

# Přestaňte se podceňovat!

Tomáš Novák



psychologie pro každého

**Z ČEHO VZNIKÁ MÍNĚNÍ O SOBĚ**

**JAK MĚNIT POSTOJ K SOBĚ I K DRUHÝM LIDEM**

**PRAKTICKÉ POSTUPY, TECHNIKY, TESTY**

# 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**

**PŘESTAŇTE SE PODCEŇOVAT!**

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](http://www.grada.cz)  
jako svou 2248. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Alena Herbergová  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Počet stran 124  
Vydání 1., 2005

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2005  
Cover Photo © [profimedia.cz](http://profimedia.cz)/CORBIS

**ISBN 80-247-1165-6** (tištěná verze)  
**ISBN 978-80-247-6491-7** (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011



# OBSAH

<b>ÚVODEM</b>	<b>7</b>
<b>I. MÁME PRÁVO BÝT SAMI SEBOU</b>	<b>9</b>
Komu je kniha určena	10
<b>II. KDE SE VZALY (TU SE VZALY) NAŠE REAKCE NA STRESUJÍCÍ PODNĚT</b>	<b>13</b>
Být rád = mít se rád	13
Maminka, jak všeobecně známo, má vždycky pravdu	15
Jsou společenská pravidla realizovatelná?	16
Původ stresových reakcí	18
Inventura	20
Příběh ženy	21
Test: Věříte si?	31
<b>III. Z ČEHO VZNIKÁ MÍNĚNÍ O SOBĚ?</b>	<b>39</b>
Pasti, pasti, pastičky aneb Jak na M-L syndrom	39
Tyran – oběť – zachránce, jak se to rýmuje?	48
Děkuji, ale zachránit se musím sám	50
Nechod' Vašku s pány na led	51
<b>IV. VIZE ROSTE Z KRIZE</b>	<b>55</b>
Specifikace cíle	56
„Péče“ o zvolený cíl	59
Přístup k životu a pocit nedostačivosti	60
Jsme dospělí a svéprávní...	63
Jaká máme práva	64
Jaké máme povinnosti	68
„Mluvit zlatem“?	70
<b>V. JAK JEDNAT S LIDMI „BEZ ZTRÁTY KYTIČKY“</b>	<b>73</b>
Test manželského štěstí	77
Naslouchání	80
Zvláštní dieta	82
Test: Ach, ty jsi úžasný...	83



Setkání s kritikou . . . . .	86
Test: Jak snášíte kritiku? . . . . .	88
Co s kritikou . . . . .	89

## **VI. CO NÁS (V DISKUSÍCH S MANIPULÁTORY) ASI ČEKÁ**

### **A (NE)MINE . . . . . 95**

Eristika věda je? . . . . .	107
Věčně zelené triky aneb Jak mít pravdu, i když ji nemáte . . . . .	107
Ochrání vás fráze? . . . . .	110

### **VII. JUDO PROTI KOMPLEXŮM . . . . . 112**

Sám k sobě . . . . .	117
K vlastnímu judistickému postupu . . . . .	118

### **PŘED ZÁVĚREM . . . . . 120**

### **ZÁVĚR . . . . . 122**

### **PŘEČTĚTE SI . . . . . 123**



# ÚVODEM

*„Pochybuj, že něco je skutečně náhodné. Všechno, co se přihodí, je v podstatě podobné člověku, kterému se to přihodí... událost se jaksi nevysvětlitelně přizpůsobuje, mění se její jakost, aby se hodila pro povahu každého, s kým souvisí.“*

Aldous Huxley

*„Naše sebehodnocení je vnitřním filtrem, který rozhoduje o našem úspěchu či neúspěchu v životě.“*

Archibald D. Hart

Tento text je o sebeprosazení a o tom, co v něm brání. Nejistý, podceňující se člověk má strach ze všeho možného. Má strach z autorit, o nichž se domnívá, že by jej mohly zničit. Má strach i z lidí na stejné úrovni, na jaké je on sám. Mohli by ho předstihnout, zalíbit se autoritám, a výsledek bude stejný jako v předchozím případě. Je pouhým uzlíčkem nervů. Vše se ho snadno dotkne. Jeho opakem je sebejistý člověk. Ten se především necítí být předem ohrožen. Má „pro strach uděláno“, což z něj přímo vyzáří. Agresory kolem sebe nepodceňuje, ale ani nepřeceňuje. Bere možné ohrožení vážně. Pokud jej napadnou, bude se bránit. Nad pasivními a zakřiknutými se nijak nevyvyšuje. Nepotřebuje to. Neví prostě, proč by to měl dělat.

K tomu, aby člověk obstál bez pocitů nedostačivosti, potřebuje víc než několik málo rad, postupů nebo komunikačních triků. Právě takové jednoduché rady, na první pohled jasné a přímo instantní, nadělají víc škody než užitku. Místo jednoduchých triků zde nabízíme náročnější cestu.

Původní název knížky zněl „Asertivitou proti pocitům nedostačivosti“. K tomu je nutné dodat, že (nejen) na knižním trhu je dnes „přeasertivitováno“. Zmíněná metoda je obvykle rozebrána pomocí několika základních pravidel, odkazu na základní práva a prostřednictvím nácviku komunikačních technik. Nic proti nim, ale samy o sobě problém přiměřeného prosa-



zení nevyřeší. Chceme spíše naznačit, jak jinak má k sobě i k druhým lidem přistupovat člověk, který si doposud nevěří a podceňuje se. Díky jinému přístupu (postoji k situaci) se bude i jinak chovat. Jiné chování vzbudí i jiné odpovědi.

Slovo asertivita bude užíváno opět až v závěru této knihy. Proč, je vysvětleno až na jejím konci v závěrečném upozornění. Jde nám o poněkud odlišnou variantu asertivity než je v našich krajích zvykem.

Vše v textu bude směřovat k zmíněné postojové změně. Je to cesta od sebehodnocení „jsem smolař, od dětství, které nebylo jednoduché, mám vlastně smůlu, a nemohu s tím nic udělat“ k postoji „jako většina lidí i já měl v dětství určité problémy; jsem schopen je zvládnout a vyvodit z nich pro sebe a své další jednání patřičné poučení; třeba to, jež je obsaženo v tvrzení – co tě nezabije, to tě posílí“. Ano, je to fráze. V našem případě je to ovšem i formulka shrnující konstruktivní postoj: „Netrápím se minulostí, vyrovnám se s přítomností a budu jednat tak, aby ani v budoucnu nebyly zbytečné problémy. Nepotřebuji žádné berličky. Zvládnou to!!“





# I. MÁME PRÁVO BÝT SAMI SEBOU

Vyšli jsme z rodiny, která nás formovala, zformovala a někdy i deformovala. Pokud nastal i posledně zmíněný typ ovlivnění, nebude snadné porozumět tomu, že jsme bytostmi obdařenými mnoha právy. Mají-li ona práva respektovat druzí lidé, musíme je plně přijímat sami. Brát je se samozřejmostí za své. Ne jen kňourat, že je ztrácíme. A už vůbec ne o ně bojovat tak agresivně, že znechutíme jak sebe, tak i druhé. „Klidná jistota“, to je to, oč tu běží.

Každý člověk (pokud se sám o dále uvedené subjektivním popřením nepřipraví) má právo být sám sebou, využívat vlastní rozum, nebát se. Nemusí být zbytečně závislý na psychologických hrách a kamuflážích lidí v okolí. Nemusí se nechat využívat, ba dokonce zneužívat. O tom se zde píše a je zde i naznačeno, jak toho dosáhnout. Opět ale platí, co již bylo popsáno v úvodu, jednoduché triky nepomáhají. Maximálně mohou vést k předstíranému sebevědomí. To sklouzává dle situace na jedné straně k agresi vůči sobě a na straně druhé k agresi vůči druhým lidem. Podceňující se člověk vystupuje nejistě, úzkostně a podrážděně a v okolí vyvolává srovnatelné reakce podrážděné přezíravosti. Již legendární Jára Cimrman zjistil, že se takto postiženému nabízejí dvě možnosti. Buď se s daným stavem smířit, nebo nesmířit. Pokud se smíří, pak opět existují dvě varianty. Přijmout je se vším všudy a pohroužen do svého podceňování se nikdy a nikde neprosadit. I tak lze být spokojen. Nebo zatrpknout a dopřát si jen povrchní smíření se situací. Když se s tímto stavem nesmíří, má opět dvě možnosti. Jednat již známým postupem, tedy připomínat pošetilce, který si usmyslel pověsit obraz na skobičku upevněnou do panelové stěny pomocí kladívka. Zbytek života může trávit bušením do panelu a přemýšlením, jakou má smůlu oproti těm, kteří své cihlové nebo panelové byty mají plné obrazů. Časem zatrpkne. I zde je samozřejmě druhá varianta. Vyžaduje změnit chování i postupy užívané k dosažení cílů. Na panel si lze pořídit příklepovou vrtačku. Na prosazení mezi lidmi zvolit přiměřeně sebevědomé, vyrovnané chování. Takové, které si předem rozhodně nepřipouští



možnost prohry. Pravděpodobnost, že lidé sebejistě vystupujícímu člověku vyhoví, je relativně vysoká. Jak k takovému chování dospět?

Uvědomit si, že sám fakt lidské (tedy i mé) existence je vlastně zázrak. Každý z nás bez ohledu na své pohlaví, věk, majetek nebo postavení, je stvrzením tohoto zázraku. Profituje z něj. Když ohromnou hodnotu svého bytí patřičně ocení, nemůže si připadat nijak nedostatečně.

V našem případě by se čtenář měl zamyslet nad kořeny svých pocitů nedostačivosti. Poté je buď s nadhledem přijmout a netrápit se jimi, nebo změnit své chování. Konkrétně tak, aby zakřiknuté a snadno do agrese unikající chování, typické pro vyrovnávání se s pocitem nedostačivosti, bylo posléze vystřídáno klidným jednáním s patřičným nadhledem. Dotyčný se pak bude zákonitě cítit lépe. Druzí lidé se přizpůsobí tomu, jak se bude prezentovat on sám.

## **Komu je kniha určena**

Knihu chci připsat klientkám manželské poradny, s nimiž jsem se setkal a nabyl dojmu, že se nejen zbytečně podceňují, ale navíc ještě polykají oprávněné pocity zlosti. Dalo by se říci, jsou to obdivuhodné ženy. Dosáhly a ještě dosáhnou mnoho. Zvládnou práci i rodinu jak to jen jde. Ve světě, který je vše jiné, jen ne dokonalý, si ovšem usmyslí, že právě ony musí své role zvládat dokonale. Zcela pochopitelné a vlastně i nezbytné odchylky od nereálné všestranné dokonalosti je drtí. Aby toho všeho nebylo málo, ještě si namluví, že mají dejme tomu křivý nos, pár (někde i čtverečních) centimetrů „nad“ či „pod“ míru nebo ne dosti lesklé, husté a dlouhé vlasy. Fakt, že si deklarovaných handicapů sám od sebe nikdo nepovšimne, prostě neberou. Trpí jimi a zbytečně na ně obracejí pozornost. Připomínají člověka, který nechce být druhými lidmi kopán. Proto si sám na sebe připevní několik tabulek s textem: „Plně si uvědomuji riziko kopnutí! Víím, že to okolí bude k podobnému činu svádět. Přesto prosím, raději nekopat!“



I ten, jemuž není nic vzdálenějšího než úvaha „koho potkám toho napoknu“, začne při setkání s podobnými „chodícími tabulkami“ o kopancích přemýšlet. Přejmenším se bude ptát, proč je zrovna toto téma tolik zdůrazňováno.

Je to proto, že „tabulkáři“ nejsou „sami sobě soudcem“, ale rozmrzlým, mstivým prokurátorem, kterého bolí zuby. Ten je rozhodnut delikventovi – tedy sobě samotnému – řádně zatopit. Dámy, o nichž je řeč, dovedly k mistrovství sebestarostnou hru „nikdo mne nejen nemá, ale ani nemůže mít rád, protože jsem:

- tlustá × hubená,
- velká × malá,
- mám nohy tlusté × tenké,
- mám ňadra velká × malá,
- černovláska × blondýna zesměšňovaná hloupými vtipy,
- zrzka × mám fádni kaštanové vlasy,
- mám velký zadek × nemám sice velký zadek, ale i tak je to chyba, takový se mužským líbí,
- mám brýle × nemám na značkové brýle,
- chudá × bohatá,
- mladá × stará,
- vzdělaná × nevzdělaná,
- mám povolání takové nebo makové,
- jsem × nejsem inteligentní,
- umím cizí jazyky × neumím jinak než česky,
- jsem × nejsem panna,
- jsem z města × z vesnice,
- bydlím sama × s rodiči,
- jsem stále ještě svobodná × rozvedená, vdova,
- nechci partnerovi dělat služku × chci o partnera pečovat,
- jsem × nejsem Češka,
- jsem × nejsem sirotek,
- jsem žena × nejsem muž,
- jsem muž × nejsem žena“.



Proč je trápí nedokonalost? Ne proto, že by samy, opravdu jen pro sebe a své potěšení chtěly být dokonalé, ale protože si myslí, že musí. Kdosi jim kdysi vnutil názor, že musí být perfektní.

Ony, nesporně kvalitní osobnosti, neumí říci „ne“ na požadavky, které pro ně nejsou přijatelné. Raději strpí ledacos z toho, co nechtějí, než by jasně sdělily, co chtějí. Jednoho dne je i na ně zátěže přespříliš. Potom se rozčílí a spustí „od podlahy“ nebo spíše „od Adama“. Poté se samy před sebou stydí. Pokud s nimi někdo druhý nesouhlasí, mají dojem, že je nemá rád, že mu nejsou sympatické a že je nepochopil. Slzy buď potlačují (to méně často), nebo je nevědomky považují za formu komunikace. Používají je místo hodnotícího soudu nebo jako prostředek nátlaku. Někdy i jako zvolání SOS. Milují (druhé) příliš a sebe příliš málo.

Neprohloupí, pokud si knihu přečtou i muži. Poslední řádek sloupku zdůvodnění „proč mě nikdo nemůže mít rád“ nechť si jen maličko upraví na „jsem muž“. Čtenáři by měli být zejména ti pánové, kteří mají pocit, že jejich partnerka s nimi hodlá ve zlém zatočit nebo již zatočila. Právě zde mohou najít vodítko jak dál. Ne „jak to té potvoře osladit“, ale jak začít znovu.



## II. KDE SE VZALY (TU SE VZALY) NAŠE REAKCE NA STRESUJÍCÍ PODNĚT

### Být rád = mít se rád

Pocit míry vlastní hodnoty, oceňování sebe sama a jeho rub, pocit nedostačivosti, ba dokonce méněcennosti zajímal psychologii od starověku. Dodnes se traduje příklad řeckého řečníka. Byl jím Demosthenes – jako dítě koktal a tvrdým cvičením zvládl jak tento nedostatek, tak i pocity s ním spojené. Jeho moderní obdobou byla Wilma Rudolphová, trojnásobná olympijská vítězka ve sprintu, v roce 1960 vyhlášená nejlepší světovou sportovkyní, která překonala onemocnění obrnou. Místo vozíku stupně vítězů na OH v Římě – kompenzace, před kterou se sklonil svět.

Téma vyrovnávání se s nedostatky patří k velkým otázkám moderní psychologie. Alfred Adler (1870–1937) zkoumal pocit méněcennosti. Za nejdůležitější lidskou hnací sílu, potřebu, považoval touhu po sebejistotě a převaze a překonání pocitu méněcennosti. Zmíněné pocity se mohou projevat jako plachost, rozpaky, skromnost, ale také méně sympaticky jako ješitnost, nadměrná potřeba uplatnění, touha po ocenění, pochvale a uznání. Mohou vést až k bezohlednosti a pohrdání druhými.

Karen Horneyová (1885–1952) popsala pojem musismus a jeho vliv na děti. Konkrétně na ty, které jsou vystaveny nadměrnému tlaku ve stylu „musíš to udělat“. Neúspěch je okolím vnímám málem (někdy zcela) jako katastrofa, což dítě těžce poznamenává. Musismus od dospělých bývá přijat a zvnitřněn. Dítě pak provází celým dalším životem. Dává si často nereálné úkoly, které „musí“ zvládnout. Když je nesplní, trápí se, podceňuje, je úzkostné, podrážděné.



Harry Stack Sullivan (1892–1949) považoval sebeúctu za nejlepší dar. Zřejmě poprvé použil v této souvislosti obrazu „věno z rodiny“. Velmi potřebná sebeúcta se snižuje, pokud se cítíme opomíjeni, izolováni, ostatní o nás neprojevují patřičný zájem.

Galerii slavných může v této souvislosti doplnit pojetí na klienta zaměřené psychoterapie i poradenství – Carl Ransom Rogers (1902–1986) se slavnou triádou „empatie (vcítění se) – vřelost – opravdovost“ postuluje požadavek kladného přijímání druhých. To zlepšuje jak jejich sebehodnocení, tak i zpětně jejich kladné vnímání okolí.

Ve třicátých letech minulého století napsal Louis Bisch posléze velmi populární a do češtiny přeloženou knihu „Bud'te rád, že jste nervózní“. V jejím úvodu klade krásně archaicky řečnickou otázku: „Musí se neurotici cítit ubohými?“

Odpověď, jak se dá předpokládat, je záporná. Bisch rozvádí myšlenku „nemá se čím chlubit, kdo je normální“. U neurotiků nachází mimo jiné vyšší citlivost, citovost, aktivitu i schopnost kompenzace nepříznivých okolností než u běžné populace. Dle autora lze být na neurotický predikát pyšný. Tento paradoxní přístup lze uplatnit i dnes v souvislosti s prožitky pocitů nedostačivosti. V postmoderním světě všichni mluví do všeho a alespoň předstírají, že všemu rozumí. Na všechno možné najdete návody „snadno a rychle“ a pokud možno bez námahy. Než si myslet, dejme tomu, že se za 24 hodin naučím anglicky, je zralejší přiznat si pocit nedostačivosti související s nedostatečnou jazykovou výbavou. Než být mluvka, je lépe mlčet. Ale pozor – netrápit se tím! Znat své limity a ty respektovat. Raději ke svému horizontu zvolna, promyšleně kráčet, než naopak po střetu s realitou padat dolů a nadělat přitom mnoho chyb. Tím není řečeno, že si máme své stavy hýčkat a podporovat. Nic takového. Máme poznat jejich kořeny, brát je jako součást osobnosti a posléze je kultivovat. Úmyslně nepíši odstranit je. To by bylo sice ideální, ale až příliš náročné a někdy i velmi radikální. Osobnost by se zřejmě změnila natolik, že bychom se nemuseli poznat. Na něco takového se (doufejme) máme až příliš rádi. Je lépe nebýt po všech stránkách ideální, ale svůj, než popřením vlastního já naplňovat vnucené představy někoho jiného.



## **Maminka, jak všeobecně známo, má vždycky pravdu**

To ovšem neznamená, že vždy ví, o čem vlastně mluví, a každý její výrok je hoden obdivu a následování. K tomu patří v případě nutnosti jistá opatrnost při přijímání jejích dobře míněných slov. Použijeme ještě jeden citát z dostupné literatury. Jde o knihu „Mějte všech pět pohromadě!“ patřící do oblasti americké návodové psychologie. Podtitul je patřičně lákavý: „Šikovné zkratky na cestě životem.“ Celek tvoří řada více či méně dobrých návodů jak se vyrovnat s nástrahami života. Vše psáno takříkajíc lehkým perem a v barvách mladých čtenářek, jež se chtějí poprat se životem. V textu plném dobrých, byť poněkud zjednodušujících rad, je možno s lehkým mrazením nebo pro někoho i se zadostiučiněním číst: „Když vám matka říká – ‚Vždycky se musíš chovat slušně‘ – věděla o čem mluví.“

Autorky tvrzení, Tina S. Fleheryová a Kay L. Gilmanová, právě v této zdánlivě samozřejmé větě jsou v roli kozla zahradníkem. Přejmenším samy nevědí, o čem mluví. Proto jim zřejmě ono tvrzení nepřipadá vůbec podivné nebo hodné dalšího rozboru. Prostě to tak je a basta. Maminka ví, co říká!

Čest a sláva maminkám. Jejich pravda coby osobní životní zkušenost je ovšem jedna věc a „vědět o čem mluví“ ve vztahu k dětem je věc jiná. Při vší lásce a úctě právě matky ve svých autoritativně pronesených výrocích k dětem bývají poplatné výchově, která je formovala, mýtům, kterým věří a někdy i mixu povrchního usuzování okolí. V dobré víře pak dítkám nasadí brouka do hlavy. Advokát maminky může samozřejmě snadno namítnout: „Kam by to vedlo, kdyby se lidé nechovali slušně. Sodoma Gomora!“ My, kteří patříme již mezi dítká odrostlá a životem otrkaná kontrujeme asi takto: přijmout závazek, že budu vždy nějakým způsobem jednat a onen způsob přesně nevymezit, je srovnatelné s cestou do pekla (neurózy). Nic na tom nemění, že cesta je dlážděna dobrými předsevzetími. Kdokoliv chce kdykoliv kritizovat, má tak po ruce bič. Nikde není přesně vymezeno to, co je podstatné. Namátkou:



- » Kdy se člověk ještě chová slušně a kdy se nechá citově vydírat?
- » Kdy již nejde o slušné chování, ale o přílišnou slabost?
- » Co vlastně je ono kýžené slušné chování?

Stačí srovnat knihy pravidel společenského chování. J. St. Guth Jar-kovský a jeho kodex platný „na dvoře republikánském“ je jiný, než příručky z časů kolem poslední třetiny minulého století. Ty se zase dosti odlišují od stávajícího, nejen diplomatického, protokolu. I velmi slušného, korektního, druhé respektujícího člověka, můžeme dnes označovat, se „společenským klasobraním“ zmíněného J. S. G. v ruce, jako tvora, který se vlastně neumí chovat. Etiketa z nedávných časů nyní pokulhává za technickým i jiným vývojem. Namátkou: dobrý společenský tón práce s PC nebo s mobilními telefony nedávno ještě ani existovat nemohl. To pro neexistenci oněch technických vymožeností.

Kritik snadno namítne: „Základní pravidla obecné ohleduplnosti a korektnosti platí stále. Z nich lze usuzovat a posléze aplikovat na nové situace.“

## **Jsou společenská pravidla realizovatelná?**

Tak třeba dvě zásady bontonu moderních komunikačních technologií.

- První zásada: půjdeme-li na koncert nebo do divadla, mobil nutno vypnout... nebo za kulturou nechodit, zůstat v soukromí a na příjmu.
- Druhá zásada: do partnerova mobilu ani do souborů v PC v souladu s listovním tajemstvím nenahlížíme...

První zásadu je možno při troše taktu zvládnout. S druhou je to podstatně horší. „Proč by to mělo být horší?“ namítnou strážci dobrého chování. Budou to ti, jež shodou okolností nevědí, co je to ataka patické žárlivosti. Dle nich jsou věci, jakož i postupy a formy chování, buď správné, a pak je dělat máme, nebo nesprávné, a pak se nelze na nic vymlouvat. Ty druhé





dělat nemáme. Člověk je bytost racionální, má vůli a má se v souladu s pravidly slušného chování ovládat. Opravdu je to jednoduché v běžných situacích. Tj. v těch, jež naše emoce nevypění do poslední mydlinky. Zkus-  
te ale ctít tabu partnerova mobilu či e-mailu v poryvech žárlivosti...

Není snad žárlivostí se trápícího muže nebo ženy, který by s výrazem kajícího se padoucha v manželské poradně neprohlašoval:

*„Vím, že se to nesmí, ale podvád(a) jsem se jí (mu) do mobilu a...“*

Dotyčný žárlivec si k drtivým zjištěním, zaznamenaným v rámci moderní informační technologie, nese ještě subjektivně těžké stigma nezdvoračka. Bývá až tragikomické, jak se snaží s porušením zásad vyrovnat. Někdy chce vysvětlit, že vlastně šlo o omyl. Vlastně ano – nosič moderní informační technologie byl pořízen coby odpis z daní žárlicího, leč užíván jeho nevěrným protějškem. Žárlicí se jen zmýlil. Jen se snaží nepřipustit, že okolnosti a duch Othellův byly silnější, než dobré vychování. To bylo kdysi jasně a přesně řešeno za nás: Kdo komu má vyhovět, kdo a do jaké míry se má přizpůsobit. Kdo má za koho rozhodovat, kdo se má (musí) komu podřídit. K jakému cíli život směřovat, do jaké míry a jaké respektovat autority... Dnes je vše složitější. To, co jeden snadno řeší jako naplnění „slušného chování vysvětleného a předaného rodiči“, může druhý vnímat již jako svoji zcela soukromou doménu. Je přesvědčen, že mu rodiče, ale ani jiné autority, vlastně nerozumí.

Lidé, kteří nám zprostředkovávají zásady, jednájí podle svého přesvědčení a chtě nechtě naplňují vlastní cíle. Pod rouškou kýženého slušného chování s druhými manipulují. Možná k správnému, možná k jinému cíli. Kam, to nebývá předem jasné.

Ti, kteří nám dobře radí – ovládej se, zvládni to, buď nad věcí – zapomínají na něco, co je zcela podstatné. Emoce při zátěži nezískávají vrch jen u lidí slabé vůle a disharmonických osobnostních rysů. Obvykle vítězí i u jiných, zastávajících Foglarův modrý život. Bojovat s tím je tak trochu boj s větrnými mlýny. Vyhrát jej dost dobře nelze. Lze se pokusit o nové, přesněji řečeno jiné naprogramování. Situaci pak budeme vnímat jinak a jiné



budou i naše odpovědi. Na jiný vjem i jinou odpověď zareagují jinak i osoby v okolí. I ony (oni) se pak budou chovat jinak. Ve velice zjednodušené podobě tak nahradíme např. návyk reagující na podnět stylem „útoč nebo uteč“ něčím novým. Může to být odpověď „nadechnu se, pomalu vydechnu a zůstávám klidný“ nebo „nádech, výdech a situaci promyslím sám“. Může to být ovšem i zcela netradiční reakce „uvítám možnost tréninku a cvičím novou reakci na podnět“. Pokud ovšem chceme jednat opravdu „nově“, musíme se především vyrovnat s tím, jak probíhaly a co byly reakce staré. Je to jako při učení se matematice nebo jazykům. I zde je vhodné pokračovat lekci po lekci tak, jak jsou řazeny v učebnici. Představa, že je možno navázat na první lekce hned lekcemi závěrečnými, není ta pravá inovace výuky.

## Původ stresových reakcí

Dávného „praotce Janečka“, který ve stresu z napadení buď útočil nebo utíkal, necháme stranou. Je to totiž už opravdu hodně dávno a tudíž přece jen ne tak docela aktuální. Naše reakce více ovlivňují vlivy působení blízké předchozí generace. Tj. těch osob, které nás bezprostředně formovaly. Konkrétně tedy rodiče a osoby, které v našem emočním světě zaujímaly místo srovnatelné s jejich významem. Pokud nám dokázaly v dětství vytvořit podmínky pro život nejen přijatelný, ale i pochopitelný, byl to dobrý vklad do budoucnosti. Pokud tomu bylo jinak a svět našeho dětství nebyl jasný, zřetelný a pochopitelný, poznamenalo nás to. Ne, že bychom situaci své dospělosti zákonitě museli nezvládnout. Jen vše budeme zvládat obtížně. Někdy se budeme podceňovat, zda to vůbec dokážeme. Proč je tak důležitá „pochopitelnost“ a možnost neproblémového přijetí vlivů působících na dítě? Je to proto, že každý podnět, působící na člověka zvenčí, je nositelem určitého stresu, **stresorem**. Máme-li situaci pod kontrolou, zvládneme ji, rozumíme jejím požadavkům, pak jde o stres přijatelný – užívá se termín **eustres**. Jeho opakem je tzv. **distres**. Stres škodlivý a škodící, vznikající v souvislosti s podněty a situacemi, kterým dobře nerozumíme, nevíme, jak si s nimi poradit, proč nastaly, a jaký je náš podíl na nich. Přináší nám



nadměrnou zátěž. Podněty, prezentující svět v dětství jako sice ne bez nároků, ale přijatelný a pochopitelný, nás utuží k zvládnání problémů v pozdějším věku. I s nějakou tou nepochopitelností, jež osud časem přinesl, se lépe vyrovnáme. Naopak podněty nepochopitelné, negativní, nesrozumitelné a v dětství traumatizující nás poznamenají a do budoucna zablokují. V dospělosti se nám pak zle povede. Značně nás ovlivňují i formy chování a reakcí které jsme viděli u rodičů.

Jedna z mála výzkumně prověřených zkušeností, s nimiž disponuje věda o manželství, uvádí, že rodičovská osoba stejného pohlaví výrazně formuje vzorce chování potomka v budoucích partnerských vztazích. Obdobně rodičovská osoba odlišného pohlaví výrazně ovlivňuje naše očekávání reakcí od protějšku ve zmíněných vztazích. Tyto vzorce je možno buď vědomě přijmout nebo odmítnout. Jednodušší je přijetí. To pak reagujeme „jako doma“ – jak jsme to viděli, prožili, jak se nám dané reakce vtiskly do paměti. Vše bez ohledu na to, zda jsme s nimi tehdy souhlasili nebo ne. Existuje ovšem i druhá možnost – odmítnout, vědomě se rozhodnout pro odlišné reakce. Je podstatně náročnější než varianta předchozí. Popírá předem vytvořené šablony odpovědí, nutí vytvářet nové. Je tudíž nejen mnohem náročnější, ale vede i k neurotizaci. V prvním případě zůstáváme, obrazně řečeno, v známém rodičovském bytě, kde se nám možná sice nelíbí, ale vše je na známých místech. Snadno a dobře se všude vyznáme. Orientace nám nečiní problémy. V případě druhém se rázem ocitáme v novém prostředí. Třeba by to byl i byt moderní, krásný, dobře vybavený, příliš se v něm nevyznáme. Potřebnou reakci musíme hledat. Není vůbec jisté, že ji hned, nebo alespoň včas, najdeme. Hledání je proces vysilující. Od vysílení není k již zmíněné neuroze příliš daleko. Začátkem pro formování nových, užitečnějších reakcí je pochopení příčin těch starých. Zřejmě to alespoň částečně platí i jinde než v partnerských vztazích. Rodičovský vzor se v našem mozku jakoby otisknul a nabízí vodítko. Jaké? Možná na takovou otázku může odpovědět následující.