nich dle vaší objednávky zloděje, vrahy, vědce, myslitele, prostitutky, dokonalé matky atp. Jeho poněkud skromnější (a také mechanističtější) souputník Pavlov slibuje už jen to, že vás naučí slintat na barevné světlo (barvu světla si můžete předem určit sami), z čehož vyplývá, že člověk není svobodná bytost, je plně regulovatelný vnějšími podněty (tj. vychovatelný k obrazu přání svých vychovatelů). Jde jen o to, přijít na to, jaké sociální uspořádání je nejlepší, a tudíž k čemu lidi vychovávat. V dějinách lidstva se našla řada myslitelů, kteří tvrdili, že už na to přišli. Svědky a aktéry zatím posledního experimentu jsme měli tu čest být – čtyřicet let byl zkoušen u nás, sedmdesát let kousek na východ, výsledek je co do velikosti neúspěchu úměrný délce pokusu. Hodnocení má háček – kdo a na základě čeho je kompetentní určovat, co je pro lidi správné (popřípadě dobré). Tato spíše filozofie než psychologie člověka má ještě jednu konsekvenci. Nezajímá ji jedinec, ale skupina. Jedinec nemá svobodnou vůli, je nástrojem regulace, která funguje někde mimo něj. Tudíž ani nemůže být za své činy plně zodpovědný, protože dělá jen to, co do něj bylo vloženo.

Druhá skupina vychází z opaku – nepředpokládá, že společnost tvoří jedince, ale jedinci společnost. Je však uměřenější a počítá i s tím, že jednotlivci vytvářejí systém, který má jiné vlastnosti, než by vyplývalo z pouhého součtu jeho částí. Reprezentanty tohoto názoru najdeme na obou polokoulích naší planety. Patří k nim například buddhisté (sice předpokládají, že člověk je determinován svou karmou, ale tu si vytvořil sám a jen sklízí to, co zasel) nebo zastánci humanistické psychologie, jejíž kolébkou je Severní Amerika.

Považují člověka za svobodnou bytost, která je sama tvůrcem svého štěstí (i neštěstí). Jak si kdo ustele, tak si lehne. Může si sice stlát jen z materiálu, který má, ale do značné míry záleží také na tom, jak moc uměl hledat. Co si udělal, to má, a je za to zodpovědný. Protože nežije sám, ale mezi lidmi, je jimi na jedné straně ovlivňován a na straně druhé na ně musí brát ohled. Ze zcela sobeckých důvodů – aby oni brali ohled na něj.

Slušelo by se přiznat, kam zařazujeme sebe. Zklameme vás. Myslíme si, že kus pravdy mají všichni (ale zastánci druhé skupiny jsou nám sympatičtější). Lidská bytost je velmi složitá a něco v ní je determinováno (např. to, že disponuje pouze určitými smysly – takže kupř. nevnímá ultrazvuk, nevidí infračervené záření, nemá čidla pro tvrdé gama-záření atp.), jiné je zase otázkou svobodné volby. Variabilita mezi lidmi je vyšší, než by si sociální reformátoři, hledající jednoduchý a zaručený recept na štěstí, přáli. Takže štěstí pro všechny lze snad uchopit jen tím, že každého necháme, aby si to své hledal a našel sám.

Člověk je plný záhad, přes intenzivní snahu vědy ho zprůhlednit. Každý máme tajemství i pro sebe sama. Máme v sobě třináctou komnatu. U většiny lidí zabírá podstatně větší prostor než ta část domu, která je jim dostupná. Jestli v té nepřístupné místnosti jsou jen pudy a instinkty a to, co jsme „vymetli“ z ostatních místností, nebo se nám to tam jaksi nehodilo, jak předpokládal Freud, nebo jestli v našem nevědomí je geneticky zakotvena i kulturní zkušenost lidstva (jak předpokládá Jung), či zda si tam neseme zkušenosti z minulých životů, jak se domnívá buddhismus, nebo jestli v něm máme také transcendentální Já, tedy Boha, jak se domnívá například psychosyntéza a některé východní teorie, si netroufáme posoudit. Na základě zkušenosti z práce s lidmi v krizi si dovoluujeme tvrdit, že naše nevědomí je obsáhlé. Je těžké o něm vypovídat. Valná část této zkušenosti je totiž neverbalizovatelná, protože tam se děje odehrávají beze slov.

Dostat se do nevědomí není snadné. To není podvědomí, v němž máme obsahy, které zrovna nejsou v proudu vědomí, nebo události či zážitky, na něž si vůbec nevzpomeneme, ale když nám je někdo připomene, vybavíme si je. Nevědomí je zajištěno ještě lépe než leckterý trezor. Není totiž zamčené, ale má svého neoblomitelného strážce. Říká se mu cenzura. Je v podstatě stejná jako ta, kterou znáte z politiky. Nemá jiný cíl než zabránit průniku informací, které se vládnoucími vrstvami vaší osobnosti nelíbí, protože zpochybňují kvalitu její moci (právě proto ze svého vědomí „vymetáme“, co se nám nehodí). My totiž nejsme jeden (ač se tak prožíváme), ale tři (poukazují na to starořečtí filozofové – např. Platon, v našem století tento koncept zavedla psychoanalýza). Ti tři nežijí vždy ve shodě. Není divu, jsou dosti odlišní a chtějí jiné věci. Ono (Freudovo id nebo Berneho Dítě) je bytost hravá, tvořivá, žijící

přítomným okamžikem, je to věčný hledač a propagátor rozkoše a štěstí. Nadjá (nebo svědomí, superego, Rodič) je přísný pán. Je nositelem příkazů, zákazů, morálních hodnot, ale také předsudků. Je to sýček, neustále zvedající prst a poukazující na to, že když si ono bude žít po svém, tak to nemůže dopadnout dobře. Já (ego, Dospělý) mezi nimi lítá a snaží se rozumně je porovnat. Tak, aby si svědomí přišlo na své a id nepřišlo zkrátka, a zároveň se dalo přežít ve vnějším světě. Nemá lehkou roli. A tak se někdy s ono a nadjá poškorpi. Všechno je to ještě komplikované tím, že lidé mohou mít každou z těch svých částí nesterjně velkou a silnou. Když má někdo silné id a slabé já a superego, netrpí vnitřně, protože vítězné id si dopřává, co hrdlo ráčí. Většinou však ne dlouho – co si totiž člověk neudělá sám, udělá mu sociální okolí. A tak druzí lidé zatrhnu radovánkám id brzy tipec (např. vsazením do vězení).

Lidé, kteří mají superego přiměřeně (nebo až příliš) rozvinuté, se sice nestávají často frekventanty nápravně výchovných ústavů pro dospělé, ale také to nemají lehké. Internalizovaná autorita v nich bdí nad kvalitou jejich činů. A trestá mnohdy i drobné prohřešky. Subjektivně to prožíváme tak, že uděláme-li něco, co není v souladu s naším svědomím, je nám nanic. Nemáme se rádi, v horším případě se dostáváme do silné úzkosti, napětí, dráždivosti, nebo zase útlumu a deprese. Je to stav ne zrovna příjemný a člověk mu chce uniknout. Dělá se to tak, že to, co se nám nehodí k ideálnímu nebo alespoň přijatelnému obrazu o sobě, zatlačíme do nevědomí. Haraburdí je odklizené a dobře stržžené cenzurou a my s pocitem, že máme zameteno u svého prahu, můžeme zase vydechnout. To jsme to svědomí pěkně obelhali! Úplně stejně jako se nám v dětství zdařilo obelhat rodiče nebo učitele a vyhnout se tak trestu. Je v tom však rozdíl. My to haraburdí nadále nosíme ve vlastní hlavě. Sice dobře schované a hlídané, ale... Všichni víme, jak funguje cenzura, ono se nakonec nic neutají. To, co mělo být přísně stržženým tajemstvím, proniká spodními proudy na povrch. V tomto případě mnohdy v podobě různých psychosomatických onemocnění – infarktem počínaje a alergií konče.

Se svědomím je potíž také v tom, že nezáleží jen na jeho síle, ale také na obsahu. Tedy na tom, co už člověk považuje za prohřešek proti lidské slušnosti. To je dáno kulturou, ale také rodinou, v níž dotyčný vyrůstal. Pokud to bylo prostředí svázané přísnými a zkostnatělými pravidly a předsudky, stvoří člověka se zcela potlačeným id, silným Já a často přebujelým superegem. Takovýto jedinec je otrokem svých vlastních pseudomorálních zákazů a příkazů, které nemají žádný rozumný smysl, radost ze života a tvořivost je mu zcela cizí. Jakoukoliv vitalitu považuje za hřích. Cítí se být povolán a kompetentní poučovat druhé, jak mají žít. Rád se stává autorem podobných návodů, ale jeho díla mají jednu nevýhodu – nedají se totiž číst (i když v nich bývají i mnohé pravdy, které by dokonce stálo za to realizovat). Mohlo by se tedy