

*Peter Lauster*

# **SEBEVĚDOMÍ**

*Jak získat sebejistotu*

*a*

*neztratit cit*

KNIŽNÍ KLUB

## OBSAH

<i>Předmluva</i> . . . . .	7
----------------------------	---

### PRVNÍ KAPITOLA

Co je „pravé“ a co „nepravé“ sebevědomí . . . . .	9
Strach ze sebe sama . . . . .	14
Strach z druhých lidí . . . . .	23
Je slabé sebevědomí vrozené? . . . . .	26

### DRUHÁ KAPITOLA

Příčiny slabého sebevědomí . . . . .	29
Výchova, která potlačuje . . . . .	30
Nesvobodná sexualita . . . . .	33
Společenská struktura a znečištění duše . . . . .	35
Omezený vývoj . . . . .	38
Frustrace v jednání s lidmi . . . . .	40

### TŘETÍ KAPITOLA

Analýza komplexů méněcennosti . . . . .	50
Kompenzace pocitů méněcennosti . . . . .	51
Jak na pocity méněcennosti reaguje tělo . . . . .	53

### ČTVRTÁ KAPITOLA

Analyzujte svou situaci . . . . .	58
Jste duševně labilní? . . . . .	62
Jste extravert nebo introvert? . . . . .	63
Jste bázlivý(á). . . . .	66

### PÁTÁ KAPITOLA

Přehled psychoterapeutických metod . . . . .	72
Autosugesce a autogenní trénink . . . . .	74
Psychoanalýza . . . . .	77
Terapie rozhovorem . . . . .	82

sebevědomí, však nestačí jen pasivně číst a doufat, že zvýšené sebevědomí se automaticky dostaví pouhou četbou a již ho neopustí. Musí se přimět k vlastní aktivitě a podněty, které mu kniha poskytne, realizovat v praxi.

Cílem první části této knihy je naučit se lépe rozumět vlastní situaci i situaci druhých lidí. Je to nezbytný první krok k budování pevnějšího sebevědomí. Druhý krok je naučit se analyzovat individuální situaci. Zde se vyžaduje aktivita - každý musí sám rozebrat svou situaci pomocí sebedotazování. Poslední a nejobtížnější krok směřuje ke změně vědomí a dosavadních vztahů. „Program posilování sebejistoty“ kupříkladu vyžaduje vést si „Deník problémů“.

Tato kniha je zaměřena velmi pragmaticky - snaží se čtenářům co nejsrozumitelnější formou ukázat cestu z potíží a poskytnout jim konkrétní návod. Slouží jako základní výklad, neboť poskytuje nezbytné elementární znalosti o duši těm, kdo se psychologií dosud nezabývali. Je také základním úvodem do problematiky psychických jevů souvisejících s vědomím vlastní ceny.

Nebylo možné rozvést psychické souvislosti do všech detailů. Hlubší záběr je možné najít v mých pozdějších pracích, které se nevyhnutelně znovu a znovu vrací k problematice vědomí vlastní ceny - ať již je pojednána v souvislosti s asertivním chováním, s vnitřní vyrovnaností nebo s uměním žít.

Kolín nad Rýnem, 1991

Peter Lauster

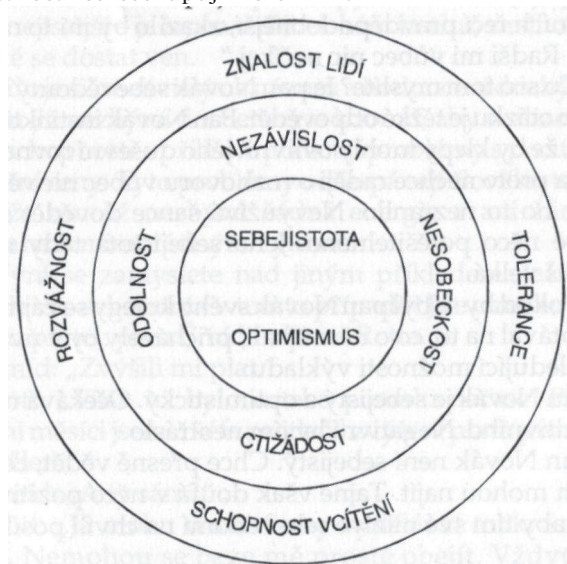
## PRVNÍ KAPITOLA

### *Co je „pravé“ a co „nepravé“ sebevědomí*

Sebevědomí je vlastnost, která není u každého stejně vyvinuta. Jen málo lidí má sebevědomí dostatek a je mnoho těch, kteří ho mají velmi málo a proto touží po větší sebejistotě.

Na první pohled se sebejistota zdá být z psychologického hlediska celkem jednoduchou záležitostí, ale není tomu tak. Je totiž hluboce provázána s ostatními vlastnostmi člověka.

Sebejistota patří mezi centrální vlastnosti. Představíme-li si duši zhruba v podobě prstencového modelu, pak sebejistota sídlí v jeho středu, zatímco ostatní vlastnosti se seskupují kolem ní.



Sebejistota silně souvisí s optimismem resp. pesimismem. Jak sebejistota tak optimismus jsou vlastnosti, které se zakládají již v raném mládí. Jiné vlastnosti vyžívají teprve mnohem později, jako třeba znalost lidí. Proto také je možné si tyto vlastnosti i v pozdějším věku poměrně snadno osvojit, kdežto rozvíjet sebejistotu je nesrovnatelně obtížnější.

„Prstencový model duše“ je převzat z mé knihy *Test osobnosti. Testovací a poradní program k rozvinutí vaší osobnosti*. Tato kniha pojednává o deseti nejdůležitějších osobních vlastnostech.

Zamyslete se nad následujícím příkladem. Zkuste posoudit pouhým citem, zda chování uvedené osoby svědčí o „pravém“ či „nepravém“ sebevědomí: Pan Novák přichází ráno do úřadu. Jeho kolega mu vypráví, že šel včera ještě s ostatními na pivo do hospody na rohu a že na něj přišla řeč. Pan Novák se usmívá. Kolega se ptá: „Nechceš vědět, co o tobě říkali?“ On odpovídá: „Jestli o mně mluvili dobře, potěšilo by mě to. Ale jestli o mně mluvili špatně, což je u takových pivních řečí pravděpodobnější, zkazilo by mi to náladu. Radši mi vůbec nic neříkej.“

Co si o tom myslíte? Je pan Novák sebevědomý? Na tuto otázku je těžké odpovědět. Pan Novák instinktivně cítí, že by klepy mohly ovlivnit jeho duševní rovnováhu a proto nechce raději o rozhovoru vůbec nic vědět, aby ho to nezranilo. Nevyužívá šance dovědět se o sobě něco potěšitelného. Jeho sebejistota tedy není příliš velká.

Pokud by se byl pan Novák svého kolegy se zájmem vyptával na to, co o něm říkali, přicházely by v úvahu následující možnosti výkladu:

- Pan Novák je sebejistý a optimistický. Očekává něco pozitivního. Negativní by jím neotřásl.
- Pan Novák není sebejistý. Chce přesně vědět, co na něm mohou najít. Tajně však doufá v něco pozitivního, aby tím své mizivé sebevědomí na chvíli posílil.

Na běžném příkladu ze zaměstnání zde vidíme, jak mnohohrstevná může být podobná reakce. Kromě toho je zřejmé, že pouze sebejistý člověk si může suverénně poradit s klepy. Komu naopak sebejistota chybí, ten se zaplete do složitých obranných mechanismů, neboť je snadno zranitelný. Jeho duševní vyrovnanost se tak ocitá v nebezpečí. „Špatné hodnocení“ jeho osoby ho připravuje o dobrou náladu a stojí ho spoustu duševní energie.

Okolí cítí, jestli je pan Novák sebejistý nebo ne. Považují-li ho za sebejistého, ušetří ho špatných zpráv, protože tím nedosáhnou žádného efektu. Považují-li ho však za nejistého, pak spouště lidem činí sadistické potěšení, když ho mohou vyvádět z rovnováhy.

Je zřejmé, že nejistý člověk to nemá lehké. Jeho nejistota je ze strany ostatních neustále znovu živena. Zmínkou o klepech nejistý člověk znejistí ještě více, jeho nejistota se prohloubí. Okolí tuto nejistotu velmi rychle postřehne a napříště nevynechá příležitosti šířit o panu Novákovi nepěkné klepy. Pan Novák je pak tím nejistějším - je lapen v ďábelském kruhu, z něhož je těžké se dostat ven.

Kdo je silně závislý na názoru a hodnocení druhých, tomu již nezbývá dost energie k tomu, aby realizoval své schopnosti - příliš ho pohlcují problémy s pocitem vlastní ceny. Tyto problémy odčerpávají člověku tolik sil, že mu již nezbývá žádná energie a ani žádná odvaha k mimořádným výkonům.

Nyní se zamyslete nad jiným příkladem. Jaká je podle vás sebejistota v tomto případě? Jde o rozhovor dvou přátel, pana Šmída a pana Rotta.

Šmíd: „Zvýšili mi plat.“

Rott: „Však už bylo u tebe pomalu načase. Před třemi měsíci jsem u šéfa protlačil zvýšení platů pro své oddělení“.

Šmíd: „A ty sám?“

Rott: „Já mohu u své firmy vydělávat tolik, kolik chci. Nemohou se beze mě prostě obejít. Vždyť se

v tomto podniku nejlépe vyznám ve zpracování dat. Ti vědí moc dobře, že bych mohl mít docela jiné možnosti."

Šmíd: „Máš kliku. Právě včas ses přeorientoval na zpracování dat."

Rott: „Bez organizačního talentu by to nebylo na nic. Umím prostě dobře logicky myslet. A to mi dává náskok. To si musí ostatní pěkně přivstat, jestli mě chtějí trumfnout."

Co soudíte o tomto rozhovoru? Je pan Rott sebevědomý? Na první pohled to tak vypadá, neboť působí dokonce velmi sebevědomě - žádná známka nejistoty. Pan Rott nemá ovšem „zdravé" sebevědomí, sebevědomě se tváří pouze navenek. Jeho „sebejistota" není totiž nic jiného než vytahování. Pan Rott je v podstatě chlubil, velkohubý hrdina. Nadsazuje, aby zaimponoval a maskoval tak svou vnitřní nejistotu.

Kdyby pan Šmíd jen lehce zašfoual do této pózy, rychle by zjistil, že jeho přítel Rott je nejistý a bázlivý a že jeho jistota je předstíraná fasáda. Avšak pan Šmíd také nemá příliš velké sebevědomí. Chová se proto velmi zdrženlivě a zdvořile. Nechce se svého přítele dotknout, protože tuší, že by způsobil rozladění - a to by poškodilo jeho vlastní sebevědomí. Dostat se do sporu s přítelem by přece znamenalo ukázat se jako „nesnesitelný". To by se neslučovalo s obrazem, který si o sobě vytvořil. Není dost sebejistý na to, aby se mohl vystavit sporu.

Příklad ukazuje, jak se může nedostatečná sebejistota projevat. Jistě jste si v okruhu svých známých také všimli podobného chování. Pan Rott je se svou snahou imponovat v každém případě příkladem „nepravého" sebevědomí. Uveďme tedy konečně příklad „pravého" sebevědomí.

Pan Melichar je pozván ke známým. Je samostatný grafik. Ostatních deset přítomných jsou úředníci a zaměstnanci. Jelikož má delší vlasy a chová se velmi uvolněně, okamžitě je přijímán s nedůvěrou a odstupem.

V průběhu diskuse pan Melichar moc nemluví. Pozorně naslouchá a zajímá se o hovory druhých. Je tam také pan Stejskal, který nemá příliš velké sebevědomí. Maskuje to velmi boдрým a dominantním vystupováním. Mlčenlivost pana Melichara ho poněkud zneklidňuje. Aby se zbavil této nejistoty, snaží se pana Melichara vyprovokovat.

Stejskal: „Proč pořád tak mlčíte, pane Melichare?“

Melichar: „Poslouchám.“

Stejskal: „Grafici mají všichni pořádně za ušima. Pracujete také pro reklamu?“

Melichar: „Ilustruji dětské knížky a taky pořádám tu a tam nějakou výstavu.“

Stejskal: „Jste také takový šarlatán jako ti ostatní moderní umělci?“

Na tomto místě by se mohl pan Melichar rozzlobit. Kdyby neměl dostatek sebevědomí, provokace pana Stejskala by ho vyvedly z míry. Nejistota by v něm mohla vyvolat různé reakce jako například pocit poškození, rezignaci nebo agresivitu.

Protože však pan Melichar vlastní hluboce zakořeněné sebevědomí, neznejistí, nýbrž zůstane věcný a pokusí se odvést pana Stejskala od jeho pochybné konverzační taktiky. Odpovídá: „Málo moderních umělců jsou šarlatáni. Pro tento typ lidí dnes existují výhodnější oblasti, kde mohou uplatnit své šarlatánství a kde vydělají mnohem víc peněz než v umění.“ Stejskal: „Ale spousta moderních děl jsou podle mě prostě nesmysly.“

Nebezpečí je zažehnáno. Pan Stejskal už pana Melichara přímo nenapadá, ale předkládá nyní svůj osobní názor, o kterém je možné diskutovat.

Pan Melichar byl díky své sebejistotě schopen bez napětí odvrátit útok, který byl osobně namířen proti němu. Jeho pocit sebejistoty byl natolik stabilní, že mohl reagovat věcně.

Možná že jste odpovědí pana Melichara dokonce trochu zklamáni. Není ani vtipná ani zvlášť úderná.



Pan Stejskal to taky řádně „neschytal“. Pokud jste doufali v něco podobného, svědčí to o vaší vlastní nejistotě. Neboť ten, kdo je nejistý, chce neustále triumfovat, chce získat nad jinými moc. Pocit vlastní ceny musí neustále potvrzovat pocitem své převahy. To však není „pravá a zdravá“ sebejistota. Člověk skutečně sebejistý nemusí mít neustále navrch. Může s druhými lidmi komunikovat bez obav. Jeho vlastní cena zůstává reakcemi druhých nedotčena.

## **Strach ze sebe sama**

Je mnoho druhů strachu. Nejzákladnější je strach, který má člověk ze sebe sama. Strach z určitého člověka nebo strach z hrozícího nebezpečí, například z ohně, jsou jasné strachy, které lze snadno pojmenovat a tím poněkud oslabit jejich hrozivost.

Strach z vlastní osobnosti lze obtížněji rozpoznat a proto je také těžší se s ním vypořádat. **Strach ze sebe sama mají lidé nejistí. Sebevědomí lidé ho mají zřídka. Proč se nejistí lidé bojí sebe samých?**

**Nejistý člověk nemá o sobě pořádně jasno. Je sám sobě záhadou a nemá odvahu tuto záhadu vyřešit.** Sebejistota souvisí s expanzivní tendencí. Nejistý člověk má zábrany a nedává této expanzivní tendenci průchod. Podle lékaře, dr. Schultz-Henkeho, lze expanzivní tendenci členit do tří oblastí:

- touha po majetku,
- sexuální touha,
- touha po uznání.

Některé osoby mají zábrany jen v jedné nebo ve dvou z těchto oblastí. Většina však má větší či menší zábrany ve všech třech oblastech. Člověk trpící zábrami má strach z puzení, které vychází z hloubi jeho duše. Cítí se jím ovládan a bojí se mu podlehnout.

Na příkladu svázané sexuální touhy ukážeme, jaké škody může napáchat strach z vlastních impulsů a tužeb.

Paní Čermáková je pět let vdaná. Od rodičů se jí v sexuální oblasti nedostalo svobodné výchovy. Kromě toho byla jedináček a rodiče ji přísně hlídali. S prvním mužem, který ji po mnohaměsíčních námluvách přiměl k sexuálnímu styku, okamžitě otěhotněla. Interrupce vzhledem k její přísné výchově nepřicházela v úvahu a muž šiji také chtěl vzít. Svě city k němu považovala paní Čermáková za lásku, ačkoli jí toto spojení ani po sexuální ani po duševní stránce neposkytovalo pocit štěstí či bezpečí.

Během pětiletého manželství se jejich sexuální život zhoršil, ale kamarádský vztah se prohloubil, neboť muž byl bezproblémový typ a ona se mu snadno přizpůsobovala. Na dovolené poznala paní Čermáková muže, který ji silně sexuálně přitahoval. Poprvé se její touha ozvala s celou prudkostí. Zároveň se u ní vyvinul silný citový vztah k tomuto muži, takže poprvé v životě skutečně milovala.

Jak takový příběh dopadne? Existují v zásadě dvě možnosti. Ta první představuje svobodné, sebevědomé a správné řešení.

- Paní Čermáková jde za svou láskou a nechá se se svým mužem rozvést. Začne žít v novém manželství, a je šťastná.

- Paní Čermáková vzhledem ke svým sexuálním zábranám není s to zvolit první cestu. Ze strachu z výbuchu dosud potlačované sexuality se zalekne. K tomu, aby uvolnila svou sexualitu a své city, jí chybí sebejistota. V budoucnu se pak dokonce vyhýbá příležitosti mluvit o samotě s nějakým mužem. Bojí se, že by jí to jednou znovu postavilo před podobný konflikt. Její sexuální touha zůstane až do konce života svázaná. Nikdy nepozná šťastnou a osvobozující sexualitu.

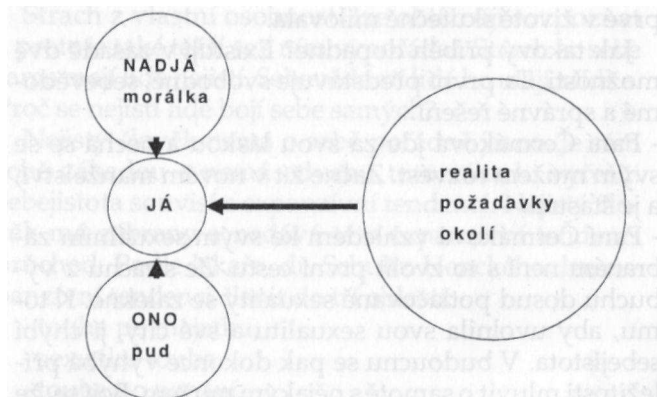
Příklad paní Čermákové není nikterak výjimečný.

Většina manželství je nešťastných a přesto zůstávají zachována, jestliže se jeden nebo oba partneři brání své sexuální touze.

Pro pochopení strachu ze zákoutí vlastní duše je velmi užitečný model osobnosti, vypracovaný Sigmundem Freudem, zakladatelem psychoanalýzy.

Freud rozlišuje tři instance ovlivňující chování: ONO, JÁ a NADJÁ. ONO představuje nejzákladnější vrstvu, v níž se vyvíjí například sexuální pud. JÁ zajišťuje odpovídající reakci na požadavky reality a okolí. JÁ tedy rozhoduje o tom, zda mají být sexuální touhy uvolněny. JÁ ovšem nemůže rozhodovat zcela svobodně, neboť je vystaveno vlivu NADJÁ. NADJÁ je svědomí a reprezentuje normy dané společností a kulturou.

Na JÁ každého člověka je tedy působeno ze tří stran: ze strany ONO (například v podobě sexuálních přání), ze strany NADJÁ v podobě naprogramovaných morálních postojů a ze strany okolí v podobě aktuálních požadavků. Model tohoto působení vypadá takto:



JÁ bojuje ve Freudově modelu se dvěma duševními instancemi (ONO a NADJÁ) a s realitou. JÁ z toho přirozeně nevychází vždy vítězně. Příznačný je Freudův rezignující výrok: „Člověk není pánem ve vlastním domě.“

Člověk se bojí puzení vycházejících z vrstvy ONO, má strach z toho, že jim podlehne (viz případ paní Čermákové), protože svědomí (NADJÁ) nechce - třeba v důsledku prudérní výchovy - jejich uspokojení dovolit. Tento strach z expanze puzení vede ke svázanosti. Tato svázanost se přirozeně neobejde bez následků. Potlačování sexuálních tužeb vede v nejhorším případě k neuróze (duševní poruše) a k fyzickým potížím (časté bolesti hlavy, nespavost, pocení rukou a nohou, žaludeční potíže, bušení srdce apod.). Potlačování však především narušuje sebejistotu, aniž si to člověk uvědomí.

Můžeme si to ilustrovat na následujícím příkladu. Pan Pařízek je tři roky ženatý. Jelikož byl vychován velmi puritánsky, snažil se v pubertě potlačovat své sexuální touhy. Kromě toho se nepovažoval za příliš fyzicky přitažlivého. Byl velmi šťasten, když o něj projevila zájem jistá žena a po půl roce se s ní oženil. Jejich sexuální kontakty však omezoval, jak to jen šlo. Všechnu svoji energii vrhal do povolání a před svou ženou stále předstíral únavu. Vyhýbal sexuálnímu kontaktu a „těšil se“ z plodů své práce, ze svého povýšení na vedoucího oddělení.

Potlačováním však sexuální impulsy nemizí. Vynořují se stále znovu v nočním i denním snění. V našem případě byl pan Pařízek stimulován víc než dost sexuálními podněty jak ze strany své ženy tak ze strany okolí (sekretářka, časopisy, filmy). Avšak tím, že své sexuální potřeby a přání nikdy svobodně nerealizoval, utrpěl jeho pocit vlastní ceny. Necítil se plnohodnotným a nevědomě cítil, že jeho životu něco chybí. Pan Pařízek byl sice pro své pracovní úspěchy obdivován svým okolím, ale přesto bylo možné upozorovat, že byl často nejistý a podrážděný. Nesnesl žádnou kritiku, a nevyznačoval se zrovna vyrovnáním pocitem vlastní ceny.

Vyléčit pana Pařízka a zachránit tak také jeho manželství by vyžadovalo zbavit ho strachu z vlastních

sexuálních impulsů. Kdyby se sexuálně osvobodil, vzrostlo by jeho sebevědomí a vedl by šťastnější život.

Jelikož pan Pařízek o svém problému s nikým nehovoří, neboť si ho sám není s to otevřeně přiznat, zůstává nejistý a nevyrovnaný po celý svůj život.

Tuto knihu jsem napsal v neposlední řadě proto, aby si čtenáři, kteří jsou na tom podobně jako pan Pařízek, uvědomili svůj problém a aby je jeho příklad probral z netečnosti. Snažím se apelovat na tyto čtenáře, aby přestali strkat hlavu do písku a svoji sexualitu brali plně na vědomí. Strach z vlastních pudových impulsů je bezpodmínečně třeba odstranit. Kdo se domnívá, že to sám nezvládne, měl by se svěřit některému psychologovi. O metodách psychoterapie se podrobně dočtete v páté kapitole.

Nyní si uveďme příklad toho, jaký vliv na sebevědomí může mít touha po uznání. Každý člověk má stejně jako sexuální pud i touhu po uznání. Touha po uznání není označována jako „pud“ uznání proto, že každý pud má nějaký organický základ (například sexuální pud je vázán na pohlavní orgány a pohlavní hormony).

Touha po uznání není sice pud, ale přesto představuje elementární puzení podobné puzení k sexuálnímu uspokojení. Je možné požadovat od člověka sexuální askezi (například od katolických duchovních), jejíž dodržování poznamená duši buď více nebo méně, avšak mnohem horší muka přináší zjištění, že jsem ztratil uznám.

Každý člověk se potřebuje potvrdit a vědět, že je uznáván. Pro toho, kdo není uznáván, a tedy neznamená nic ani pro sebe ani pro své bližní, ztrácí život smysl. A přesto je touha po uznání u mnoha lidí svázaná. Tito lidé se bojí naléhavosti své potřeby být uznáván a potlačují ji. Člověk, jehož touha po uznání je svázaná, působí navenek obzvláště nejistě. Prezentuje se pokorně a ponížene.

Strach z realizace touhy po uznání je opět možné ukázat na příkladu.

Pan Buber vyrostl v maloměstských poměrech. Je obchodním zaměstnancem a mezi svými kolegy platí za poddajného, pokorného a skromného. Tyto vlastnosti vedou k tomu, že jeho kolegové, jejichž potřeba uznání rozhodně svázána není, na něj útočí a dobírají si ho. Je terčem jejich posměchu, ale stále se na tuto zlou hru tváří dobrácky.

Po práci chodí pan Buber často do kuželkářského klubu, kde při hře v kuželky projevuje velkou obratnost. Při jednom podnikovém výletu jdou všichni do hospody, kde mají náhodou kuželkovou dráhu, a kolegové pana Bubera, kteří kuželky příliš neovládají, si je jdou zahrát. Pan Buber se k nim samozřejmě nadšeně přidá. Co byste mysleli, že se teď stane? Bude chtít už konečně jednou předvést, co umí? Normálně by se dalo očekávat, že je rád, že může ukázat své umění – to by ovšem jeho touha po uznání nesměla být svázaná. Pan Buber podvědomě nejenže nehraje lépe než kolegové, ale spíš hůře. Bojí se ukázat, jak dobře umí hrát kuželky. Brání se realizaci svých schopností, aby zavedený „pořádek“ neobrátil vzhůru nohama.

Případ působí groteskně. Zároveň však názorně ukazuje, jak dalece může život člověka ovlivnit svázaná touha po uznání. Svázaná touha po uznání se projevuje jako nejistota. **Člověk plný zábran skutečně nemůže být sebevědomý. Znovu a znovu bude utvrzovat svou roli kohosi nejistého a pokorného. Svázaná touha po uznání samozřejmě nečiní člověka šťastným.** Pan Buber je například se svým chováním a se svou rolí nespokojený. Nemůže se však z této role vymanit, i kdyby si to v rozumné chvíli předsevzal. Jeho zábrany spojené s touhou po uznání jsou zakořeněny tak hluboko a pevně, že nemohou být odstraněny pouze pomocí rozumových argumentů. Pan Buber je proto „odsouzen“ k prostřednosti. Pokud by chtěl ozdravit své sebevědomí, musel by zpracovat svoji minulost

a vypracovat si nové postoje k sobě a k ostatním. Především by se musel naučit ukazovat své sebevědomí. Ale právě toho se bojí.

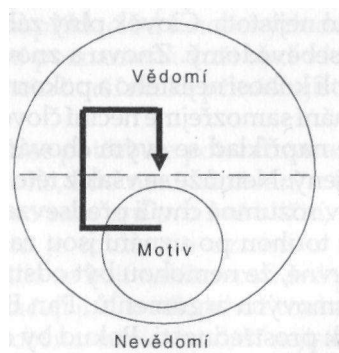
Strach z vlastních impulsů a přání vede k „vytěsnění“. Toto označení pochází od Anny Freudové, dcery Sigmunda Freuda, která dílo svého otce dále rozvíjela v oblasti obranných mechanismů.

Vytěsnění je obranným mechanismem. Na následujících stránkách se pokusíme podrobně vyložit, oč se jedná, neboť tu jde o duševní pochody, které jsou pro pochopení vlastního i cizího duševního života nesmírně důležité.

Následující příklad mechanismu vytěsňování pojednává o strachu člověka ze sebe sama.

Desetiletého Pavla matka nespravedlivě uhodí. On si to nedá líbit a začne jí hlasitě a agresivně nadávat. Jelikož je matka citlivá, „brání“ se zase proti této agresivnímu, že Pavla ignoruje. Sotva s ním promluví a své chování mu ani nezdůvodní.

Ztráta pocitu bezpečí a lásky je pro Pavla krutým trestem. Když je o tři měsíce později zase jednou nespravedlivě trestán, opět se hlásí agresivní impulsy. Avšak Pavel dostane strach z toho, co by následovalo, z „odnětí“ lásky. Svoji agresivitu nepromění v akci, nýbrž ji zažene a vytěsňuje.



Na diagramu je schématicky znázorněno, jak takové vytěsnění probíhá. Motiv (agresivní jednání) stoupá z nevědomí do vědomí, aby byl vzápětí vytěsněn zpět z vědomí do nevědomí.

Tentýž mechanismus vytěsňování se u Pavla odehrává i v dospělosti - například ve vztahu k nadřízenému nebo k manželce. Jakmile pocítí agresivní impuls, vytěsní ho z obavy ze ztráty lásky a bezpečí. Není schopen unést podobné následky a cítí se bezmocný s tím cokoli udělat.

Tímto způsobem nejsou vytěsňovány jen agresivní impulsy, ale i sexuální potřeby, platí-li sexuální partner (například kvůli manželství) jako tabu.

Vytěsňování není jediným obranným mechanismem. Existuje mnoho způsobů, jak si nepřipouštět pravdu. Člověk velmi často není s to otevřeně hledět pravdě do očí a usměrňuje proto své prožitky a zkušenosti podle svých přání. Jeho život i jeho okolí mu tak připadají snesitelnější.

Většina lidí se bojí skutečného sebepoznání. Rádi by se sice dozvěděli, jací jsou, přitom se však chtějí utvrdit jen v pozitivním obrazu sebe samých.

Udělejte nyní zajímavý pokus. Načrtněte svůj obraz a porovnejte ho s tím, jak vás hodnotí vaše okolí. Je to zajímavé proto, že si tak můžete uvědomit, v čem se patrně přeceňujete nebo podceňujete. K tomu, abyste mohli srovnání provést, potřebujete zjistit, jak vás posuzuje vaše okolí. To samozřejmě nemusí vůbec odpovídat skutečnosti - možná jste úplně jiný -, ale experiment vám umožní zjistit, jak se vyrovnáváte se sebou a s tím, jak vás druzí hodnotí. Nechá-li vás hodnocení druhých poměrně chladným, je vaše sebevědomí na jejich soudech nezávislé.

V následující tabulce zakřížkujte, do jaké míry jsou podle vás pro vaši osobnost charakteristické následující vlastnosti.

Spojte nyní těchto deset křížků do křivky. Poté požádejte vaše přátele a známé, aby v tabulce „Cizí



hodnocení" uvedli, jak s vámi těchto deset charakteristik spojují oni. Nechť vaši známí své hodnocení sami vyznačí. Měli by se přirozeně snažit být upřímní.

<b>Sebehodnocení</b>					
Jméno	Datum				
osobní vlastnosti	velmi silně	silně	spíše silně	spíše slabě	slabě
Sebejistota					
Optimismus					
Rozvážnost					
Nezávislost					
Nesobeckost					
Znalost lidí					
Odolnost					
Tolerance					
Ctižádost					
Schopnost vcítění					

<b>Cizí hodnocení</b>					
Jméno	Hodnocen kým				
osobní vlastnosti	velmi silně	silně	spíše silně	spíše slabě	slabě
Sebejistota					
Optimismus					
Rozvážnost					
Nezávislost					
Nesobeckost					
Znalost lidí					
Odolnost					
Tolerance					
Ctižádost					
Schopnost vcítění					

Zjistíte, že vás různé osoby hodnotí značně rozdílně. Srovnajte jejich hodnocení s vašim. I zde budete překvapeni, že shoda je dost malá.

Jistě jste hodnocení vašich přátel studovali s velkým

zájmem. A v případě, že vaše sebevědomí je slabé, každé negativní hodnocení vás zneklidňuje a rozčiluje-

Vaše sebejistota je naproti tomu výrazná, jestliže na cizí hodnocení pohlížíte jako na možnost něco se o sobě dozvědět, zároveň ho však zbytečně nepřeceňujete. Neboť sebejistota se projevuje značnou nezávislostí na cizích soudech. Sebejistý člověk nemá strach ani ze sebe samého, ani ze soudů jiných lidí. Své vlastnosti rozvíjí, aniž by se staral o jejich poměrování, neboť se cítí být v souladu sám se sebou.

## **Strach z druhých lidí**

Cizí hodnocení vám ukázalo, zda se obáváte soudů druhých lidí. Obavy vznikají tehdy, když se domníváte, že máte nějakou negativní vlastnost, kterou nikdo nesmí odhalit. Mohou pocházet i z toho, že se zkrátka neumíte vyrovnat s tím, že nejste hodnoceni tak dobře, jak byste rádi. Přehnaně ochraňovaný vlastní obraz (pramenící z nejistoty) se může snadno rozbít. Člověk před takovým poznáním rád strká hlavu do písku.

Strach z těch, kteří platí za autoritu má dalekosáhlé následky. Většina lidí ho prožívá jako něco velmi nepříjemného a obtěžujícího. Jen málo lidí je zcela oproštěno od tohoto strachu a s ním spojené nejistoty. Důvodem je „autoritářská“ výchova a jí odpovídající formující zážitky v dětství.

Příklad strachu z autority: Pan Malík ztratí sebevědomí pokaždé, když je povolán ke svému šéfovi nebo když ho šéf osloví na nějaké konferenci. Vůči svým kolegům vystupuje pan Malík naprosto sebejistě, avšak jakmile se objeví jeho šéf, začne ho pobolívat žaludek a začnou se mu potit dlaně.

Naštěstí netrpí pan Malík touto nejistotou vůči jiným autoritám, například šéfům jiných firem, s nimiž

někdy musí jednat. Pro jeho strach z autority existuje vysvětlení, kterého si sám není vědom.

Pan Malík měl ve škole učitele matematiky, který byl jeho šéfovi velmi podobný vzhledem. Podobnost však nebyla zase tak výrazná, aby ho udeřila do očí. Učitel matematiky nemohl žáka Malíka vystát. Z pozice své autority ho zesměšňoval. Žák Malík měl nakonec z hodin matematiky takovou hrůzu, že se mu potily ruce, bolelo ho břicho a někdy se dokonce z těchto hodin ulil. Z matematiky měl u tohoto učitele neustále pětku.

Na tohoto učitele pan Malík již dávno zapomněl, ale v hloubi jeho duše je tehdejší duševní poranění stále ještě uloženo. Jakmile se setká s autoritou, která vnějškově onoho učitele v něčem připomíná, promítá nevědomě vlastnosti učitele do této osoby - a přihlásí se tytéž symptomy strachu.

Vysvětlit strach pana Malíka nebylo tak těžké. Je ale spousta lidí, kteří jsou nejistí a úzkostliví ne jen u určitého typu autority, ale všeobecně, při setkání s jakoukoli autoritou. To se děje v případech, kdy dotčený člověk ve svém dětství a mládí učinil s autoritami zásadně jen špatné zkušenosti - s otcem, s učiteli, s policisty, s mistry i s šéfy. Zbavit se všeobecného strachu z autority je přirozeně mnohem obtížnější než v případě strachu z určitého typu osob.

Neexistuje ovšem jen strach z autorit, ale i strach z určitého druhu lidí. Příklad: Paní Pokorná měla v mládí zrzavou kamarádku, která byla dost tlustá. Tato kamarádka ji několikrát velmi zklamala a jednou při hádce dokonce uhodila.

Jednoho dne dostala paní Pokorná novou kolegyni - zrzavou a dost tlustou. Podobala se tedy její někdejší kamarádce. Jistě si domyslíte, co se dělo. Paní Pokorná ztuhla pokaždé, když tuto kolegyni potkala na chodbě, a celá se zpotila. Nebyla vůbec schopna navázat k ní sebejistý, přirozený vztah, raději se vyhýbala rozhovoru s ní. Jiným kolegyním pak říkala: „Ta je mi hrozně nesympatická.“

A nyní o jiném druhu strachu. Ten, kdo sám není sebejistý, bojí se sebevědomí druhých. Nejistý člověk by se rád své nejistoty zbavil a proto se s oblibou obklopuje lidmi, kteří jsou ještě nejistější než on. Sebevědomým se snaží vyhýbat, protože mu jejich jistota nahání strach. V jejich přítomnosti si zvlášť uvědomuje svoji nejistotu, a toho se bojí.

Uveďme si opět příklad takové reakce a jejích důsledků: Manželé Millerovi a Rejnkovi se spolu již mnoho let přátelí. Obě manželství jsou nešťastná, a občas je o tom i řeč. Rejnkovi se rozcházejí, protože pan Rejnek si našel milenku. Paní Millerová je při paní Rejnkové. Pan Rejnek vypráví Millerovým o své milence. Pochopitelně o ní básní a rád by jim ji představil.

Co se nyní stane? Za normálních okolností bychom předpokládali, že Millerovi byli svým způsobem připraveni na to, že jim bude milenka představena. Ve skutečnosti to však dopadá jinak, neboť paní Millerová je jako manželka velmi nejistá. Řekne panu Rejnkovi, že jeho milenku nechce vidět, i když přitom riskuje, že ohrozí jeho přátelství s panem Millerem.

Strach z ženy, které se podařilo rozbít manželství Rejnkových, byl příliš velký. U paní Millerové se ozval strach setkat se se ženou, u níž tuší sílu. Nechce se s ní vůbec seznámit. Pro pana Rejnika je to velké rozčarování, a proto se svými někdejšími přáteli přerušuje styky.

Nejistý člověk se tedy bojí sebejistoty druhých. Ale bojí se i „svých“ vlastností u druhých. Vlastností a postoje, které člověk objevuje u sebe sama, hledá i u jiných.

Příklad: Pan Sommer je intrikán. Rozeštvává navzájem své kolegy a profituje z toho. Jelikož sám neustále pase po možnosti intrikovat, předpokládá, že jeho kolegové intrikují stejně jako on. Neumí si představit, že druzí na intriky nemyslí. Proto má pan Sommer ustavičný strach z intrik svých kolegů.

To platí i o jiných vlastnostech. Kdo sám lže, myslí si také o jiných, že ho obelhávají. Kdo podvádí svou ženu, je nepřítelně žárlivý, protože si myslí, že také

ona podvádí jeho. Vlastní představy a způsoby chování jsou promítány do druhých. Nepravosti, jichž se člověk dopouští na druhých, se mu vracejí zpět: produkují strach, že se může od jiných nadít ještě větších nepravostí.

Kdo se naopak chová sociálně a obětavě, ten se tolik neobává asociálního chování druhých. Cítí se jistější a bezpečnější a méně se bojí. To je proto také nejlepší základ zdravé sebejistoty.

## **Je slabé sebevědomí vrozené?**

Zvířata mají více vrozených vlastností než člověk. Jsou závislá na instinktech a nemají přílišné problémy se sebejistotou. U člověka je to jiné - je svobodnější a může se proto vzdělávat a rozvíjet. Zejména sebejistota je vlastnost, která mu nebyla vložena do kolébky jako neměnný osud. Přesto člověk není jediným strůjcem svého sebevědomí - neboť to je velmi silně ovlivněno zážitky z dětství a mládí. O tom najdete více ve druhé kapitole („Příčiny slabého sebevědomí“).

Vrozeně slabé sebevědomí tedy neexistuje. Ani lidé, kteří se narodili s tělesnou vadou, nemusí nutně postrádat sebejistotu. Někdy pozorujte tělesně postižené děti, které vyrůstají v láskyplné péči své rodiny. Jsou dokonale sebevědomé. Problémy přicházejí teprve později, ve škole nebo v práci, když okolí pojímá vadu jako „méněcennost“. Potom sebejistota utrpí, ale ani k tomu nemusí dojít, jestliže se sebevědomí za pomoci psychologa preventivně posílí.

Sebejistota nemá také nic společného s inteligencí. „Neinteligentní lidé“ jsou svázanější a méně jistí při řešení teoretických problémů, protože jejich těžkopádnost často vyvolává posměch. Dostávají „komplex inteligence“ a jsou natolik zbaveni odvahy, že pak z nejistoty a strachu selhávají stále znovu. Dosta-

nou se do začarovaného kruhu, z kterého se pak velmi těžko vymaňují. Jelikož méně inteligentní mládež není v našem školském systému náležitě povzbuzována, zůstane v jejím sebevědomí v intelektuální oblasti již napořád trhlina.

Vysoká inteligence ovšem také ještě není zárukou silného sebevědomí. Naopak: právě u mimořádně inteligentních lidí, s IQ nad 130, se nachází mnoho nejistých jedinců. Čím to je? Ten, kdo je velmi inteligentní, podléhá nebezpečí, že bude chtít všechno racionalizovat, analyzovat a rozumově uchopit. Tím trpí schopnost spontánního prožitku. Inteligentní člověk si je vědom tohoto nedostatku a toto poznání ho tísní a znejistuje.

Kromě toho existuje u inteligentních lidí nebezpečí, že přecení význam inteligence v poměru k jiným vlastnostem. Můžeme to ilustrovat na příkladu.

Malý Oskar je jedináček. Jelikož se mu dospělí neobvykle věnují, jeho schopnosti jsou náležitě rozvinuty a je dobrým žákem. Vlastní tedy již v raném věku patřičné intelektuální sebevědomí. To je dobrý předpoklad pro další úspěšné duševní výkony. Oskar hravě zvládne maturitu a poté i studium práv. Stane se z něj čistě rozumový člověk, protože jeho úspěšnost na intelektuálním poli byla a je stále znovu potvrzována.

V emocionální oblasti byl Oskar naopak vždy velmi nejistý. Neuměl příliš dávat najevo své city a jeho spontaneita se postupně vytrácela. Protože z něho nevyzařovalo citové teplo, ale vždy působil jako studený intelektuál, i jeho okolí se vůči němu chovalo s jistou citovou zdrženlivostí. Oskar proto hledal sebepotvrzení především v intelektuální oblasti a citový kontakt u něj postupně ztrácel na významu. Jeho inteligence se tak pro něho stávala stále důležitější. Nemohl si prakticky vůbec „dovolit“ neúspěch v této oblasti, neboť jeho osobnost byla jednostranně rozvinuta.

Důsledek byl ten, že Oskar se s přibývajícím věkem stával intelektuálem s „komplexem inteligence“. Sel-

hání na tomto poli by neunesl, protože pouze zde se mohl realizovat. Oskar se tedy vždy a všude snažil svoji inteligenci náležitě uplatňovat. Dávalo mu to jistotu, nicméně jistotu snadno ohrožitelnou, neboť každý neúspěch ho deprimoval a znejistňoval. Jeho jistotu bylo možné snadno nabourat, protože byla jaksepatří „vykoupena“ ztrátami v ostatních duševních oblastech.

Něco podobného můžeme pozorovat u velmi hezkých žen. Okolí hojně potvrzuje jejich krásu a ony proto věnují svému vzhledu mnohem větší pozornost než průměrně hezké ženy. Nadprůměrně krásná žena spotřebuje na péči o sebe nadprůměrné množství času (i když by mnohdy méně kosmetiky bylo více). Taková žena sice díky chvále získává značnou sebejistotu, avšak toto sebepotvrzení bývá vykoupeno „komplexem krásy“. Musí svůj obličej často kontrolovat v zrcadle, vyplývá, jak už bylo řečeno, spoustu času na to, aby byla ještě krásnější, a utratí spoustu peněz za oblečení. Její fixace na vlastní vzhled může být tak silná, že přeroste v narcismus, a možnost nalézt zdravou sebejistotu je prohraná.

## DRUHÁ KAPITOLA

### *Příčiny slabého sebevědomí*

Slabé sebevědomí není vrozené, ale vzniká v průběhu života. Co o tom rozhoduje? Odpověď je jednoduchá: jeho příčinou jsou zažitá zklamání (v odborné terminologii: frustrace). Enormní význam pak má černost a intenzita zklamání. Zažitá zklamání nemusí být nutně způsobena jinou osobou, ale mohou vycházet také z vlastního Já - připomeňme si například selhání u zkoušky, na kterou se člověk špatně připravil.

V psychologické vědě se proslavila „Teorie frustrace-agrese“, kterou zastává Dollard a někteří další američtí psychologové a která praví, že frustrace (zklamání, duševní poranění) vedou k agresi. Avšak frustrace nevedou pouze k útočnosti a agresi, ale také - jak ukázaly novější výzkumy - k regresi, fixaci, závislému chování, stažení do sebe, apatii a psychosomatickým symptomům.

Frustrace jsou příčinou slabého sebevědomí. Všechny pocity méněcennosti vznikají v důsledku frustrací v dětství, v mládí i v dospělém věku. Mnoho lidí trpí důsledky zažitých frustrací celý život a jejich narušené vědomí vlastní ceny je vede k agresivitě, která ubližuje (způsobuje frustrace) dalším lidem, a ti tuto frustraci v podobě agrese opět předávají dál (nebo agresi obracejí proti vlastní osobě).

Dosavadní výklad příčin slabě vyvinutého sebevědomí byl možná trochu příliš abstraktní. Proto je následujících pět kapitol věnováno podrobnému výkladu těchto příčin.

- Výchova, která potlačuje
- Nesvobodná sexualita
- Společenská struktura a znečištění duše



- Omezený vývoj
- Frustrace ve styku s lidmi

Tyto kapitoly osvětlují, jak frustrace permanentně poškozují rozvoj a jistotu člověka. Chcete-li posílit svoji sebejistotu, je důležité, abyste pochopili tyto psychologické souvislosti. Dospějete k náhledu, že váš nedostatek zdravého sebevědomí není bezdůvodný. To vám dodá odvalu i klid, neboť si uvědomíte, že milióny lidí mají stejné problémy jako vy. Když konečně poznáte i příčiny svých pocitů méněcennosti, snadno se rozhodnete udělat něco pro to, aby se vaše sebevědomí zlepšilo.

## Výchova, která potlačuje

Výchova hraje v získávání sebejistoty, ale i pocitů méněcennosti, rozhodující roli. Základ vytvářejí rodiče. Velký význam mají pak zážitky v základní škole a v pubertě a první léta v zaměstnání.

Dítě obvykle nevyrostá ve svobodném ovzduší. Přirozené tendence jeho vývoje jsou většinou potlačovány. Přibližně devadesát procent rodičů, učitelů, vedoucích a dalších příslušných osob praktikuje ve výchově a ve svém chování autoritářský styl, navzdory svého času proběhnuvší bouřlivé diskusi o „antiautoritářské výchově“. Tento pojem napáchal ovšem také škody, neboť mnozí rodiče byli televizními zprávami o antiautoritářské výchově vyděšeni a spojovali s ní anarchii, teror, kriminalitu a agresi.

Myšlenky Angličana Neilla, který sám vedl školu a který byl předním zastáncem antiautoritářské výchovy, nebyly navzdory obrovským nákladům jeho knih pochopeny a přijaty. A bude ještě dlouho trvat, než se jeho představy o antiautoritářské výchově ujmou ve výchovné praxi.

Zatím bude v každém případě dál přežívat autoři-

tářský styl rodičovské výchovy. A autoritářský bylo vychováno i devadesát procent čtenářů této knihy. Následky této výchovy trpíme všichni (nevylučuji ani sebe), a její vinou není naše sebevědomí zformováno tak, jak by mělo ideálně být.

Uveďme příklad podlamování rozvoje a sebejistoty v běžné výchovné situaci, s jakou jsou konfrontováni rodiče všech generací. Mlynářovi mají pětiletou dceru. Jmenuje se Gábinka a dostane k narozeninám krabičku fixek. Hned namaluje obrázek a běží ho ukázat matce. Co se stane? Paní Mlynářová není obrázkem nadšena, ale - v lepším případě - řekne: „Pěkné, maluj tak dál.“ Blíže se však obrázkem nezaobírá.

Gábinka se pokusí navázat rozhovor a řekne: „To je kočka pod stromem a tady je sluníčko“. Matka v nejlepším případě poznamená: „A kde jsou kytky? Měla bys ještě přimalovat nějaké kytky.“

Rodiče jsou většinou zklamáni dětskými kresbami, protože jejich kvalitu posuzují podle měřítek estetiky dospělých. To není správné. Dítě podvědomě vycítí zklamanou a lhostejnou reakci rodičů i tehdy, když matka řekne: „Pěkné, maluj tak dál.“ Častěji ovšem matky řeknou: „Maluj dál a neruš mě.“ Důsledkem je, že dítě se necítí být potvrzeno.

Kdybychom po dobu jednoho roku sledovali výchovné působení rodičů a zaznamenali každou pochvalu a každé pokárání, zjistili bychom, že na jednu pochvalu připadá deset napomenutí. Anketa mezi německými rodiči ukázala, že mnoho rodičů má spíše sklon trestat než chválit. Mnozí si dokonce myslí, že výchova jejich dětí je možná i bez chválení. To se přirozeně nemůže obejít bez následků na duši dítěte. Jak má věřit ve svou cenu, když toho tolik dělá špatně, když si zaslouží tak málo pochvaly?

Dospělí a tím více děti mohou své možnosti plně rozvinout jen tehdy, mají-li pocit, že se v ně vkládá nějaká naděje. Nejlépe tento pocit získají, jestliže se jim dostane uznání a pochvaly.

Americký psycholog Robert Rosenthal k tomu provedl zajímavý experiment. Nejprve testoval inteligenci čtyř set žáků. Poté zcela libovolně - aniž by přihlížel k výsledkům inteligenčního testu - vybral žáky, které učitelům představil jako mimořádně inteligentní.

Když Rosenthal po určitém čase znovu testoval těchto čtyř sta žáků, u těch, kteří byli označeni jako mimořádně inteligentní, se ukázal vzestup výkonnosti až o padesát procent vyšší než u ostatních žáků.

Vysvětlení tohoto jevu se mezitím stalo velmi populární a je označováno jako „Rosenthalův efekt“. Učitelé měli vůči těmto vybraným dětem pozitivní očekávání - očekávali dobré výkony. Na základě této předpojatosti chválili každý náznak dobrého výkonu a naopak „přehlíželi“ drobnější chyby. U žáků se zase pozitivní naladění učitelů k nim projevilo v tom, že rostla jejich sebedůvěra a s ní i jejich výkony.

Jedna pochvala nevyváží deset pokárání ani deset trestů. A trestá se často a tvrdě, neboť rodiče jsou přesvědčeni, že jen tak vyroste „pořádný člověk“. Nevědí, že tím své dítě drezírují a potlačují, netuší, že tak narušují jeho sebevědomí a tím vyvolávají jeho agresivitu. Dělalí ze svého dítěte buďto poníženého otroka každé autority, který si pak vybíjí svoji zlost na „obětních beráncích“ (partnerovi, dětech), nebo agresivního kariéristu, který svůj komplex méněcennosti kompenzuje svou výkonností. Ve druhém případě pak ještě považují svoji výchovu za obzvláště úspěšnou. Avšak autoritářský způsob výchovy produkuje i agresivní zločince, kteří se zcela egoisticky snaží své pocity méněcennosti kompenzovat násilným činem. V tomto případě počestní rodiče bezradně přihlížejí produktu své výchovy. Na svou obranu povolávají dědičnost: „Po kom to podědil?“ Nepodědil to, nýbrž ho k takovým způsobům kompenzace přivedla jeho zkušenost s okolím.

Zločinný typ vloží svou vitalitu a životní energii do toho, aby se v jednom nerozumném násilném činu

vypořádal s celou bídou své situace a s ponižováním své osoby. Přinejmenším se o to pokusí, a jeho šance dokonce nevypadají z tohoto hlediska úplně beznadějně. Sebevědomí si tím však nevybojuje - což mu dojde nejspíše na útěku nebo před soudem.

Důsledkem autoritářské výchovy není zpravidla zločinnost, ale poníženost nebo chorobná ctižádost. Kdyby zločinnost byla pravidlem, tento výchovný styl by se nemohl prosadit.

## Nesvobodná sexualita

Výchova je autoritářská, převážně kárající, a dítě drezuruje. K tomuto závěru jsem dospěl na základě analýzy stavu výchovy v Německu. Ani v sexuální výchově nedošlo k žádoucímu obratu - navzdory „sexuální vlně“ a rozšíření pornografie. Všeobecně stále ještě panuje morálka sexualitě nepřátelská. Přitom se zejména nechápe a nebere na vědomí skutečnost, že i dítě už má sexuální impulsy - impulsy, které nesmějí být potlačovány.

Asi v sedmdesáti procentech všech manželství není příznivé klima pro sexualitu a smyslnost. Toto procento je odhad, který vychází z mé zkušenosti psychologa. Vzhledem k tomu, že svobodná realizace sexuálních tužeb je nezbytným předpokladem duševního zdraví, můžeme z toho usoudit, že sedmdesát procent manželských párů duševně strádá a nijak neoplývá zdravým sebevědomím.

Víme však, že rozvoji sebevědomí nebrání jen narušená sexualita sama, ale že současně působí vliv výchovy, která potlačuje, vliv společenské struktury, vliv prostředí, jež omezuje vývoj, a vliv frustrace ve styku s lidmi.

Situace vypadá dost bezvýchodně. Jak se má jedinec uprostřed této souhry brzdících faktorů vůbec rozví-

jet? Je to možné jen za předpokladu nové orientace myšlení, určité změny vědomí. Myšlenky a postoje jsou přípravou k činu.

Můžeme to ilustrovat na příkladu. Matka navštíví psychologickou poradnu, neboť zjistila, že její syn onanuje. Protože její vlastní sexualita je nesvobodná, zaujímá vůči sebeukájení odmítavý postoj. Psycholog jí však poradí, aby nechala chlapce onanovat dál a podporovala ho v jeho snaze navázat přátelství s nějakou dívkou.

Milióny matek nejdou k psychologovi, když zjistí, že jejich dítě onanuje. Namísto toho vyhrožují: „Nech toho, nebo onemocníš.“ Navzdory osvětě se tento předsudek morálky, která nepřeje sexualitě, dosud udržel. To, že občas přece jen nějaká matka požádá psychologa o radu, nicméně svědčí o tom, že pozvolna dochází k určité změně vědomí. Kdyby ovšem matka byla opravdu sexuálně vyrovnaná, radu psychologa by nepotřebovala. Takto jí jeho rada poslouží k sejmutí pocitů viny, které se ještě vždy dostavují, když toto chování dítěte toleruje.

Příklad s onanií je pro celou situaci typický. Sexuální tužby se v běžném životě nemohou svobodně realizovat. Vítám, že je možné kupovat pornografii, protože pro spoustu upjatých lidí je to obohacení a může to poněkud napomoci k uvolnění nahromaděných přání. Avšak to, že pornografie vůbec může být pro své producenty tak obrovský obchod, výmluvně ukazuje, kolik nesvobody a potlačování stále ještě existuje.

Člověk, který umí svobodně užívat své sexuality, se o pornografii nezajímá. Nepotřebuje ji ani k ožívování svého manželství, ani jako pomůcku k onanii.

Proč je u tolika lidí sexualita tak potlačená a nesvobodná? Proč je tolik párů sexuálně neuspokojených a navzájem lhostejných? Proč to musí tak tísnivě doléhat na jejich sebevědomí?

Výchova podvazuje realizaci tělesné smyslovosti

a schopnosti milovat. V naší kultuře se vychovává k egoismu a konkurenčnímu myšlení. Člověk si má osvojit především vědomosti, aby obstál ve svém povolání. V žebříčku hodnot zaujímají fyzický a duševní výkon ty nejvyšší příčky.

Výchova podporuje egoismus - odměňován není charakter, nýbrž výkonnost. Ve škole se musí každé dítě potvrdovat ve vztahu k výkonům ostatních dětí, musí se snažit být lepší než oni.

## Společenská struktura a znečištění duše

To, že musí být zastaveno znečišťování a otravování životního prostředí, si v posledních letech našťastí uvědomujeme stále více. Zvláště tisk v tom vykonal velký kus práce tím, že plnil svou informační a osvětovou funkci. Jiné ohrožení, které postupuje skrytěji a tajemněji, zůstává naproti tomu nadále ve tmě - je jím znečištění a otrávení lidské duše. **Psycholog Jurgen vom Scheidt o tom píše v roce 1973 ve své pozoruhodné knize *Znečištění nitra*: „Znečištění životního prostředí je příšera, která ohrožuje naši existenci zvenčí. Nyní však stále více pozorujeme, že existuje také znečištění lidské duše, které dnes již znamená mnohem větší hrozbu.“**

O jak obtížný problém se jedná, ukazuje neúmyslné působení filmů, obsahujících agresivní scény. Schoenbachovo vědecké zkoumání účinků jednoho filmu s Jamesem Bondem a jednoho s Mary Poppinsovou ukázalo, že po zhlédnutí bondovky agresivita diváků stoupla, zatímco po filmu s Mary Poppinsovou zůstala na své původní úrovni. Agresivní filmové hrdinové tedy tím, že se s nimi divák identifikuje, podporují agresivní chování. Násilí a mučení se ukazovalo odjakživa, ale nahý člověk až do konce šedesátých let nesměl na obrazovku. Tomu se říká duševní hygiena

na nesprávném místě. Nahé lidské tělo nepůsobí žádnou újmu ani duši dítěte, ani duši dospělého, což se o filmech oslavujících násilí věru říci nedá. Proti předvádění násilí se však bohužel protestuje jen zřídka, i když by to bylo namístě: podle jednoho šetření americké vlády počet televizních filmů s násilnickým obsahem rok od roku stoupá.

Zejména mladiství jsou vlivu „tajných svodů“ vydáni zcela napospas. U dospělých se naopak očekává smysl pro duševní hygienu. Ve skutečnosti má jen málo lidí smysl pro individuální duševní hygienu.

Je to zřetelně vidět zejména u reklamy na cigarety. „Sebevědomí, šťastní, mladí, optimističtí lidé kouří...“ Neprodává se tedy jenom cigareta, ale i sebevědomí, štěstí, mladistvost a optimismus. Nakonec se člověk stává totálně závislým na konzumu: ať již jde o auta, kosmetiku, cigarety, alkohol nebo nábytek od návrháře, to vše (a ještě mnohem víc) je nezbytné, chceme-li být plnohodnotným, sebevědomým, šťastným člověkem. Cestou konzumu se však ke štěstí a sebevědomí dojít nedá.

Když už je ale někdo posedlý tímto bludem, těžko se ho zbavuje. Celý ten frustrující výchovný systém ho činí náchylným kvíře v konzumní štěstí. Pracuje a pachtí se, aby si za vydělané peníze koupil štěstí. Odkud má vědět, že to není možné? Nikdo mu to neřekne - ani pravidelné televizní besedy, ani reklama, ani politikové, učitelé nebo nadřízení. Psychologové a terapeuti vědí naopak o tomto chybném nasměrování velmi dobře, ale jejich hlas je slyšet jenom zřídka, neboť jsou většinou tak zaneprázdnění svými pacienty, že jim málokdy zbývá čas obracet se k veřejnosti. Pomáhají však v konkrétních problémech jednotlivých pacientů a tímto způsobem se snaží pomoci celé společnosti. Nicméně široce založená psychologická osvěta by v budoucnu mohla jak jednotlivcům tak i společnosti pomáhat mnohem víc než dosud.

K nejhoršímu znečištění duše dochází v dětství. Dítě

kupříkladu do sebe přijímá vztah rodičů k životu. Optimistický vztah k životu působí na duši kladně. Kdo ve svém útlém mládí vyrůstal v optimistické a od strachu oproštěné atmosféře, ten do sebe nasál optimismus a víru ve vše pozitivní. To má již napořád vliv: i ve složité situaci optimista věří, že to dobře dopadne.

Pesimista naproti tomu snadno klesá na duchu. Jeho pesimismus mu bere odvahu vypořádat se se svými problémy. Pesimismus může duši otrávit, a negativní myšlenky, jež se tak rodí, se pak velmi často projevují v jednání. Pesimista rovněž mnohem snáze upadá do deprese a rezignace - a sám sobě tím brání v úspěchu.

**Sebevědomí a optimismus spolu navzájem úzce souvisí, stejně jako pocity méněcennosti souvisí s pesimismem.** Duševní hygiena žádá: obklopujte se lidmi, jejichž optimismus na vás působí nakažlivě. Optimismus vám dává sílu překonávat těžkosti a lépe zvládat frustrace.

Optimistické myšlenky jsou stejně nakažlivé jako pesimistické. Optimismus vám dodá důvěru a sílu, zatímco pesimismus vás zbavuje naděje i síly. Pesimista se smířil se svými pocity méněcennosti. Nevěří ve své schopnosti a v úspěch svých plánů. Byl příliš často zklamán (frustrován) negativní zkušeností a nemá proto žádná pozitivní očekávání. Připravuje se tak o mnoho radosti ze života.

**Radost ze života patří k plnému sebevědomí.** Kdo umí přijímat sám sebe, je schopen přijímat také druhé lidi. Již z tohoto důvodu byste měli při výběru svých známých myslet na duševní hygienu. Přátelé, kteří sami sebe těžko snášejí, mají také problém přijímat vás a stavět se vůči vám otevřeně, optimisticky a přátelsky.

Jakmile vaše sebevědomí vospěje, stáváte se vůči nejistým pesimistům imunní. Jejich nejistota a rezignace vás již nemůže podstatně ovlivnit.



## Omezený vývoj

Moderní bydlení omezuje svobodný rozvoj dětí. Dokládá to i zpráva, kterou před několika lety vypracoval farář Martin Schroeter a která pojednává o novém sídlišti. Na sídlišti bydlí 20 000 lidí na jednom čtverečním kilometru. Přes 40 procent obyvatel jsou děti a mládež do šestnácti let. Pro děti ve věku od tří do šesti let jsou k dispozici dvě mateřské školy s celkem 190 místy asi na 2000 dětí. Domy, dveře, okna, ulice, cesty, ploty, hřiště i pískoviště mají pravoúhlý tvar. Po trávníku děti nesmějí běhat.

Jsou dvě možnosti, jak se moderní způsob bydlení odrazí v duševním životě: buď dojde k totálnímu přizpůsobení celému tomuto pořádku, nebo dojde k radikální vzpouře, která vede k odmítání každého řádu. Obě možnosti jsou pro rozvoj zdravého sebevědomí stejně nežádoucí.

Prakticky z každého místa na sídlišti se naskýtá pohled na stěny, zdi, beton, sklo, ocel, bílé dřevěné rámy. Základní barva je šedá - šedé jsou fasády domů, šedé jsou ulice a cesty. „Nejživější“ barevné skvrny představují - kromě zelených trávníků - zaparkovaná auta. Jak se má v takovém prostředí rozvíjet fantazie? Není tu nic, co by zde podněcovalo kreativitu. Ale právě kreativita skýtá významnou příležitost, jak posilovat své sebevědomí, neboť umožňuje sebepotvrzení. Dětská hřiště, která tu jsou, nemají „žádná tajemství“, a proto dětem nedávají možnost objevovat něco nového, něco zjišťovat a zkoumat. První varovné symptomy se již dostavily. Lékaři konstatují „syndrom přecpávání“: žravost a poruchy krevního oběhu. Za dobrý krok směřující ke změně této situace považujeme zakládání dobrodružných hřišť.

Ani mnozí dospělí nemají v zaměstnání příliš mnoho možností sebepotvrzení. Nedostatečná motivace a nedostatečné ocenění vykonané práce nepřispívají zrovna k posilování jejich pocitu vlastní ceny. Těm, kdo

mají svobodná povolání, přináší práce mnohem větší uspokojení. Přestože jsou často vystavováni extrémním stresovým situacím, cítí se být spokojeni, protože se potvrzují.

Pocit, že mě druzí uznávají, hraje důležitou roli. Sociální prestiž, která je například u lékařů nebo advokátů velmi vysoká, a možnost poznávat nové lidi a vést inspirující rozhovory, jim přináší pocit životního naplnění a smysluplné práce pro druhé.

Možnosti seberealizace jsou stále častěji omezeny i v soukromí. Jednotlivec nemá již příliš velkou možnost uniknout odcizení. Také bydlení v obrovských věžácích, každodenní jednotvárná cesta do práce autem, která nedává příležitost ke komunikaci s jinými lidmi, podporují izolaci a osamění. Historik a filozof dějin Arnold J. Toynbee v této souvislosti hovořil o „třetí průmyslové revoluci“, jejímiž symptomy jsou osamocení, odcizení, stres a neurózy.

Ve všednodennosti německého konzumu a blahobytu si každou hodinu jeden člověk vezme život, a na každých patnáct minut připadá jeden pokus o sebevraždu. Jen v roce 1990 spáchalo ve Spolkové republice Německo sebevraždu více než deset tisíc lidí. Podle názoru odborníků na sebevraždy nevede k vlastnímu rozhodnutí sáhnout si na život ani kritická denní doba (noc z neděle na pondělí), ani povětrnostní podmínky (fén) nebo roční období. Každé sebevraždě obvykle předchází nějaké dlouhodobější potíže. Probíhají tiše, ale rozhodně ne bez příznaků: člověk si většinou stěžuje na osamělost a na nevlídnost svého okolí. Často si však již nestěžuje vůbec, ale je apatický a nemluví.

Vídeňský odborník na sebevraždy Gernot Sonneck již před delší dobou zjistil, že „žádný člověk, který pociťuje dostatek lásky, si nevezme život“. Z psychologického hlediska to znamená: lidé bez lásky si nejsou s to udržet víru v sebe, protože již nevidí žádnou možnost sebepotvrzení.

Kolísavé sebevědomí s sebou nemusí zrovna nést tak extrémní následky jako jsou sebevražedné úmysly, ale je řada dalších reakcí jako narušená schopnost kontaktu, křečovitost, koktání, červenání, impotence, drogová závislost atd.

Maďarská psychologka Margarethe von Andics zasvětila svou disertační práci otázce: „Jaké důvody vedou lidi k sebevraždě?“

Ve Vídni vedla rozhovory se stovkou osob, které měly za sebou pokus o sebevraždu, ale byly zachráněny. Jako podstatné důvody tito lidé uváděli svou osamělost (absenci nějakého společenství), která vedla k tomu, že se jim vytratil pocit, že život má nějaký smysl. Žádný z nich neměl přátele.

Převážnou část sebevrahů tvořili lidé bez kvalifikace. Cítili, jak v nich postupně roste hlodavá pochybnost o vlastní ceně, protože neměli žádný lidský vztah a chybělo jim uspokojení z práce. Je to pochopitelné: bez odpovědnosti se nikdy nemůže vyvinout silný pocit vlastní ceny. Můžeme z toho dokonce učinit závěr, že sebevrah chce svým rozhodnutím zachránit tu trochu důstojnosti, která mu ještě zbyla.

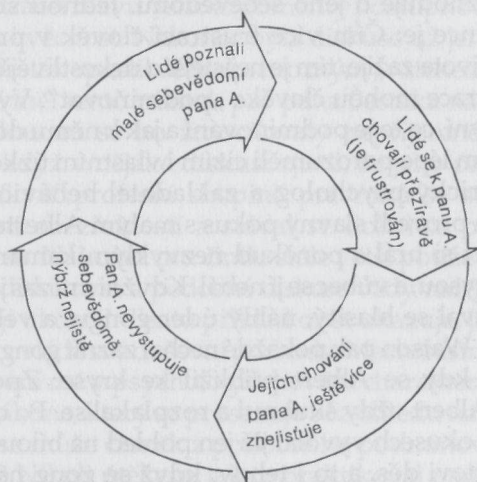
## **Frustrace v jednání s lidmi**

Frustrující zážitky (zklamání) způsobují obtíže v mezilidských vztazích. Sebevědomí se totiž projevuje v kontaktu s lidmi. Lidé člověka odhadují a podle jeho vystupování s ním jednají.

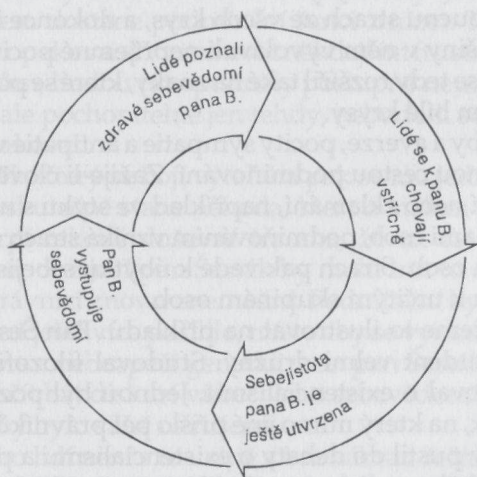
Kdo působí sebevědomě, je v jednání s lidmi úspěšnější - umí se lépe potvrzovat a prosazovat. Naproti tomu člověka méně sebevědomého (nejistého) lidé „neberou tak úplně“ a tudíž s ním jednají přezíravě. Nejistý člověk tedy upadne do ďábelské spirály, z níž se těžko dostává ven.

I sebejistý člověk se pohybuje ve spirále. U něj to ovšem

### Ďábelská spirála nejistého člověka



### Spirála sebejistého člověka



není spirála ďábelská, ale taková, která vede k posílení jeho sebejistoty. To, jak lidé s člověkem jednají, tedy také rozhoduje o jeho sebevědomí. Jednou stranou této mince je: **Čím více frustrací člověk v průběhu svého života zažije, tím je nejistější a úzkostlivější.**

Frustrace mohou člověka „podmiňovat“. Vysvětlíme si nyní, co to je podmiňování a jak k němu dochází, abychom lépe porozuměli cizím i vlastním úzkostem.

Americký psycholog a zakladatel behaviorismu Watson provedl slavný pokus s malým Albertem.

Albert si hrál s poněkud nezvyklým kamarádem, bílou krysou, a vůbec se jí nebál. Když si s ní zasjednou hrál, ozval se hlasitý, náhlý úder gongu, a velice ho vylekal. Watson pak pokaždé nechal zaznít gong v okamžiku, kdy se Albert přiblížil ke kryse. Zpočátku sebou Albert vždy škubnul a rozplakal se. Po opakovaných okusech vyvolal již jen pohled na bílou krysou v Albertovi děs, a to i tehdy, když se gong neozval. Albert se tedy od jistého okamžiku začal krysou bát v důsledku nepříjemných doprovodných zážitků (gong).

Strach z bílé krys se dokonce zobecnil. Albert měl v budoucnu strach ze všech krys, a dokonce i králíci a kožešiny v něm vyvolávali nepříjemné pocity. Jeho strach se tedy rozšířil také na znaky, které se podobaly znakům bílé krys.

Záliby a averze, pocity sympatie a antipatie vznikají popsanou cestou podmiňování. Zažije-li člověk často selhání nebo zklamání, například ve styku s určitými skupinami osob, podmiňováním vzniká strach z těchto skupin osob. Strach pak vede k úbytku sebejistoty ve vztahu k určitým skupinám osob.

Můžeme to ilustrovat na příkladu. Pan Šesták byl jako student velmi družný. Studoval filozofii a rád diskutoval o existencialismu. Jednou byl pozván na večírek, na který mimo jiné přišlo pět právníků. I tady se brzy pustil do debaty o existencialismu a právníci na něj během diskuse několikrát zaútočili. Snažili se

zesměšňovat jeho argumenty. Panu Šestákovi se nepodařilo zjednat si respekt. V důsledku útoků znervóznil a ztrácel hlavu. Jeho argumenty postupně ztrácely logiku i věcnost. Nakonec byla diskuse už jen trapná a pan Šesták opustil večírek s hrozným „vztekem v těle“.

Jaké měl tento zážitek pro pana Šestáka následky? V budoucnu se ho zmocňovaly nepříjemné pocity vždy, když v nějaké diskusi zjistil, že jeho partner je právník. K profesní skupině právníků se stavěl se zvláštní obezřetností a stával se dokonce poněkud nejistým. Nakonec mu činilo stále větší potíže sebedůvědomě diskutovat a podobné diskuse vždy raději co nejrychleji ukončil. Tento příklad opět ukazuje, jak málo člověk ovládá své duševní pochody. **Mechanismus podmiňování má v psychologii chování charakter přírodního zákona, který se prosazuje bez ohledu na rozum.**

Jak se může člověk z podobného podmiňování vymanit? Nikoli útekem, jak to praktikoval pan Šesták. **Podmiňování může být „vymazáno“ pouze tím, že se budeme stále znovu vystavovat podnětu, který ho kdysi vyvolal.** V našem případě je třeba, aby pan Šesták dál vyhledával diskuse s právníky. Jen tímto způsobem dostane podmínění šanci zmizet. Tím, že se bude opakovaně vystavovat někdejší frustrujícím podnětům, budou tyto podněty postupně neutralizovány - ale pochopitelně jen tehdy, nebude-li se frustrace opakovat.

Člověk, který se bojí výtahů a pak se mu jednou ve výtahu skutečně stane nehoda, kterou málem nepřežije, utrpí takové duševní trauma, že už asi výtah nikdy nepoužije. I pan Šesták by mohl mít tu smůlu, že ho právníci znovu znemožní. Podmínění by se tak přirozeně ještě více posílilo, místo aby se vymazalo. Je tu dokonce nebezpečí generalizace: pan Šesták by se mohl začít bát diskusí vůbec. Jeho sebedůvědomí v této oblasti by bylo silně narušeno.

Mnoho lidí není s to volně a bez zábran řečnit před větším publikem. Jejich sebedůvědomí se tváří v tvář

tomuto úkolu náhle scvrkne. Čím to je? Příčinuje často třeba hledat v době, kdy chodili do školy. Zde zpravidla dochází k prvním frustrujícím zážitkům.

Uveďme příklad řečnické trémy před skupinou lidí. Pan Šebek byl špatný žák. Příčinou nebyla nedostatečná inteligence, nýbrž jeho denní snění. Jeho myšlenky ve vyučování vždy ulétaly do světa fantazie.

Zvlášť jeden z jeho učitelů si pokaždé všiml, když se žák Šebek zasní - a s velkým potěšením mu položil nějakou otázku. Šebek musel jít k tabuli a tam na otázku odpovědět před celou třídou. Chudák pokaždé žalostně selhal. Někdy se třída smála, někdy vládlo trapné mlčení. Jelikož se tyto zážitky opakovaly, žák byl stále nejistější a zaraženější. Nakonec již před třídou jen stál a neříkal vůbec nic. Trpně snášel učitelův posměch a čekal mlčky a trpělivě, dokud nebyl poslán zpátky na místo.

Tento zážitek ze školních časů pana Šebka později velmi handicapoval v jeho povolání. Jakmile měl hovořit před větším množstvím lidí (referáty během studia, později zprávy na konferencích), stával se velmi nejistým. Měl zábrany hovořit. To, že jeho náhle se objevující nejistota pochází ještě z dob školní docházky, poznal až na základě rozhovoru s psychologem.

Inženýr Šebek udělal díky své inteligenci a kreativitě úctyhodnou kariéru v průmyslu. Měl štěstí, že jednoho dne narazil na rozumného šéfa, který mu sdělil, že si nesmírně cení jeho schopností a že jediná věc, která se mu nelíbí, jsou jeho zábrany promlouvat před větší skupinou lidí. Poradil mu také, aby tuto poruchu sebevědomí konzultoval s psychologem.

Terapeut po několika hodinách příčinu odhalil. Pan Šebek pak postupně před větší skupinou ztrácel ostych a nabýval sebevědomí díky tomu, že zpracoval své frustrující školní zážitky. Zábrany, které dosud nechápal, byl pak schopen překonat.

Problém pana Šebka byl poměrně jednoduchý, protože jeho kořeny byly jasné a snadno zmapovatelné.

Mnohem záladnější a obtížněji napravitelné jsou frustrace, které mají generalizující účinky.

Zde je příklad nesnadno uchopitelné frustrace. Pan Válek je plný zábran, je nejistý a úzkostlivý. Je mu 35 let, je obchodním zaměstnancem a dosud se neoženil.

Příčiny slabého sebevědomí pana Válka lze z jeho životní historie vyložit, ale neváží se pouze k jedné jasně rozpoznatelné frustraci. Dětství a mládí pana Válka se skládalo z řady nejrůznějších frustrací. Jako třetí a nechtěné dítě byl matkou neustále odstrkován (otec zemřel rok po jeho narození). Chlapec překážel a byl stále kritizován. Nikdy se nikomu nezavděčil. Když někdy něco zpackal, byl dost tvrdě potrestán. Také ho neustále přehlíželi. Jeho touha po uznání se tedy nemohla realizovat. Od samého začátku se setkával s tím, že jeho osobě se dostávalo minimální pozornosti a že jí byla připisována jen nepatrná cena.

Jeho potřeba uznání a lásky byla zhrzená. Z tohoto důvodu si sám sebe uvědomoval jako méněcenného a nehodného lásky. Vedle touhy po uznání byla u něj frustrována i druhá základní potřeba: sexuální touha. Protože pan Válek nebyl pohledný a choval se neuvolněně, nenašel žádnou ženu, která by se o něj zajímala alespoň po sexuální stránce.

Svůj sexuální pud ukájel sám nebo u prostitutek. Tímto způsobem nemohl správně rozvinout svoji schopnost milovat. V jeho duši se kupily frustrace do stále větší výšky. Nebyly vyvažovány pozitivními prožitky.

Pan Válek se stával stále zatrpklejším a osamělejším. Cítil se tak méněcenný, že už nebyl schopen s nikým navázat spontánní, vlídný kontakt. Byl stále uzavřenější a křečovitější a podřizoval se přáním druhých, aby díky přizpůsobení ušel kritice.

Pan Válek se neseťkal ani s žádným nadřazeným, který by ho chtěl povzbudit. Nikdo mu neporadil, aby vyhledal psychologa. Sám od sebe na tuto myšlenku nepřišel, neboť se již vzdal veškeré naděje na zlepšení své situace.



Panu Válkovi by mohlo pomoci, kdyby potkal ženu, která by ho milovala. Ale protože je svázaný a zatrpklý, není schopen vysílat něžné signály, je pravděpodobnost, že by ho mohl vyléčit vztah k milujícímu člověku, velice nepatrná.

Pan Válek dál zůstává frustrovaný, stísněný, úzkostlivý a zatrpklý. I kdyby někde za výlohou knihkupectví uviděl titul *Sebevědomí*, nespojoval by s ním patrně žádné naděje. Mohla by mu četba pomoci? Ano. Inspirovala by ho k tomu, aby se zamyslel nad příčinami svých komplexů a v popsáném případě by uviděl paralelu se svou situací. Získal by novou naději. Ta spočívá v povzbuzení k aktivitě zaměřené k překonání nejistoty. Již samo poznání, že byla způsobena řadou frustrací, je velmi prospěšné.

Frustrace mohou být odstraněny tím, že se rozšíří vědomí. To umožňuje změnit postoj k zažitým frustracím. Z pesimismu se může stát optimismus. Naděje na změnu dodává odvahu přistupovat k realitě s novou aktivitou.

Případ pana Válka vypadá jako extrémní a vzácný. Ve skutečnosti však je velmi častý. Milióny lidí trpí stejnými problémy. V důsledku potlačené touhy po uznání a velmi slabého sebevědomí se chovají přízřivě a nenápadně. Nikdo proto necítí potřebu jim pomoci, a oni si o to ani neříkají.

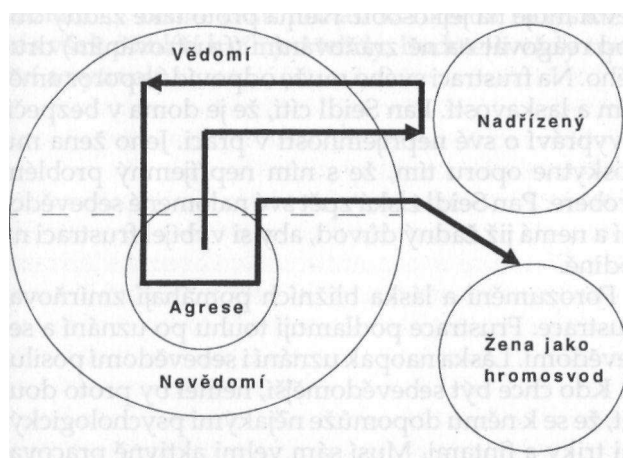
Pozornost budou budit ti, kteří v důsledku prožitých frustrací nereagují přízřivě (útěk do skromnosti), nýbrž agresí (útěk vpřed). Svoji agresí si sice nezískají sympatie, ale „uleví si“. Odreagují prožitá zklamání tím, že vědomě či nevědomě připraví zklamání druhým lidem.

Příklad. Pan Buber měl nepříjemnost v práci. Byl agresivně napaden jedním zákazníkem, měl však zábrany se přiměřeně bránit, neboť bylo přítomno několik jeho kolegů. Snažil se tedy raději zákazníka uklidnit, ale bez úspěchu.

V panu Buberovi tedy zůstal nezpracovaný, nepři-

jemný zážitek, který zraňoval jeho pocit vlastní důstojnosti. Doma si tento vztek nepříjemnost odreaguje na své ženě a desetileté dceři. Duševní poranění, které mu způsobil zákazník, tak odnáší jeho rodina. Psychologům je tento jev již dávno znám pod označením „posun“: agresivní potřeby se vybíjejí na náhradních objektech.

#### *Schéma posunu*



Tento proces se v kontaktu mezi lidmi odehrává často. Frustrace se přenášejí na další lidi (hromosvody), a ti je dávají dál. Často je to nekonečný řetěz.

Když se u někoho příliš nahromadí různá ublížení jeho pocitu vlastní ceny, může dojít k výbuchu. Frustrovaný člověk může svoji frustraci přenést dokonce tak, že vraždí. Vražda je nejhorší ublížení, které může způsobit jiné osobě - na okamžik mu přináší úlevu. Trest společnosti ovšem učiní této úlevě rychlý konec.

Člověk, který se nechává frustrovat a způsobuje frustrace jiným, je chycen ve frustračním kruhu. Frustrace přenesené na druhého se člověku jednou vrátí zpět opět v podobě frustrace. Jak je možné se z tako-

› situaci a jsem

vého kruhu dostat? Rozhodně ne tím, že budu pasivně trpět, že všechno bez protestů spolknou. S frustrací je možné si poradit i bez agrese, jestliže mám přehled ochoten ji aktivně a pozitivně řešit. To zní velmi abstraktně. Jak to vypadá v praxi?

Pan Seidl měl nepříjemnost v práci. Rozčilen přichází domů a snaží se vyvolat hádku se svou ženou. Paní Seidlová situaci prohlédne a jelikož tuší příčinu, frustraci rozumně zvládne. Je jí jasné, že podráždění se nevztahuje na její osobu. Nemá proto také žádný důvod reagovat na ně zraňováním (frustrováním) druhého. Na frustraci svého muže odpovídá s porozuměním a laskavostí. Pan Seidl cítí, že je doma v bezpečí, a vypráví o své nepříjemnosti v práci. Jeho žena mu poskytne oporu tím, že s ním nepříjemný problém probere. Pan Seidl získá zpět své nalomené sebevědomí a nemá již žádný důvod, aby si vybíjel frustraci na rodině.

Porozumění a láska bližních pomáhají zmírňovat frustrace. Frustrace podlamují touhu po uznání a sebevědomí. Láska naopak uznání i sebevědomí posiluje. Kdo chce být sebevědomější, neměl by proto doufat, že se k němu dopomůže nějakými psychologickými triky a fintami. Musí sám velmi aktivně pracovat na přeorientování svých postojů.

- Frustrace je třeba prohodit s lidmi, kteří mají porozumění. Nesmějí se „metodou hromosvodu“ odraňovat na druhých, protože se to člověku obvykle vrátí zpátky.
- Kdo od svých bližních očekává porozumění a lásku, musí být sám schopen porozumění a lásky.
- Posílit sebevědomí tedy předpokládá snažit se o větší porozumění a rozvíjet schopnost milovat.

Jak se toho dá docílit? Ve škole o tom nikdo nic neslyšel, přestože je to pro život každého jednotlivce i pro zlepšení společenského klimatu tak důležité.

Kdo by však byl schopen vyučovat předměty „Sebevědomí“, „Porozumění“ a „Láska“? Tito učitelé by museli být psychologové a psychoterapeuti s praktickými zkušenostmi.

Frustrující zážitky všedního dne jsou často tak bohaté, že za normálních okolností je téměř nemožné bez agrese a strachu se těšit sebestjotě. Tato kniha může alespoň částečně pomoci. Klade si za cíl zosřít vaši vnímavost a naučit vás lépe rozumět sobě i vašim bližním. V druhé části přináší konkrétní rady, které vás však přiblíží k cíli jen tehdy, budete-li vždy trpěliví a vytrvalí.

## TŘETÍ KAPITOLA

### *Analýza komplexů méněcennosti*

V předcházejících kapitolách byly podrobně popsány nejružnější druhy frustrací. Na základě frustrací v dětství (například zkušenost s často kárajícími a trestajícími autoritami) získává dítě pocity méněcennosti a poníženosti. Pocity méněcennosti se mohou týkat například vzhledu, inteligence a tělesné obratnosti. Mohou se stát chronickými.

Můžeme to ilustrovat na příkladu. Jana byla třetí dítě z pěti sourozenců. Byla malá a trochu silnější. Všichni ostatní sourozenci vypadali hezky. Jana postupně vrůstala do role „ošklivého kačátka“. Nikdy jí nikdo neřekl: „Tobě to dnes sluší!“ Naopak, její okolí jí dávalo najevo, že je „moc malá“ a „moc tlustá“.

Jana tedy kvůli svému vzhledu často zažívala pocity méněcennosti. V pubertě ale začala růst do krásy. Byla dokonce značně sexuálně přitažlivá, neboť její postava dostala velmi ženské tvary. Pro pocity méněcennosti už neměla sebemenší důvod. Přesto dřívější komplexy působily dál. Jejich vinou byla Jana stejně jako dřív velice plachá a ve styku s lidmi opatrná.

**Komplex méněcennosti se přirozeně nemusí týkat jen vnějšího vzhledu.** Existuje také komplex inteligence (člověk se pokládá za příliš hloupého), fyzický komplex (člověk se pokládá za příliš slabého), komplex zdraví (člověk se pokládá za choulostivého) atd. **Tyto komplexy přímo souvisí se sebejistotou. Trpí-li člověk v nějakém ohledu komplexem, zasahuje to i jeho sebevědomí.**

Komplex je problém, který je třeba brát nanejvýš vážně. Druhým lidem připadá mnohdy iracionální

a bezdůvodný (například později u Jany, když již byla velmi obletovaná muži), je ho ale přesto těžké odstranit, protože to, co se vrylo v minulosti, velmi výrazně a silně působí na přítomnost.

## **Kompenzace pocitů méněcennosti**

Prvním psychologem, který odhalil velký význam sebevědomí a pocitů méněcennosti, byl Freudův žák Alfred Adler. Seznámíme se proto trochu blíže s jeho psychologií.

Jaký význam mají pocity méněcennosti, poznal Adler nejdříve sám na sobě. Jako chlapec měl následkem křivice křeč hlasivkové štěrbiny. Projevovalo se to při pláči, kdy nemohl popadnout dech a vynechával mu hlas. Kromě toho byl malý a vyzáblý.

Adler byl druhorozený a okusil sám na sobě převahu „velkého bratra“. Pak se narodil jeho mladší bratr. Matka se musela nyní víc starat o tohoto „nejmladšího“. I tím trpěl, jako milióny jiných dětí. Jako dítě se musel smířit se svým osudem. Avšak později, jako dospělý, našel sílu své prožitky zpětně psychologicky analyzovat, a takto získaných poznatků využíval k tomu, aby pomohl druhým.

Adler poznal, že pocity méněcennosti zakoušené v raném věku mohou vést ke „komplexu méněcennosti“. Objevil také to, že každý člověk se snaží své pocity méněcennosti nějak kompenzovat. Touha po uznání se tak může proměnit ve velikášství a v posedlost po moci.

Touha po uznání se nesmí zvrátit v egoismus. Musí být podchycena a správně nasměrována. Toho je možné dosáhnout pouze tím, že pěstujeme „smysl pro společenství“. „Výchova ke společenství“ je nejlepším lékem proti méněcennosti. Touhu po uplatnění je třeba realizovat jako službu společenství.

Zatímco Freud spatřoval hlavní motivační sílu člověka v sexualitě, podle Adlera jsou hlavní hnací silou pocity méněcennosti a jimi podněcovaná touha po uznání. V boji o překonání pocitů méněcennosti se proto výrazněji projevují určité vlastnosti jako například vzdor, lehké výbuchy zlosti, panovačnost, ale i úzkostlivost, poníženost a nejistota.

Duševně zdravý člověk si v tomto životním zápase statečně poradí a žije k užítku společenství. Jak překonává pocity méněcennosti, které ho potkávají? Na příkladu člověka, který koktá, ukážeme tři možnosti, nabízející se jako kompenzace této vady:

- Koktavý člověk tak dlouho navštěvuje terapeutické jazykové kursy, až jeho koktání zmizí a stane se z něho dokonce výborný řečník. Usilovně se uchází o místo hlasatele v rozhlase.

- Koktání není odstraněno. Koktavý člověk málo trénuje své řečové schopnosti, ale snaží se o nadprůměrné výkony v jiné oblasti, například jako malíř obrazů.

- Koktání není odstraněno a postižený se utíká do duševní nemoci. Tím, že stále vyžaduje pomoc, tyranizuje své bližní a tím uspokojuje svoji touhu po moci a převaze.

V každé ze tří možností kompenzace uvolňuje po-citovaná vada (méněcennost) duševní energii. Zvláště žádoucí je první kompenzace, protože vada je odstraněna, zatímco třetí kompenzace je scestná, neboť na takto získanou převahu velmi draze doplácí životní štěstí všech okolo.

Jednotlivé metody kompenzace sledují snahu o samoléčbu. V běžném životě je velmi častá druhá kompenzace: snaha o nadprůměrné výkony je nasměrována do jiné oblasti.

Mnohé pocity méněcennosti nejsou přímo způsobeny nějakým na první pohled patrným fyzickým nedostatkem (koktání, zaječí pysk, koňská noha atd), ale přesto nepozorovány žijí hluboko na dně duše. Často

nevědí ani postižené osoby samy, že trpí hluboko zakořeněnými komplexy méněcennosti. I kdybychom jim to namísto dokázali, budou to spontánně popírat.

Spousta lidí se snaží své skryté pocity méněcennosti kompenzovat v manželství a v práci. Pocity méněcennosti a posedlost touhou po uznání vedou k ctižádostivým výkonům a k tyranskému chování v (manželském) partnerském vztahu. I když se kompenzace daří (úspěchy v práci, partner se nechává utiskovat), pocit méněcennosti je nicméně stále připraven. Dál motivuje ke stále novým kompenzačním výkonům. Teprve když se podaří komplex méněcennosti si uvědomit a akceptovat ho, může duše nalézt klid.

### **Jak na pocity méněcennosti reaguje tělo**

Děti se hned červenají, když upadnou do rozpaků. Ale i mnozí dospělí se ještě červenají, když se začnou cítit nejistí. Většinou se však již naučili červenání ovládat, aby na nich jejich rozpaky nebo strach nebyly znát. **Tělo pak ale reaguje (mimo jiné) následujícími příznaky:**

- více se potí,
- srdce začne bít prudčeji,
- stoupne krevní tlak,
- dech se zrychlí,
- na čele se objeví kapičky potu,
- slabost v nohou (pocit, že se musím posadit),
- pocity závratě v důsledku odkrvení hlavy,
- lehký třas rukou,
- tlak v oblasti žaludku,
- špatně od žaludku,
- bodání u srdce.

**Za tyto fyzické reakce odpovídá vegetativní nervový systém.** Ten reguluje nevědomě probíhající funkce jako dýchání, činnost srdce, krevní oběh, trávení, hos-



podaření s teplem a vodou. Udržuje v rovnováze funkce životně důležitých orgánů.

Ve vegetativním nervovém systému pracují současně dva systémy: sympatikus a parasympatikus. Situace, které vyvolávají komplex méněcennosti (a s ním spojenou úzkost), znamenají zásah do souhry vegetativního nervového systému. Bude proto užitečné si tento systém podrobněji vyložit, abyste věděli, co se ve vašem těle odehrává, když se ohlásí váš komplex méněcennosti.

V jakém směru působí sympatický nervový systém:

- zrychlí se srdeční tep,
- zvýší se krevní tlak,
- rozšíří se cévy (viz červenání),
- zvětší se svalová výkonnost,
- je podnícena sekrece potu,
- dech se zrychluje a prohlubuje,
- rozšíří se panenky,
- zhorší se trávení,
- nadledvinky vylučují adrenalin,
- stoupne celková aktivita.

V jakém směru působí parasympatický nervový systém:

- zpomalí se srdeční tep,
- sníží se krevní tlak,
- cévy se zúží,
- zmenší se svalová výkonnost,
- zastavuje se sekrece potu,
- dech se zpomaluje,
- je podpořena trávicí činnost,
- sníží se aktivita a vzniká potřeba klidu a uvolnění.

V normálním případě panuje mezi oběma nervovými systémy vyrovnaná souhra. Jestliže kupříkladu delší dobu působil sympatický nervový systém, postará se parasympatický systém automaticky znovu o klid a regeneraci. Dýchání, tep srdce, trávení a sekrece potu fungují u psychicky vyrovnaného člověka automaticky a normálně.

Jinak je tomu u člověka, který není sebevědomý, nýbrž má komplexy méněcennosti, jež vyvolávají úzkost pokaždé, když se jich něco dotkne. V takovém okamžiku vypadne vegetativní nervový systém ze své přirozené rovnováhy. Začne převažovat buď sympatický, nebo parasympatický systém a dostávají se potíže (psychosomatické symptomy).

Budeme to ilustrovat na příkladu, který se v běžném životě stává velmi často. Pan Karas je vedoucím prodeje. Díky své ctižádosti se těžce, ale úspěšně vypracoval nahoru. Po celý den v kanceláři trpí bolestmi žaludku, které povolují až večer, když se pan Karas „uvolní“ u televizní obrazovky.

Pan Karas jde k lékaři a nechá si žaludek vyšetřit. Vyšetření však nezjistí žádnou přímou organickou příčinu žaludečních potíží. Lékař mu sdělí: „Vaše žaludeční porucha je vegetativně podmíněná. Proto si hlídejte, aby se žaludeční potíže nezhoršovaly a nedostal jste jednoho dne v nejhorším případě dokonce žaludeční vředy. - Dopřejte si víc klidu.“

Lékař doporučil panu Karasovi víc klidu, aby se jeho rozházený vegetativní nervový systém (parasympatikus příliš často povzbuzoval trávení) mohl dostat do rovnováhy. Ovšem jak to zařídit, v tom může dát lékař jen velmi všeobecnou radu: „Dopřejte si víc klidu.“ Mohl by panu Karasovi také předepsat nějaké psychofarmakum, které má tlumící a uklidňující účinky. To by mu však příliš nepomohlo, protože jeho příznaky (žaludeční bolesti) by zmizely jen na přechodnou dobu. Pokud se totiž neodstraní příčiny symptomu (silná ctižádost, pocity méněcennosti, honba za prestiží), nemají psychofarmaka žádný význam.

Po půl roce se žaludeční bolesti jistě zhoršily, protože firma na přání pana Karase, aby mu pracovně odlehčila, zaměstnala dynamického zástupce. Zástupce se však panu Karasovi zdál být tak schopný, inteligentní a tvůrčí, že se (na základě svých pocitů méněcennosti) začal bát o svou mocenskou pozici.

Pan Karas znovu navštíví svého lékaře a nechá se vyšetřit. Lékař ho tentokrát pošle k psychoterapeutovi. Cítí, že pacient trpí nějakou hlouběji založenou nejistotou, která narušila rovnováhu jeho vegetativního systému.

Popsaný případ je velmi častý. Mnoho lidí reaguje odlišnými příznaky, například střevními potížemi, bolestmi srdce, poruchami krevního oběhu (studené ruce a nohy, závratě). Zjistit příčinu toho, proč se u jednoho člověka objevují takové a takové příznaky a u druhého zase zcela jiné, je velmi těžké. Mnozí odborníci mají za to, že každý má svůj individuální slabý orgán, který je pak zvlášť silně postižen.

U některých lidí je sklon nechat převážit sympatický nervový systém. Jsou pak přehnaně čilí a činní, trpí vysokým krevním tlakem, pociťují zrychlený srdeční tep a snadno se zpotí.

U jiných je sklon nechat převážit parasympatický nervový systém. Vyhledávají neustále klid a odpočinek. Jejich srdce pracuje pomalu, jejich krevní tlak je velmi nízký a mají studené ruce a nohy, protože jejich cévy jsou značně zúžené. Jejich potřeba klidu je metoda, jak si příliš nepřipouštět každodenní stres. Protože však je žaludek podněcován k trávení, dochází k nadprodukcí žaludeční kyseliny. To snadno vede ke gastritidě, bolestem žaludku a nakonec i k žaludečním vředům.

Není to však jediná možnost, jak si přivodit žaludeční vřed. Je ještě řada dalších psychicky podmíněných příčin, například silná a neuspokojená potřeba lásky. V dětství je přijímání potravy spojeno s láskou a něžností. Pokaždé, když se probudí potřeba lásky, povzbudí se i vylučování žaludečních šťáv, a když člověk nic nesní, dostaví se žaludeční bolesti. Kdo má tedy v pozdějších letech možnost plnit si stále žaludek, nemusí se celkem obávat žaludečních vředů, ale zato si pořídí takzvaný špek ze žalu.

Střevní potíže nevznikají tak často, podle názoru

psychosomatiků, následkem pocitů méněcennosti a slabého sebevědomí, ale častěji v důsledku podvědomých pocitů viny (ty zase podlamují sebejistotu), které vedou ke křeči střevní muskulatury. Dochází k narušení střevní sliznice, protože cévy se v důsledku stažené muskulatury silně zúží nebo dokonce uzavřou.

Tyto popsané psychosomatické příznaky ukazují úzkou spojitost mezi tělem a duší. I když se rozum snaží něco zapudit, tělo se nedá oklamat, nýbrž reaguje tak, jak reagovat musí - a to mnohdy velmi důrazně.

Trpíte-li některým z popsaných nebo jiných tělesných příznaků, měli byste nejprve navštívit svého domácího lékaře. Ten zjistí, zda může být vyloučena organická příčina. Jsou-li vaše potíže „vegetativní“ (psychosomatické) povahy, měli byste bezpodmínečně požádat o rozhovor některého psychologa nebo psychoterapeuta.

V přespříští kapitole se o léčebných možnostech psychoterapie dozvíte něco víc.

## ČTVRTÁ KAPITOLA

### *Analyzujte svou situaci*

V předchozím textu byl problém „sebevědomí“ rozebrán z nejrůznějších psychologických hledisek. Uvedené příklady pak názorně ukázaly, k čemu může slabé sebevědomí vést a jaké duševní nebo fyzické procesy se přitom odehrávají.

Zkušenosti z mé praxe mě opravňují k odhadu, že devadesát procent lidí musí mít nutně problémy se sebevědomím, neboť obvyklý způsob výchovy s sebou nese příliš časté frustrace a brání svobodnému rozvoji.

Od této knihy si především slibujete, že v ní najdete inspiraci i návod, jak posílit sebevědomí. Je to vůbec u dospělého člověka možné? Je, ale jen v případě, že aktivně spolupracujete. Pokud byste knihu jen pasivně pročetli, vašemu sebevědomí by to nijak podstatně nepomohlo. Určitý užitek vám však pouhé přečtení přinese: prohloubíte své psychologické znalosti a ulehčí se vám, když zjistíte, že nejste sami, kdo má problémy se sebevědomím, ale že milióny dalších lidí je má také.

Toto ulehčení je velmi prospěšné. Ale v každodenním shonu na ně zase rychle zapomenete, pokud neučiníte rozhodnutí změnit své chování a hlavně svůj dosavadní způsob myšlení.

První krok k vybudování svého sebevědomí jste již učinili. Druhým krokem je analýza vaší individuální situace. I ten je ještě poměrně jednoduchý, ale vyžaduje od vás již určitou aktivitu. Poslední a nejtěžší krok je vlastní změna vašeho vědomí. Analýza individuální situace je jejím nutným předpokladem.

Nejprve je třeba si pořídit nějaký nelinkovaný sešit. Je dobré, abyste si nyní zaznamenávali spoustu věcí,

neboť vám to pomůže ujasnit si svou situaci. Pomocí poznámek se dostanou do ostřejšího světla ty problémy, které chce vaše vědomí obvykle zamést někam do kouta.

Přeneste se do svého dětství. Myslete na svůj nejranější zážitek, který jste si uchovali v paměti. Napište ho. Přemýšlejte o tom, proč si stále ještě vzpomínáte právě na tento zážitek. Už zde se může skrývat důležitý klíč k vaší duši.

Nyní proveďte experiment s asociacemi. Nejdřív si přečtete celý návod i uvedený příklad a teprve potom začnete s vlastními asociacemi.

Z psychologického hlediska jsou zajímavá následující slova: otec, matka, sourozenci, dům, láska, manželství, povolání, autorita, strach, vina, naděje, radost, starost, touha, utrpení, boj, štěstí, moc. U těchto slov vás ledacos spontánně napadne. Právě to si zapíšete do svého sešitu.

Pan Dvořák (22 let) napsal do svého sešitu například toto:

otec: Egoista. Nechal se rozvést, nezajímal se o mě.

matka: Láska. Chtěla to nejlepší. Nechtěla mě nikam pouštět. Hodná ženská. Nechápala má přání,

sourozenci: Zádní.

dům: Matka mě zbila za to, že jsem shodil vázu. Jako dítě jsem poslouchal za dveřmi, když si dospělí povídali,

láska: Toužím po lásce. Chtěl bych být milován,

absence lásky: Toto slovo ve mně vyvolává nepříjemné pocity.

manželství: Chtěl bych se oženit. Mám z manželství strach.

povolání: Práce je utrpení. Chtěl bych být samostatný, stát se milionářem. Potřeboval bych nějaký nápad,

autorita: Když se na mě dívá šéf, potí se mi ruce. Chci být nad věcí, víc toho umět a skutečně se nebát říkat své názory. Oni mě však nepustí ke slovu. Jsou lepší než já. Já si nepřipadám tak důležitý. Oni využívají své moci. Mám strach.

strach: Z kolegy Ervina, protože si ze mě dělá legraci.  
Nemoc. Pavouci a hadi. Neberou mě vážně. Nemohu  
ničeho dosáhnout.

vina: Jsem sobecký. Nechci už mít nic společného se  
svojí matkou. Chci být volný. Sexualita,

naděje: Budu milionářem. Mám jachtu,

radost: Televize. Monika. Procházka.

Starost: Nemoc. Jak to půjde dál? Co řekne moje mat-  
ka, když si budu chtít najít vlastní byt?

touha: Volnost a láska na nějaké louce. Plaveme v řece  
a na břehu opékáme ulovené ryby.

utrpení: Jsem nemocný. Moje matka zemře. Jsem ve  
vězení.

boj: Dám svému šéfovi facku. Cítím se jako Nero a ne-  
chávám své nepřátele uhořet.

šťěstí: Výhra v loterii. Krásná dovolená. Moje matka  
se znovu vdá.

moc: Chtěl bych být významným státníkem. Lidé by  
mě oslavovali. Všichni budou poslouchat mé rady.

To byly nápady (asociace), které si pan Dvořák  
poznámeneal do svého sešitu k těmto citlivým slovům.  
Myslím, že jste si velmi rychle domysleli, jaké má pan  
Dvořák problémy. Jeho asociace hovoří jasnou řečí.

Především by se rád vymanil z vlivu své matky.  
Touží po větší volnosti a realizaci svých sil. Avšak jeho  
sebevědomí není příliš silné. Jeho problémy silně vy-  
volávají dojem „průměrného člověka“, který touží  
pozvednout svoji cenu a zasloužit si víc uznání. Jeho  
hlavním problémem je matka a jeho snaha odpoutat  
se od ní. Kromě toho musí pan Dvořák vyřešit ještě  
řadu vedlejších problémů, má-li se stát sebevědoměj-  
ším a svobodnějším člověkem. Ale tomu se zde již  
nemůžeme blíže věnovat. Začněte nyní zapisovat do  
svého sešitu vaše vlastní asociace k citlivým slovům.  
Můžete toho napsat mnohem víc než pan Dvořák.  
Čím víc vás toho napadne, tím lépe.

Máte-li již všechna slova za sebou, celé to po sobě  
ještě jednou přečtete. Napište svůj hlavní problém

a poznamenejte si pak i vedlejší problémy. Pan Dvořák si například poznamenal:

1. Odpoutat se od matky.
2. Najít partnera, kterého bych miloval.
3. Získat větší vliv.
4. Mít více přátel, kterým bych se mohl otevřeně svěřovat.

Přemýšlejte intenzivně o svých asociacích a své záznamy po několika dnech doplňte, napadne-li vás ještě něco dalšího.

Každé ráno také sepište své sny. Vaše sny mají pro analýzu vašich problémů velký význam. Sny sice nevypovídají nic o budoucnosti, zato však vám prozradí, co vás v dané chvíli zaměstnává.

Ve snech se hlásí vaše přání, úzkosti, obavy a problémy. Budete-li si zapisovat své sny a přemýšlet o nich, víc se dozvíte o sobě samém. Vaše opravdová přání, před nimiž za denního provozu často zavíráte oči, se vám zjeví jasněji.

Také obavy, které v bdělém stavu nechcete brát na vědomí, si ve snu zjednávají místo a promítají se do jeho děje. Sny vás mohou také varovat, mohou vám ale také dodat odvahu - někdy vám i napoví, jak máte na daný problém jít, abyste ho vyřešili.

V budoucnu byste tedy neměli považovat své sny za pouhé „přeludy“, ale měli byste se nad nimi zcela vážně zamyslet. Vyplatí se to.

Pokud vám tiché přemítání nevyhovuje, vyprávějte své sny nějakému dobrému známému. Pokuste se spolu s ním odhalit význam tohoto snu. Lépe se v něm pak vyznáte. Kromě toho může být takový rozhovor velice zajímavý. Vytvoří důvěrnou atmosféru mezi vámi a vaším známým a kromě toho tím cíleně zjišťujete, jaké je vlastně vaše stanovisko. Při těchto rozhovorech byste neměli jednoduše přejímat názory svého partnera, ale měli byste se snažit o to, aby jasněji vykryštoval váš názor.



## Jste duševně labilní?

Člověka, který má malé sebevědomí, považují druzí většinou neprávem za labilního. Jelikož tu dochází k matení pojmů, vysvětlíme si blíže, co označujeme termíny labilita, stabilita a senzibilita.

Labilita je posuzována jako něco negativního. Labilní člověk je přecitlivělý, nervózní, snadno se rozčilí, je náladový, impulzivní, lehce se nechá rozladit, je úzkostlivý a skeptický. Duševní stabilita je naopak hodnocena kladně, neboť stabilní člověk je obvykle otevřený, uvolněný, bezstarostný, schopný se prosadit, vyrovnaný, spolehlivý a ovládající se.

Jen málo lidí je možné zařadit do jednoho nebo do druhého extrému. Většina z nás předvádí spíše jakousi směs lability a stability. Reagujeme někdy labilně a podruhé zase stabilně.

Duševní labilita (nedostatek pevnosti a vyrovnanosti) souvisí s nedostatkem sebejistoty. Člověk neví, co chce, co je pro něho dobré - zmítá se hned na tu, hned na onu stranu. Nemůže se ustálit a proto se těžko pro něco rozhoduje.

Považujete se za duševně labilní? Potácíte se často sem a tam a nevíte přesně, co je pro vás dobré? Jestli ano, měli byste si někdy sepsat věci, které jsou pro váš život skutečně důležité. Měli byste si udělat plán, natáhnout červenou nit svého života.

Ani tento plán se ovšem většinou nedaří, jestliže nemáte dost sebevědomí, abyste šli tvrdošijně za svými přáními a potřebami.

Jak spolu souvisí labilita a senzibilita? Musí být senzibilita posuzována stejně negativně?

Senzibilní (citlivý) člověk má schopnost vcítění a intuice. Protože hodně vnímá věci citem, často ho snadněji zasáhnou a způsobují mu duševní poranění - jeho „nervový obal“ se dá snadno protrhnout. To znamená, že velmi prudce reaguje na sebemenší frustrace, ale i na šťastné zážitky. V senzibilním člověku tedy

rychleji vzniká odezva než v člověku nesezibilním, s hroší kůží.

Citlivý člověk nemusí být labilní. Může naopak velmi přesně vědět, co chce. Vnímá všechno zvlášť silně a intenzívně. Frustrace se proto mohou velmi rychle odrazit na jeho náladě. Má většinou malou schopnost frustrace snášet a vyrovnávat se s nimi. Jeho sebevědomí je proto ohroženo. To ovšem také znamená, že okolí si jeho senzibility okamžitě všimne a mnozí nezřídka ze sportu zkoušejí, kolik rýpnutí citlivý člověk unese.

Senzibilita bývá většinou vykládána jako slabost. Mnoho citlivých lidí žije s tímto vědomím - považují se za slabé a mají proto problémy se svým sebevědomím.

Ve skutečnosti však senzibilita znamená sílu. Je-li dobře vyvinuta vnímavost a schopnost vcítění, jsou to vlastnosti, které mají neobyčejný význam pro zvládnutí životních situací.

Myslíte-li si o sobě, že jste citliví, měli byste se bezpodmínečně snažit posílit své sebevědomí, neboť jste vystaveni neustálému nebezpečí, že vaše okolí bude na vaši senzibilitu dorážet a pokoušet se narušit vaši sebejistotu.

## Jste extravert nebo introvert?

Zkuste se zamyslet nad tím, patříte-li spíše k lidem extravertním nebo introvertním. V testech zakřížkujte, co odpovídá vašim postojům.

*Ověřovací test extravena*

Ano    Ne

1. Vyhledáváte podněty zvenčí?
2. Máte rád(a) společnost?
3. Potřebujete často změnu?
4. Jste rád (a) aktivní?
5. Reagujete impulsívně?

6. Stává se vám, že se někdy neovládnete a ztratíte nad sebou kontrolu?

7. Prohřešujete se občas proti společenským pravidlům?

8. Raději jednáte než dlouze medituujete?

9. Máte rád(a), když se okolo vás něco děje?

Spočítejte nyní své odpovědi „ano”.

Součet =

*Ověřovací test introverta*

Ano Ne

1. Pokládáte se za neobyčejně svědomitého?

2. Nestojíte příliš o společnost?

3. Považujete se za velmi opatrného?

4. Stahujete se rád(a) do pozadí?

5. Umíte se většinou dobře ovládat a mít nad sebou kontrolu?

6. Lze říci, že prakticky nikdy neporušujete společenská pravidla?

7. Vyhýbáte se vzrušivým podnětům okolí a vyhledáváte klid?

8. Přemýšlíte rád(a) o sobě a o svých bližních?

9. Nemáte rád(a) kolem sebe příliš rušno?

Sečtěte nyní své odpovědi „ano”.

Součet =

Ve které sadě jste získali více kladných bodů? Jestliže máte v obou sadách přibližně stejný počet kladných odpovědí, jste typ smíšený (to jest „normální”). Čím větší je naproti tomu bodový rozdíl mezi nimi, tím více směřujete k extravertnímu nebo introvertnímu typu člověka podle toho, kam jste umístili větší množství kladných bodů.

Patříte-li spíše k extravertovanému typu, je to pro rozvinutí vaší sebejistoty příznivé. Žijete více navenek než dovnitř, aktivně vyhledáváte kontakt s okolním světem a s větší odvahou se pouštíte do svých problémů než lidé introvertovaní.

Patříte-li k introvertovanému typu, je snazší vašim sebevědomím otrást než u člověka extravertovaného. Z vědeckých výzkumů vyplývá, že introvert velmi intenzívně zpracovává podněty zvenčí a je snáze podmiňovatelný.

Frustrující zážitky v něm mohou snáze zanechat stopy a lidé nebo předměty s nimi spojené se mohou stát zdrojem úzkosti. Jak k tomu dochází, jste se dočetli v oddíle *Frustrace ve styku s lidmi*.

Introvert je tedy náchylnější k tomu, mít problémy se svým sebevědomím. Příznivější je, spojuje-li v sobě člověk obě tendence - k introverzi i k extraverci.

Styl naší doby je extravertní. Většina lidí žije navenek. Vyhledávají podněty, společnost, změnu, vrhají se do různých aktivit a podniků. I ty nejvytouženější hodnoty slouží prezentaci navenek: auto, oděv, nábytek, dovolená, kosmetika. Člověk žije pro venek, chce zapůsobit, chce se prosadit, chce konzumovat a užívat si.

Introvertní styl je jiný. V introvertované kultuře žijí lidé niterněji. Vyhledávají kontakt se sebou samým, se svými myšlenkami a pocity, medituji o sobě a o kosmu a zaměstnávají se tvůrčími činnostmi: malují, skládají básně, provozují hudbu. Tento druh kultury netrpí tolik stresem jako naše extravertovaná civilizace.

Extravertní styl může nabýt tak extrémních forem, že jednotlivce je k životu navenek nucen. Nenachází pak ani klid ani možnost žít niterně, intenzívně zakoušet sebe sama a své pocity. Člověk takto degeneruje v činorodou, vycvičenou loutku, která se nechá vléct proudem - jedinec nezná svoji individualitu. Může sice coby inženýr postavit most přes řeku nebo vybudovat padesátipatrový mrakodrap, ale o sobě samém neví nic. Může se těšit pouze z podnětů, které přichá-

5. Za osm týdnů máte zkoušku. Jak se na ni připravíte?

- a) Začnu se připravovat těsně před zkouškou.
- b) Dám se hned do práce, abych byl(a) již čtyři týdny před zkouškou hotov(a) s přípravami.
- c) Vypracuji si pro následujících osm týdnů podrobný pracovní rozvrh, který pak pokud možno přesně dodržuji.

6. Ukončil jste určitou práci. Jak reagujete?

- a) Jsem se sebou spokojen(a).
- b) Přemýšlím neustále o tom, jestli by nebylo bývalo možné jít na některé věci lépe.
- c) Přemýšlím o slabých místech mé práce a dělám si starosti.

7. Zítra vás čeká důležitý rozhovor. Jak se cítíte?

- a) Cítím se nejisté.
- b) Jsem soustředěný(á) a klidný(á).
- c) Jsem trochu nervózní.

8. Jste sám (sama) ve výtahu, který náhle zůstane stát. Co si přitom pomyslíte?

- a) Kéž bych nebyl(a) ve výtahu úplně sám (sama).
- b) Kde je poplašné tlačítko?
- c) Výtah byl nejspíš zase moc přetěžován. Než přijde nějaká pomoc, bude to trvat určitě nejmíň hodinu.

9. Našel (našla) jste si krásný byt. Pronajímatel je s vámi srozuměn a prosí vás, abyste příští týden podepsal(a) nájemní smlouvu. Co si přitom pomyslíte?

- a) Doufejme, že si to nerozmyslí.
- b) To jsem ale měl(a) štěstí.
- c) Proč mám podepisovat smlouvu až příští týden?

10. Měl(a) jste jako dítě strach z lupičů, když jste byl(a) sám (sama) v domě nebo v bytě?

- a) Nikdy.
- b) Někdy.
- c) Často.

11. Před koncertem procházíte plným sálem a cítíte, jak se na vás upírají všechny pohledy. Co při tom pociťujete?

- a) Nevadí mi to.
- b) Trochu mě to znejsťuje.
- c) Pozornost mi dělá dobře.

12. Baví vás zažívat nepředvídané situace?

- a) Ano.
- b) Ne.
- c) Jak kdy.

13. Jste pozván(a) na večírek. Hostitel vás přátelsky pozdraví, zapomene vás ale představit ostatním hostům. Co uděláte?

- a) Celkem mi to vyhovuje.
- b) Představím se sám (sama).
- c) Pozdravím ty osoby, které znám.

14. Jak jste na tom, pokud jde o odkrývání svých citů před cizími osobami?

- a) Nejsem s to dávat najevo své city.
- b) Svě city mohu odkrýt jen před dobrými přáteli.
- c) Nedělá mi žádné problémy dávat najevo své city.

15. Jak jste se cítil(a) v průběhu minulého týdne?

- a) Cítil(a) jsem se občas napjatý(á) a neklidný(á).
- b) Cítil(a) jsem hodně často napětí a neklid.
- c) Necítil(a) jsem žádné napětí ani neklid.

16. Zítra máte zkoušku. Jak strávíte dnešní den?

- a) Celý den nebudu mít chuť k jídlu.
- b) Tu a tam si ustaraně vzpomenu na zkoušku a večer budu špatně usínat.
- c) Věřím, že zkoušku udělám a jsem poměrně klidný(á).

17. Při cestách vlakem, když již sedím v kupé:

- a) Nikdy nekontroluji, jestli mám opravdu u sebe jízdenku.
- b) Zkontroluji víckrát, jestli mám opravdu jízdenku.
- c) Zkontroluji jednou, jestli mám opravdu u sebe jízdenku.

*Vyhodnocení testu*

V tabulce je bodování 17 situací. Zatrhněte prosím příslušná písmena podle svých odpovědí. V prvním sloupci je nula bodů, ve druhém sloupci jeden bod a ve třetím sloupci dva body. Nakonec sečtěte počet dosažených bodů.

Situace (úkol)	Body			Situace (úkol)	Body		
	0	1	2		0	1	2
1	c	a	b	10	c	b	a
2	c	b	a	11	b	a	c
3	c	a	b	12	b	c	a
4	b	a	c	13	a	c	b
5	b	a	c	14	a	b	c
6	c	b	a	15	b	a	c
7	a	c	b	16	a	b	c
8	a	b	c	17	b	c	a
9	a	c	b				

Celkový počet bodů =

Ve vyhodnocovací tabulce můžete vyčíst podle svého počtu bodů, jak výrazná je vaše bázlivost.

Body	Míra bázlivosti
0 - 6	velmi silná
7 - 16	silná
17 - 21	průměrná (spíše silná)
22 - 26	průměrná (spíše slabá)
27 - 28	malá
29 - 34	velmi malá

*Co toto vyhodnocení znamená*

Strach je pro vás vážný problém. Nepociťujete strach jen v situacích pochopitelných a zdůvodnitelných, ale zažíváte obavu a úzkost i v takových situacích, v nichž většina ostatních lidí žádný problém nevidí. Chtěl(a) byste být schopen(a) přistupovat k životním problémům beze strachu, nekomplikovaně a vnitřně svobodněji.

Vaše bázlivost vám připravuje spoustu problémů. Komplikuje vám to život. Často se zaobíráte tím, jak působíte na druhé a zda vaše schopnosti vyhovují daným požadavkům.

Vaše bázlivost je normální, pohybuje se kolem průměru. V rámci průměru má sklon být spíše silnější. V mnoha situacích se proto u vás objevuje pocit strachu.

Vaše bázlivost je normální, pohybuje se kolem průměru. V rámci průměru má sklon být spíše slabší.

Máte dobrou odolnost vůči strachu. Jen zřídka trpíváte pocity úzkosti a ke svým problémům přistupujete odhodlaně.

Strach u vás není problém. Nemáte sklon k pocitům úzkosti, jste odvážný(á) a k obtížím se stavíte bez zábran.



## PÁTÁ KAPITOLA

### *Přehled psychoterapeutických metod*

V předcházejících kapitolách jsme vyložili, jak vzniká slabé sebevědomí a jak se to odráží na duši i na těle. Duševní následky jsou: nejistota, svázanost, labilita, bázlivost, pesimismus, agresivita, ctižádost, touha po moci (například kompenzace), v nejhorším případě deprese, těžké úzkostné stavy a sebevražda.

Fyzické následky jsou: vegetativní nervový systém se dostává z rovnováhy a mohou se pak objevit bolesti u srdce, žaludeční a střevní potíže, poruchy krevního oběhu, bolesti hlavy a nespavost. V nejhorším případě se v žaludku a ve střevech tvoří vředy, které mohou být smrtelné, je také nebezpečí srdečního infarktu. Které symptomy se objevují u vás? Zapište si své duševní a fyzické potíže do svého sešitu a podtrhněte, co vás sužuje nejvíc. U fyzických potíží byste měli ze všeho nejdříve navštívit svého domácího lékaře. Pokud lékař vyloučí jakoukoli organickou příčinu, je záhodno vyhledat psychologa.

Pokud trpíte pouze duševními symptomy, například silnou neuvolněností a úzkostností, je psycholog na řadě jako první. Tato kniha pochopitelně nemůže nahradit psychoterapii. Proto doléhají-li na vás příliš vaše psychické problémy a znemožňují vám svobodně se realizovat, radím vám svěřit se bezpodmínečně do péče psychologa.

Laici vědí o psychoterapii a jejích metodách velmi málo. Tato kapitola vám má proto poskytnout poněkud bližší informace. Můžete pak sami lépe posoudit, který druh terapie vzhledem k vašim specifickým problémům patrně nejvíce potřebujete.

Nejdříve blíže vysvětlíme označení některých terapeutických odborností.

Lékař-psychiatr léčí takzvané nemoci duše a nemoci mysli (psychózy) jako například epilepsii, schizofrenii a manio-depresivní psychózu. K psychiatrovi byste měli jít jen tehdy, jestliže se u vás objevují mimořádně vážné symptomy a bylo by podezření na začínající duševní nemoc. U obvyklých problémů sebevědomí (případy, které jsme popsali) psychiatr není ten správný terapeut.

Psychologové provádějí psychologické testy a poradí vám při duševních poruchách všeho druhu (vyjma duševní nemoci).

Hlavní poradenské oblasti pokrývají následující okruhy problémů: výchova, manželství, sexualita, povolání. Psychologové používají různé metody - například psychoanalýzu, sugesci, individuální psychologii, terapii rozhovorem a terapii chování. Jak se jednotlivé metody od sebe liší, popíšeme později.

Psychoanalýza („rozkládání duše“) jako léčebná metoda byla objevena a založena asi kolem roku 1889 Sigmundem Freudem a Josefem Breuerem. Pacient neseď proti terapeutovi, nýbrž leží uvolněně na pohovce a přenáší se (mimo jiné) zpět ke svým zážitkům z dětství. Psychoanalytik - mimo pacientovo zorné pole - naslouchá jeho vyprávění. Takto lze velmi zjednodušeně popsat léčebnou situaci. Rada psychoanalytiků se ještě dnes striktně drží léčebné metody Sigmunda Freuda.

Psychoterapeut léčí všechny duševní potuchy, někdy také nemoci duše a mysli. Označení „psychoterapeut“ nemá vztah k žádné určité léčebné metodě.

## **Autosugesce a autogenní trénink**

Lékař Emil Coué jako jeden z prvních vědomě použil ve své praxi metodu autosugesce k léčbě nemocí. Píše: „Našemu podvědomí stačí jenom si představit, že ten či onen orgán dobře nebo špatně pracuje nebo že máme takový nebo onaký pocit, a tento orgán bude opravdu dobře nebo špatně pracovat a my budeme mít opravdu tyto pocity.“

Coué vedl své pacienty tak, aby sugesci podporovali své uzdravování. Tato metoda funguje jen tehdy, když pacient aktivně přijímá lékařovu sugesci a transformuje ji v autosugesci. Coué k tomu říká: „Člověk může někomu něco sugerovat, ale jestliže jeho podvědomí tuto sugesci nepřijme a alespoň do jisté míry ji nestráví tak, aby se proměnila v autosugesci, zůstane sugesce naprosto neúčinná.“

Z tohoto výkladu je zřejmá jedna věc: tato metoda silně závisí na osobnosti terapeuta. Pacient k němu musí pojmout plnou důvěru a musí věřit v účinnost sugesce. Autosugesci podle Couého může provádět každý i sám doma. Usadíte se pohodlně v nějakém křesle, zavřete oči, aby nic neodvádělo vaši pozornost, a několik minut si v duchu říkáte: „To nebo ono (sem dosadíte svůj osobní problém) zmizí, to nebo ono (sem dosadíte své přání) se stane.“

Další slavná autosugesce zní: „S každým dalším dnem je mi v každém ohledu lépe a lépe.“ Pomocí této autosugesce působí podvědomí a představivost pozitivně na všechny tělesné orgány.

Pro nejistého člověka bychom mohli tuto větu pozměnit takto: „S každým dalším dnem se stávám v každém ohledu sebevědomější(m) a sebejistější(m).“ Doporučuje se to zvláště před usnutím. Tato sugesce sice nezasáhne daný problém v jeho kořenech, ale autosugesce je s to přeladit celé tělo na optimismus a větší pocit jistoty. Touto cestou lze posilovat důvěru ve vlastní osobu a jakmile se dostaví první úspěchy, mají

výrazně povzbuzující účinky. Uvede se do pohybu výše popsaná spirála a sebedůvěra se zvolna lepší.

Couého metoda byla dost vysmívána. To je pravděpodobně důvod, proč dnes již sotva najdeme lékaře a psychology, kteří zkoušejí léčit pomocí Couéových sugesčních formulí. Kromě toho mají pacienti, kteří nejsou zcela přesvědčeni o účinnosti formule, poměrně často dojem, že jde o šarlatánství.

V důsledku vítězného tažení přírodovědně založených léčebných postupů působí dnes Couého metoda jako „krok zpět“. Je velká škoda, že vědecký výzkum se choval k sugesci tak macešsky, neboť nabízí mnohou šanci na uzdravení, která však bohužel není využívána.

Známý „autogenní trénink“ je speciální forma autosugesce. Vyvinul ho v roce 1920 berlínský neurolog Johannes Heinrich Schultz. „Autogenní trénink“ znamená tolik co „cvičení vlastního původu“. Nejsa tolik ironizován jako Couého metoda, zažívá autogenní trénink v posledních dvou desetiletích pozoruhodnou renesanci, v neposlední řadě díky četným publikacím na toto téma - některé knihy obsahující návody k samostatnému postupu dosáhly velmi vysokého nákladu.

Autogenní trénink je složitá technika, kterou si člověk musí pomalu osvojovat buď za pomoci návodu nebo v kursech lidové univerzity. Autogenní trénink je velmi vhodný prostředek zvládnání každodenních stresů. Uklidníte se a vytvoříte si lepší předpoklady pro posilování svého sebevědomí.

Autogenní trénink je vhodný pro ty, kdo si mohou pravidelně najít čas k tomu, aby ho opravdu prováděli. Jeho metodu nyní krátce popíšeme. Tento stručný popis *není* skutečná výuka - jeho smyslem je pouze dát vám možnost ujasnit si pro sebe, zda se jím vůbec chcete blíže zabývat. Autogenní trénink totiž každému nesedí. Vyžaduje trpělivost a ochotu provádět cvičení pravidelně každý den.

Při autogenním tréninku zaujímáme jednu ze tří poloh:

1. *Poloha vleže.* Lehnete si na záda, natáhnete nohy a paže položíte vedle sebe.

2. *Poloha vsedě A.* Potřebujete k ní „ušák“ po dědečkovi - s operami pro hlavu a ruce. Hlavu a paže na ně položíme.

3. *Poloha vsedě B.* Stačí k ní obyčejná židle. Sedíte na ní v takzvané „poloze kočího“. Ta je podrobně vysvětlena v knihách i kurzech.

Zaujmeme jednu z těchto tří poloh a první cvičení může začít.

Zavřete oči a v duchu si usilovně opakujete: „Jsem zcela klidný(á)“. Potom začne cvičení tíže. Nejdřív si říkáte: „Pravá paže je celá těžká.“ Postupně si představujete další části těla jako zcela těžké. Pocit tíže se dostaví nejprve takřka neznatelně, ale pak od cvičení ke cvičení sílí. Postupně se pocit tíže rozšíří na celé tělo.

Když chceme opět vstát, musíme autosugestivně navozený stav zase zrušit. Dociluje se toho pomocí formule: „Paže rozhýbat, zhluboka nabrat dech, oči otevřít!“ Toto zrušení je velmi důležité. Jinak by v člověku mohla zůstat celková ospalost.

Cvičení tíže se provádí přibližně čtrnáct dní dvakrát až třikrát denně vždy ve stejnou dobu. Teprve potom si začneme říkat: „Pravá paže je celá teplá“ atd. To je cvičení tepla, které rovněž trvá čtrnáct dní. Potom následuje prožitek srdce. Po celkovém uklidnění, s pocitem tíže a tepla si říkáme: „Srdce tluče klidně a mocně.“

Osoby se srdečními potížemi (například infarkt, angína pectoris, slabé srdce) by se měly poradit s lékařem, zda je pro ně autogenní trénink vhodný. Pokud ho budou provádět, pak *vždy* jen pod vedením lékaře.

Po cvičení srdce následuje prožitek dechu. Říkáme si: „Dech je úplně klidný.“ Také toto cvičení vyžaduje dalších čtrnáct dní. Důležitá zásada: každý nový krok začínáme až tehdy, když máme zvládnuté předchozí kroky.

Po cvičení dechu vyvoláváme teplo v krajině břišní.

Formule zní: „Slunečním pletivem proudí teplo.“ Na to navazuje cvičení: „Čelo mírně chladné.“

Lidé, kteří mají za sebou důkladný autogenní trénink, jsou schopni neuvěřitelných výkonů. Mohou regulovat srdeční frekvenci a ovlivňovat prokrvování. To u netrénovaného člověka není možné.

Autogenní trénink je vynikající metoda pro zklidnění těla a celého nervového systému. Je škoda, že mnoho lidí, kteří s autogenním tréninkem začnou, není s to dodržovat pravidelné cvičení. Příliš brzy se vzdávají, protože nedocílí okamžitého výsledku nebo protože jsou příliš nervózní a extravertovaní na to, aby se v klidu a uvolněně koncentrovali na sebe samé. Pro mnoho lidí se pak může autogenní trénink stát dokonce příteží - zejména když navzdory dobré vůli nevytrvají.

Je přirozeně jednodušší ovlivnit chemické procesy v těle tím, že spolknou tabletku pro uklidnění. Ale je rozhodně lepší docházet k uvolnění a vnitřního klidu pomocí „přirozené“ metody autogenního tréninku.

## **Psychoanalýza**

Z nejrůznějších statistických šetření vyplývá, že až 70 procent všech pacientů, kteří vyhledají lékaře, nemá organicky prokazatelnou chorobu. Trpí spíše duševními poruchami, které se projevují na těle (řecky: sóma). Lékařská věda proto hovoří o psychosomatických symptomech. Tito pacienti spadali až do tohoto století do kompetence lékařů a psychiatrů. Neurolog Sigmund Freud byl první, kdo svým pacientům místo prášků a injekcí ordinoval rozhovory a snažil se na „gauči“ léčit jejich duši. Jeho psychoanalytická terapie je dodnes nejnámější aplikovanou léčebnou metodou.

Psychoanalýza staví na Freudových poznatcích o nevědomí. Freud objevil, že prožívání a chování každého člověka je určováno postoji, přáními a motivy,

keré zůstávají vědomí většinou skryty. Proč vlastně se nedostane všechno do vědomého prožívání, proč je toho tolik „vytěsněno“? Kojenec vyjadřuje svá přání ještě spontánně a nezakrytě. Když má hlad a chce jíst, křičí. Když je mu dobře, spokojeně se usmívá. Potom však přijde výchova. Dítě se musí - „aby dostalo rozum“ - učit „ovládat“ a „potlačovat“ svá spontánní přání, protože ta jsou často v rozporu k normám společnosti a nenacházejí u rodičů žádné pochopení.

Freudova hypotéza byla, že zejména proces výchovy v prvních letech života změní člověka natolik, že si nakonec spoustu svých přání už vůbec otevřeně nepřizná, ale přímo je vytěsní „do nevědomí“. Vytěsněná přání tím však jednoduše nezmizí, nýbrž v zastřené formě usilují o své naplnění. Jak dospěl Freud k této teorii?

Pařížský neurolog G. M. Charcot a vídeňský lékař G. Breuer se zabývali léčbou hysterických pacientů (hysterií se rozumí tělesné nemoci, jako třeba ochrnutí a poruchy vidění, u kterých nelze zjistit žádné anatomické nebo fyziologické příčiny). Breuer přitom učinil překvapivý objev: hysterické symptomy zmizely, když nevědomé resp. potlačené prožitky byly v hypnóze znovu vyvolány a odreagovány tak, že se dal volný průchod citům.

Freud nicméně záhy zjistil, že prostřednictvím této metody katarze (řecky: očištění) symptomy nezmizí vždy a že ne všechny pacienty je možné zhypnotizovat. Zkusil tedy potlačené vzpomínky vytáhnout na světlo pomocí „volné asociace“. Požádal své pacienty, aby si lehli na pohovku, zavřeli oči a nechali volný průchod svým spontánním myšlenkám. Tato technika „volné asociace“ tvoří ještě i dnes jádro psychoanalýzy. Pacient musí sdělit všechno, co mu přijde na mysl, i to, co cítí jako nepříjemné, nesmyslné nebo nepodstatné. Výklad myšlenek je hlavní prostředek, jímž psychoanalýza uvolňuje v pacientech zátarasy a přivádí nevědomé motivy do vědomí.

Freud si všiml, že pacientům bylo mnohdy zatěžko

vyslovit všechny své myšlenky. Tvrdili, že je už nic nenapadá, tvrdili také, že se jim toho vyrojilo tolik, že nemohou říci všechno. Freud za těmito výmluvami svých pacientů vytušil podvědomý odpor resp. obranné mechanismy, jimiž se pacienti brání odhalení svých potlačených konfliktů. Tento odpor se projevuje různě, podle osobnosti pacienta. Mnozí intelektuálové mají například sklon k tomu, prezentovat svůj odpor ve formě kritických výhrad vůči analýze, jiní zase přesunou své problémy do jiné roviny (racionalizace).

Takzvané přenosy mohou terapii znemožnit, ale i velmi usnadnit. Nazývají se tak situace, kdy pacient opakuje (přenáší) ve svém vztahu k psychoanalytiko- vi postoje a pocity, které pocházejí z konfliktních vztahů jeho raného dětství (k rodičům, sourozencům atd.).

Můžeme si to přiblížit na příkladu z Freudovy praxe. Pacientka se přátelila s mužem, který pro ni plnil funkci náhrady za jejího otce. Pacientka předčasně ukončila psychoanalýzu, protože Freud jí včas neobjasnil odmítnutí, které z bývalého milence přenesla na něho. Pacientka se „pomstila“ ukončením psychoanalýzy stejně, jako se tehdy pomstila svému milému.

Vedle tohoto negativního přenosu existuje i pozitivní přenos, projevující se pocity sympatie a důvěry k analytiko- vi. Má-li pacient vybojovat konflikt se zábranami, které odkryje analýza, je třeba silného odhodlání k tomu, aby nedošlo k opakování dřívějšího chybného řešení - totiž k tomu, že by se to, co bylo přivedeno do vědomí, zase vytěsnilo. Toto odhodlání pramení z otevřeného a na důvěře založeného vztahu k lékaři. Na konci terapie musí být proto vztah pozitivního přenosu k terapeutovi opět rozvázáán.

Freud poznal, že také analytik přenáší na pacienty své pocity. Označil to jako zpětný přenos. Má-li analytik například problém poradit si s přílišnými emocionálními nároky svého pacienta, může reagovat nejistě a obranně. V důsledku této citové účasti pak není schopen odkrýt milostná přání svého pacienta a pomoci



mu, aby si je uvědomil. Nebezpečí zpětného přenosu má proto omezit „cvičná analýza“, které se musí každý analytik během své odborné přípravy podrobit. Při cvičné analýze leží analytik sám na pohovce a je konfrontován se svými vlastními podvědomými motivy.

Podle názoru stuttgartského psychoterapeuta Dr. Rudolfa Affemanna je pro psychoanalýzu ideální pacient ve věku od 22 do 35 let: „Po padesátce je psychoanalýza v klasickém smyslu neproveditelná, protože struktura osobnosti je již příliš pevná.“

Nemáme k dispozici mnoho přímých vyjádření od pacientů, kteří se podrobili psychoanalýze. Většina z nich se stydí otevřeně přiznat, že leželi na pohovce u nějakého analytika. Tím zajímavější je rozhovor, který časopis *Capital* uskutečnil s marketingovým poradcem Berndem Rohrbachem, jenž po sedm let (od roku 1961 do roku 1968) prodělával psychoanalytickou léčbu ve frankfurtském Institutu Sigmunda Freuda. Zde je plné znění tohoto zajímavého rozhovoru...

*Capital:* Pane Rohrbachu, po sedm let jste se léčil u psychoterapeuta. Kolik Vás to stálo?

*Rohrbach:* 30 marek za hodinu, za sedm let asi 22 000 marek. (Poznámka: Dnes stojí jedna hodina nejméně 100 marek).

*Capital:* Hradila část nákladů Vaše zdravotní pojišťovna?

*Rohrbach:* Ne, protože se nejednalo o případ nemoci, na jaký se vztahuje nemocenské pojištění. Mohl jsem však honoráře odečítat z daní jako náklady na další vzdělávání.

*Capital:* Vyplatilo se Vám těch 22 000 marek?

*Rohrbach:* Myslím, že jsem se stal úspěšnějším. V roce 1961 jsem například udal jen jeden patent za celý rok, ke konci analýzy to bylo pět až šest patentů ročně. V průběhu analýzy se můj hrubý příjem víc než zčtyřnásobil.

*Capital:* Bez analýzy byste to nedokázal?

*Rohrbach:* Pravděpodobně ne. Od té doby, co je odbouráno

mé vnitřní napětí, se cítím kreativnější. V myšlení jsem uvolněnější a v jednání důslednější. Nedávno jsem hovořil před osmdesáti vědci jednoho obřího koncernu. Před analýzou bych se toho nikdy nezhostil s takovou jistotou. Zbavil jsem se spousty pocitů méněcennosti.

*Capital:* Oproštěnost od zábran může ale působit i ne-sympaticky.

*Rohrbach:* To si nemyslím. Naopak, psychoanalýza dělá člověka lidštějším, přirozenějším, schopnějším navázat kontakt a tolerantnějším. Schopnost prosadit se ztrácí prvek nevraživosti a vzroste umění přesvědčit.

*Capital:* Posíláte na pohovku také své spolupracovníky?

*Rohrbach:* Kdybych jednoho dne zapojil do své firmy nějakého partnera, uvítal bych, kdyby také podstoupil analýzu. Jsem si jist, že bychom pak měli podstatně méně potíží se vzájemnou komunikací.

*Capital:* Díky tomu, že působíte jako marketingový poradce a pořadatel seminářů, znáte mnoho vedoucích. Kolika z nich byste doporučil psychoanalytickou proceduru?

*Rohrbach:* Jsem přesvědčen, že psychoanalýza by mohla přinést firmám neobyčejný užitek. Vedoucí pracovník, který se neustále pokouší řešit v zaměstnání své osobní problémy, může být výraznou brzdou. Zvláště důležitá se mi zdá analýza pro ty, kdo pracují v marketingu. Člověk získá větší cit pro možnosti trhu.

*Capital:* Co bylo vlastně podnětem k tomu, že jste se rozhodl navštívit Institut Sigmunda Freuda?

*Rohrbach:* Příčinou tohoto rozhodnutí byla zkušenost z prvního roku mého působení jako samostatného poradce. Měl jsem prostě strach o existenci. Kromě toho jsem často míval pocit, že nejsem akceptován.

*Capital:* Měl jste pochybnosti o tom, zda je psychoanalýza ta správná léčebná metoda?

*Rohrbach:* Ano. V prvních hodinách jsem odmítal lehnout si na pohovku. Měl jsem silné vnitřní zábrany být vůči psychoanalytikovi v pozici bezbranného.

*Capital:* Kdy se dostavily první výsledky?

*Rohrbach:* Asi tak po roce. Zpočátku se moje problémy spíše zhoršily. Navíc se objevily srdeční obtíže.

*Capital:* Doporučil byste psychoanalýzu jako trénink pro kariéru?

*Rohrbach:* Kdo má sklon k duševnímu napětí a přesto chce dělat kariéru, měl by v každém případě analýzu podstoupit.

## **Terapie rozhovorem**

Americký psycholog a psychiatr Carl Rogers zavedl léčebnou formu, která stimuluje „samoléčebné síly“ pacienta. Při této „klientostředné psychoterapii“ má pacient (resp. klient) své problémy samostatně vysvětlovat. Psycholog, který se mu věnuje, přitom musí splňovat následující podmínky.

- Projevovat vůči klientovi pozitivní hodnocení a citové teplo.
- Rozumět citovým prožitkům klienta a umět je verbalizovat.
- Jeho chování ke klientovi musí být upřímné - žádná falešná přátelskost, žádná náládovost.

Předpokladem úspěšnosti procedury je pozitivní vztah mezi terapeutem a klientem. Rozhovory osvětlí city a pocity, které si pacient jinak jen nerad připouští. V uvolněné atmosféře, naplněné respektem a teplem, ztrácejí svoji hrozivost. Pacient se může odvážit o všem přemýšlet, zaujímat k tomu stanovisko a zpracovávat to, co by si jinak „nepřipustil ani ve snu“.

Pacient se přesvědčí, že při terapii se nemusí bránit. Jelikož se mnozí lidé v důsledku slabého sebevědomí ostýchají navazovat vztahy k druhým lidem, může být vztah k terapeutovi prvním povzbuzením k navazování kontaktů.

Terapeut se musí snažit co nejintenzivněji vcítit do klienta a porozumět jeho prožitkovému světu. Jakmile

si je víceméně jist, že pocitům pacienta porozuměl, sdělí mu je.

Proč je toto „zrcadlení“ citových prožitků terapeuticky účinné? Podle Rogersova názoru jsou duševní problémy vždy problémy citovými, jež ve většině případů nejsou jako takové rozpoznány v celém svém rozsahu.

Klient si v první řadě všímá spíše protivenství svého okolí, například chyb manželského partnera, nebo tělesných symptomů. Terapeut vylupuje z těchto nepřijemností jejich citový obsah a nahlas ho vysloví.

Jistě znáte lidi, kteří se schovávají za jakousi fasádou. Vypadá to, jako by své chování jen hráli, ale ve skutečnosti byli jiní. Projevují city, které nemají, a potlačují jiné city, které mají. K tomuto jevu dochází sice u každého, ale pokud dosáhne určité intenzity, působí chování falešně a nafilmované.

Uvedme jako příklad jednu hodinu terapie: pan Hall se přišel léčit kvůli silným zábránám, které se negativně promítaly i do jeho studia, a kvůli svým úzkostným stavům.

*Pan Hall:* „Když jdu na diskotéku, objevují se mé potíže silněji. Potím se a dostávám žaludeční křeče, zvláště když proti mně sedí nějaká dívka. Pak jsou potíže tak silné, že se nejsem schopen na nic soustředit.“

*Terapeut:* „Deprimuje Vás to?“

*Klient:* „Ano.“

*Terapeut:* „A nedokážete se uvolnit?“

*Klient:* „Ne, a nemůžu proti tomu nic dělat.“

*Terapeut:* „Pro Vás je těžké, že je to právě v přítomnosti dívek, a s tím se nechcete smířit?“

*Klient:* „Ano, protože si myslím, že to není normální. To, že se tak rozruším, je mi velice nepříjemné.“

Odstraňování psychického napětí, k němuž dochází v průběhu terapie, je možné prokázat. Robert P. Andersson prováděl v roce 1956 během deseti sezení

rozhovorové terapie u svého klienta měření srdeční frekvence a šíře křivky. Kromě toho v každé hodině zaznamenával pomocí škály intenzitu citů. Záznam srdeční frekvence přitom vykázal podobnou křivku jako záznam odhadované emocionální účasti klienta. Fyziologické napětí, totiž zvýšená srdeční frekvence, se zvláště silně dostavila ve chvílích, kdy klient hovořil o citových konfliktech, které ho v té době osobně postihovaly.

Léčba rozhovorem vykazuje dobré výsledky u neuvolněných osob, které nemají jasno o sobě samých, o svých přáních a cílech, kteří se v uspořádání svého života nemají čeho zachytit. V těchto případech může terapie již během deseti až třiceti hodin dosáhnout dobrých výsledků.

## **Skupinová terapie**

Alespoň jednou týdně se sejdě šest až osm osob na jednu až dvě hodiny a posadí se s psychologem nebo psychoterapeutem ke kulatému stolu. Skupina by měla být sestavena jako jednotná věkově i podle stupně inteligence. Neměly by se v ní setkávat osoby, které jsou i mimo skupinu v každodenním úzkém kontaktu. Také přítomnost přátel nebo manželských párů by mohla nepříznivě ovlivnit účinky skupinové terapie.

Na začátku pomáhá vedoucí skupiny překonat zábrany. Vyloží zásady skupinové terapie:

- diskrétnost účastníků vůči nepřítomným osobám,
- koncentrace na citové problémy,
- vše, co člověk cítí nebo myslí, je třeba říct nahlas.

Členové skupiny nejprve volně a bez nátlaku vyprávějí něco o sobě a o svých problémech. Rozvine se tak debata o psychických problémech, která zpracovává dojmy jednotlivých členů a vede k zaujímání postojů.

Účastníci sami přejímají psychoterapeutickou funkci (pozitivní pozornost, výklad citů ostatních členů skupiny). To ovšem neznamená, že by vedoucí skupiny byl nadbytečný. Má usměrňovat rozhovory žádoucím směrem (například upozorňovat účastníky na to, že se nemají bavit o událostech dne nebo o počasí), má skupinu aktivizovat, „nenechat problém usnout“ - neboť jde o to, aby skupina sama přebírala aktivitu. Skupina postupně získává jemný cit pro to, jak až dalece může určitého člena skupiny zatížit svým hodnocením. Jakmile se u některého člena dosáhne krajní únosnosti zátěže, obrací se zájem skupiny k problémům někoho jiného. Psycholog nebo psychoterapeut jsou samozřejmě povinni chránit jednotlivce před možnou psychickou újmou - to patří k nejvyšším příkazáním.

Každému z účastníků přináší neobyčejnou úlevu již pouhé zjištění, že jiní lidé mají podobné problémy jako on. Tato úleva posiluje ochotu hovořit o osobních konfliktech. Díky porozumění skupiny se navíc dané symptomy snáze snášejí.

Jelikož každá skupina představuje jakýsi model společnosti, může skupinová terapie napomáhat začlenění do společnosti a poskytnout modelovou zkušenost pro styk s lidmi.

Je dobré představit si skupinu jako cvičnou situaci. Pod ochranou skupiny má člověk možnost podstoupit rizika, neboli jednoduše vyzkoušet si: jak na mně budou druzí reagovat, když se budu tak nebo tak chovat? Někdo například zjistí, že jeho chování působí arogantně, ačkoliv vůbec nechce být arogantní, chce pouze zamaskovat svoji nejistotu. Taková zkušenost může být pro každodenní soužití velmi užitečná.

Jaký může mít skupinová terapie efekt, ukazuje výťah z interview, které tři měsíce po ukončení skupinové terapie uskutečnil psycholog H. Pereš: „Tím, že jsem byl členem skupiny a že mě všichni akceptovali, jsem prostě získal obrovskou sebedůvěru... Myslím, že mě všichni ostatní akceptovali proto, že jsem při

sezeních otevřeně hovořil o svých citech. To se do značné míry přeneslo i do jiných situací. Když se teď setkávám s lidmi, jsem to prostě já sám, bez toho, že bych něco potlačoval nebo měl strach, že mi druzí nerozumí." (Citováno podle Rogerse).

S rostoucím sebevědomím se rozvíjí i tolerance. Účastníci se učí snášet kritiku, zjišťují, že kritika nemusí být ničivá, ale že z ní mohou naopak profitovat. Učí se také naslouchat. Lidé, kteří absolvovali skupinovou terapii, již nereagují na výtky tak, že na dotyčného zanevrou, ale snaží se pochopit příčinu kritiky.

Skupinová terapie se doposud osvědčila především jako metoda, která slouží k hlubšímu sebepoznání zdravých nebo slabě narušených lidí. Lze ji proto doporučit u problémů s přizpůsobením, s navazováním kontaktů, u komplexů méněcennosti a různých zábran.

Kdo hledá okamžitou pomoc, tomu lze doporučit zcela zvláštní skupinovou terapii. Pochází ze Spojených států, a anglicky se nazývá „encounter group” - - což volně přeloženo znamená skupinová psychoterapie formou soustředění. Skupina zůstává pohromadě tři až deset dní, a to ve dne v noci. Také zde lidé spolu hovoří, vykládají své problémy, hledají řešení vylíčených problémů.

Odkrývají a sdělují se zde pocity, aby bylo možné dospět k hlubšímu porozumění. Její přednost oproti normální terapii spočívá v tom, že jedinec je skupinou okamžitě a neustále korigován. Nemůže tak v přestávce mezi jednotlivými sezeními znovu upadat do svých starých návyků.

Speciální metodou skupinové terapie, kterou začátkem dvacátých let vyvinul vídeňský psychiatr Moreno, je „psychodrama”. V něm dochází k vyjevování konfliktů a duševních poruch prostřednictvím improvizovaného představení. „Hravé” opakování traumatických situací umožňuje jednak postupně odhalit příčiny, jednak konflikty dokonale prožít. Jako behavio-

rální drama (zaměřené na chování) může být psychodramatická hra systematicky používána ke změně chování (viz Terapie chování).

Z Ameriky mezitím přišly do Evropy nejrůznější varianty skupinové terapie. U určitého typu skupinové terapie se členové navzájem dotýkají těl ostatních. Případné erotické pocity nejsou přitom tak důležité jako uvědomování si tělesnosti. Člověk se znova učí (jako v dětství) vnímat své tělo a akceptovat ho.

Podobně jako skupinová terapie probíhá trénink senzitivity. V něm je kladen důraz na zpracování těch procesů, které probíhají ve skupině. Neboť jenom tyto procesy jsou všem účastníkům dobře známé. Výhodou tohoto postupu je, že každý účastník uplatňuje v tréninku stejné způsoby chování a obranné mechanismy, jako v běžném životě.

Základní metodou je zde „zpětná vazba“. Každý popisuje co nejsrozumitelněji svůj dojem, popřípadě své citové reakce, které u něj vyvolalo chování někoho jiného. Účastníci tak zjišťují, jak působí jejich chování a co v nich naopak vyvolává cizí chování. Často z toho vzejde ochota chápat druhé a změnit své chování.

Při tréninku senzitivity se cvičí schopnost vzájemně vyladovat vlastní a cizí chování, a to podle situace. Mohou tak být odstraněny ztrnulé stereotypy chování a vyzkoušeny nové, přirozenější. Vzhledem k jeho náročnosti nehodí se trénink senzitivity pro lidi s psychotickými nebo sebevražednými příznaky ani pro neurotiky. Dobře se hodí naopak k podpoře a posílení sebevědomého chování. V mnoha velkých městech jsou za výhodnou cenu nabízeny kurzy tréninku senzitivity na lidových univerzitách.



## Terapie chování

Asi před čtyřiceti lety založil ve Spojených Státech Joseph Wolpe terapii chování. Od jiných léčebných postupů se liší tím, že staví na experimentálních výsledcích psychologie učení.

Uzdravování pacienta spočívá v kontrolovatelných procesech učení, jejichž model objevil ruský psycholog Ivan P. Pavlov. Při experimentech se psem zjistil toto: Jakmile zvíře uvidí žrádlo, začne slintat. Pavlov pak nechal pokaždé zaznít zvonek v okamžiku, kdy pes dostal žrádlo. Poté, co tento postup několikrát zopakoval, stačil zvuk zvonku (dodatečné podráždění) sám vyvolat u psa slintání. Na světě byl takzvaný „podmíněný reflex“.

V návaznosti na tyto pokusy s kondicionáním (podmiňováním) se v roce 1920 Watsonovi (zakladateli behaviorismu) poprvé podařilo docílit podmíněné reakce strachu u dítěte. Příkladem je malý Albert, kterému jsme již popsali reakce strachu byla pojednou spojena s krysou, která předtím nikdy strach nevyvolávala. Tento strach se dokonce přenesl na další zvířata. Králíci a psi pak již také způsobovali pláč a snahu utéct. Terapie chování vychází z toho, že i dospělí mohou být podobně podmiňováni a že „neurotické symptomy“ vznikají většinou tímto způsobem.

Následující příklad ukazuje učení nežádoucímu chování. Po přestálé autonehodě nebyl pan Finn schopen opustit svůj byt, aniž by pociťoval strach. Nehoda se odehrála následovně: pana Finna srazilo auto ve chvíli, kdy vyšel z obchodu na ulici. Od této doby se pan Finn bojí volného prostoru. Racionální přesvědčování, že ho může před auty ochránit zvýšená opatrnost, bylo bezvýsledné.

Cílem terapie chování je odstranit u pacienta tento strach. Joseph Wolpe přišel na to, jak lze takovou reakci strachu „vymazat“. Vypěstoval například u koček reakci strachu. Naučily se otevřít si po zaznění

bzučáku dvířka krmítka a dostat se tak ke svému žrádлу. Ve druhé fázi pokusu dostaly pokaždé, když otevřely dvířka, elektrický šok. Tím se u nich vyvinulo „rezignační chování“ vůči žrádлу v určité kleci. Když byly přenášeny do „šokové klece“, zuřivě se bránily a odmítaly žrát.

Wolpe dokázal reakci strachu u koček „vymazat“ tím způsobem, že je postupně zvykal na „šokovou klec“. Krmil je bez šoku v různých klecích, které se zpočátku jen málo, postupně ale stále víc podobaly obávané kleci. Nakonec začala zvířata opět beze strachu žrát ve své staré kleci.

V roce 1950 Wolpe vypracoval na základě svých experimentálních výsledků metodu léčby lidí: systematickou „desenzitivizaci“. Metoda sestává ze tří částí:

1. intenzivního relaxačního tréninku
2. identifikování hierarchie podnětů vyvolávajících strach
3. postupná kombinace těchto zdrojů strachu s relaxačními reakcemi.

Strach z volného prostoru se například léčí takto: před začátkem desenzitivizace se s pacientem provádí relaxační trénink buď formou fyziologické svalové relaxace nebo autogenního tréninku. Potom terapeut prostřednictvím cíleného rozhovoru identifikuje situace, které u pacienta vyvolávají strach. Pacient pak sám uspořádá podněty, které u něj vyvolávají strach, podle závažnosti. V případě strachu pana Finna to vypadá takto:

1. Jsem doma a slyším v rádiu, že nějakého muže přejele auto.
2. Známy mi vypráví o nějaké nehodě.
3. Přítele srazilo auto.
4. Jdu na procházku do míst se slabým provozem.
5. Jdu večer městem.
6. Jdu na koncert.
7. Musím ve dne přejít náměstí.

Desenzitivizace začíná tím, že si pan Finn v hlubokém uvolnění po několika sekund představuje nejslabší podnět ze své hierarchie strachů. Jakmile se dostaví strach, musí zvednout prst. Představovaná scéna se tím okamžitě přerušuje a následuje úplné uvolnění. Tátáž představa se pak zkouší znovu. Jakmile strach přestane narušovat relaxaci, to znamená, že pacient již danou představu snáší beze strachu, přechází terapeut k další scéně podle vypracované hierarchie.

U pana Finna se postupně vypěstovává statečnost, která mu umožňuje postupně zvládat stále vyšší stupně své hierarchie strachu, až nakonec i ta nejintenzivnější představa (Musím ve dne přejít náměstí) ztratí svůj děsivý charakter.

Zkušenosti ukázaly, že asi po dvaceti sezeních se touto metodou dosáhne toho, že pacienti přestanou pociťovat strach i v reálných situacích. Desenzitivizace se zvláště osvědčila při léčbě zvířecích fóbií (strach z pavouků, myši apod.), strachu ze zkoušek, trémy před veřejným vystoupením, strachu z volného prostoru a strachu z malých uzavřených prostor (klaustrofobie).

Důležitá je kombinace relaxačního cvičení a představování strachu. Relaxační cvičení sama o sobě nejsou tak úspěšná a rovněž tak pouhé zpracovávání situací strachu nevede k jeho žádoucímu odstranění.

Technika terapie chování je velmi variabilní. Terapeut může s nemocným „hrát“ divadlo, jestliže například pacienta trápí svázanost a nejistota ve vztahu k nadřízenému a nemůže rozvinout své schopnosti. Terapeut v takovém případě může třeba cvičit situaci představování se personálnímu šéfovi nějaké velké firmy.

Nevýhodou terapie chování je, že u komplexnějších problémů, jako například „všeobecných“ stavů úzkosti nebo úzkostí, které jsou provázeny těžkými depresemi nebo nutkavými neurózami, je tento způsob léčby dost obtížný.

## **Kdy potřebujete psychoterapeuta?**

Ordinaci psychologa, psychoterapeuta nebo psychoanalytika byste měli vyhledat až poté, co byly vyloučeny všechny organické příčiny vašich potíží. Na předcházejících stránkách jste si mohli udělat představu o léčebných metodách. Na základě toho máte možnost lépe se rozhodnout po tu formu terapie, kterou považujete ve vašem případě za nejvhodnější.

Když vyhledáte nějakého terapeuta, neznamena to ještě, že musíte skutečně absolvovat dlouhodobá sezení nebo procedury, které vám navrhne. Třeba vám bude stačit jen jeden hodinový rozhovor. A jestliže zjistíte, že vám tento typ terapeuta nesedí, měli byste konzultaci bez zbytečného ostychu ukončit a kontaktovat jiného terapeuta.

Při testování terapeuta si všimněte především toho, jakým způsobem zproblematizuje určité stránky vaší osobnosti a jakým způsobem vás připraví na bolestný a nepohodlný proces přeorientování. Způsob, kterým to učiní, může být pro vás natolik nepříjemný, že v něm nebudete spatřovat vnímavého, pozitivně naladěného partnera k rozhovoru, nýbrž ve vás vznikne odpor vůči němu a jeho výrokům. Měli byste proto pečlivě přezkoumat své pocity sympatie či antipatie.

Terapie není nic příjemného. Mnoho pacientů přichází s představou připomínající to, když dáváte své auto do opravy: posadí se nebo položí, povrchně pohovoří o svých problémech a domnívají se, že všechno ostatní již bez problémů zařídí terapeut. S tímto přístupem se léčba nemůže zdařit, neboť není přirozeně možné někoho „umýt, aniž bychom ho namočili“.

Pokud, jak jsme se již zmínili, nepociťujete žádné tělesné obtíže, nýbrž jen duševní, je namístě rovnou si sjednat konzultaci s psychologem nebo psychoterapeutem.

*Převážně duševní symptomy jsou:*

*Nejrůznější druhy strachu*

Všeobecný strach ze života nebo strach o existenci

Strach ze zvířat (pavouků, myší apod.)

Strach z volného nebo stísněného prostoru

*Nutkavé počínání*

Nutkání stále se mýt nebo kontrolovat

Nutkavé myšlenky

Určité pravidelně se objevující chování při nervozitě

(okusování nehtů, kroucení vlasů apod.)

*Poruchy „normální“ sexuality*

Impotence nebo frigidita

Sadismus nebo masochismus

Jiné „úchytky“

*Poruchy osobních vlastností*

Extrémní lakomost a egoismus

Neschopnost navazovat kontakt

Neschopnost soustředit se

Nedostatečné sebevědomí (pocity méněcennosti)

Malá duševní odolnost

Extrémní pedantství

*Poruchy nálady*

Častá malomyslnost a deprese

Časté náhlé střídání nálad

Psychická nevyrovnanost

To je jen malá část duševních symptomů. Terapeuta byste však měli vyhledat jen tehdy, když vám některý z uvedených symptomů způsobuje trápení. Neboť jen pod tlakem utrpení jste s to mobilizovat potřebné síly, které terapeutický postup bezpodmínečně vyžaduje. Kdo je sám se sebou spokojen, nevidí důvod, proč by se měl změnit, a proto se také změnit nemůže.

V poslední době manželské těžkosti občas vyústí do určité situace, jak ji ilustruje náš příklad. Pan Majer je pět let ženatý. Jeho žena je sexuálně poměrně přístupná a před půl rokem se zamilovala do jiného

muže. Chce se kvůli němu dát rozvést. Pan Majer jí milostnou příhodu odpustí a chce manželství zachovat. Svě ženě radí: „Jdi k psychoterapeutovi a dej se vyšetřit. Tvoje nevěra není normální - já tě přece miluju stejně jako dřív.“

V tomto případě psychoterapie namísto není. Paní Majerová chce rozvod a miluje jiného muže. Z její strany neexistuje žádné trápení a žádný důvod, proč by se měla vzdávat své lásky. Jiná věc by asi byla, kdyby se paní Majerová během pěti let chystala již popáté rozvádět a sama by se cítila svým chováním zaskočena.

## ŠESTÁ KAPITOLA

### *Program pro větší sebejistotu*

Předchozí kapitola obsahovala informace o různých metodách psychoterapie. Všechny léčebné metody mají svůj smysl a hodnotu. Žádná z nich však nemůže být považována za jedinou správnou - vždy je třeba volit podle daných symptomů a duševních obtíží tu, která je v konkrétním případě vhodnější. To lze rozhodnout jen individuálně, případ od případu.

### **Deník problémů**

Založili jste si již sešit, abyste mohli provést experiment s asociacemi. Nyní ho použijete znovu, jako deník problémů. Nejprve se po dobu jednoho týdne pozorujte a zaznamenávejte si chování, které svědčí o vašem slabém sebevědomí. Po tomto týdnu následuje rekapitulace všech situací, které otřásly vašim sebevědomím. Na základě toho může začít vlastní fáze cvičení, při němž si osvojujete sebevědomější chování.

Začněte tedy s týdenním pozorováním. Chovejte se tak jako vždycky, nesnažte se tedy být v této době sebevědomější.

Následující příklad ukazuje, jak máte postupovat. Použili jsme záznamy pana Cullera (obchodní zaměstnanec, 26 let).

- a) Kolega Renner mě počastoval ironickými poznámkami, když jsem ho požádal o místo pro koprák. Všichni se smáli. Cítil jsem, jak jsem zbledl. Nezmohl jsem se na odpověď.

- b) Telefonoval šéf. Chtěl vědět, jestli je jeho sekretářka u mě v kanceláři. Odpověděl jsem jenom „ano“, nic dalšího mě nenapadlo. Měl jsem kvůli tomu na sebe zlost,
- c) Večer jsem se chtěl dívat na televizi. Na návštěvu přišla jedna přítelkyně mé ženy. Protože jsem neměl odvalu říct své ženě, že mi ta návštěva dnes není příjemná, měl jsem zlost. - Chtěl bych se umět více prosazovat,
- a) Moje žena zjistila, že právě dodaná pračka je na straně poškrábaná. Zavola jsem do obchodu a poškození jsem nahlásil. Bylo mi to nepříjemné a cítil jsem tlak v žaludku.
- b) Vešel jsem do pracovny svého kolegy. Pozdravil mě poznámkou: „Ty máš taky každý den na hlavě míň vlasů.“ Protože mě padání vlasů dělá starosti, ta netaktní poznámka mě znejistila. Nebyl jsem uvolněný a nad věcí.

Tímto způsobem zapisoval pan Culler každý den ty zážitky, které narušovaly jeho sebevědomí. Zapisoval je den ode dne podrobněji a bylo mu stále jasnější, co má na jeho sebevědomí vliv. Během tohoto týdne si ujasnil řadu svých problémů.

Na týdenní pozorování navazuje ještě důležitější krok - rekapitulace stavu. Sestavte pořadí zážitků a situací, které zvláště silně nabourávají vaše sebevědomí. Formulujte situace tak, aby vyjadřovaly, co chcete dělat lépe. Seznam pana Cullera vypadal takto:

1. Postavit se poznámkám svých kolegů. Volit správná slova.
2. Před šéfem se chovat přirozeně.
3. Správně hodnotit své schopnosti.
4. Padání vlasů nebrat tak vážně.
5. Chválit svoji ženu a nevybíjet si na ní zlost.
6. Sdělovat své ženě otevřeně svůj názor a postoj.
7. Vůči cizím osobám se chovat nenucené.
8. Snáze navazovat kontakty.



9. Nebýt už tak přecitlivělý.

10. Když v práci něco neklape, neměl bych to hned spojovat se svojí osobou.

Sebevědomí pana Cullera se zvlášť silně dotýkala jeho neschopnost čelit netaktním poznámkám svých kolegů. Nebyl schopen najít vhodná slova, protože se vždy cítil „jako ochromený“. Nejslaběji se jeho sebevědomí dotýkaly nesrovnalosti v práci. Zde měl sklon spojovat tyto věci se svojí osobou (což si však uvědomoval).

Máte-li za sebou týdenní pozorování a již jste i sestavili svůj řebříček, můžete číst dál. Nyní začíná další a nejtěžší krok, totiž budování silnějšího sebevědomí. Zde musí být zavedeny odměny, které mají posilovat nové chování. Ve výzkumu chování se potvrdilo důležité pravidlo: „Jestliže se nové chování odmění nebo posílí, objeví se v budoucnu častěji.“ A vy přece chcete, aby bylo vaše sebevědomé chování v budoucnu co nejčastější.

Sestavte si nyní seznam sebeodměňování, neboť bez odměňování je úspěch tréninku chování ohrožen. Pan Culler si kupříkladu sestavil následující seznam:

1. Vztít si jednodenní dovolenou.
2. Jít se svou ženou večer do restaurace.
3. Koupit si knížku.
4. Koupit si gramofonovou desku.
5. Pozvat přátele.
6. Jít do kina.

Tento seznam je přirozeně jen příklad. Přemýšlejte proto intenzívně o svých vlastních odměnách, seznamem pana Cullera se neříďte. Pro každého je důležité a cenné něco jiného a v jiném pořadí.

Nyní začněte s vlastním tréninkem chování. Podívejte se, co je na nejspodnější příčce vašeho řebříčku problémů. U pana Cullera to bylo: „Když v práci něco neklape, neměl bych to hned spojovat se svojí osobou.“

S tréninkem začínáte na nejspodnějším stupni svých potíží, protože tady se vám bude nejlépe dařit změnit své chování. Jestliže se vám podaří chovat se po dobu jednoho týdne na tomto stupni sebevědoměji, přejděte k další příčce. Jakmile budete mít úspěch i zde, opět postupte na další příčku. Stupně, které jste již zvládli, však musíte vždy již udržovat. Čím výše na stupnici vystoupíte, tím obtížnější pro vás přirozeně bude změnit chování.

Za každý zvládnutý stupeň se musíte odměnit podle svého seznamu odměn. Ale i u jednotlivých pozitivních výsledků v rámci jednoho stupně je dobré se odměnit. Čím je stupeň, na který úspěšně vystoupíte, vyšší, tím výraznější by měla být také odměna. Řiďte se podle své stupnice odměn.

Když začínáte na nejnižším stupni se zlepšováním svého chování, zapisujte si své prožitky zase do deníku, a to podle schématu 1. den, 2. den, 3. den atd. Když se vám podaří reagovat sebevědoměji a uvolněněji, zaznamenejte si to. Snažte se také přijít na to, čím to je. Pochopili jste nyní něco, co vás předtím ani nenapadlo? Která myšlenka vám dodala odvahy? Zapište si takovou myšlenku a snažte se najít její další souvislosti. Nejde totiž o to, abyste se drezírovali, ale abyste s chováním změnili i své myšlenkové návyky.

Pomocí uvedeného tréninkového plánu se budete svými problémy zabývat mnohem vědoměji. Je zorganizován tak, aby vás přivedl k přemýšlení, které by za žádných jiných okolností nebylo tak systematické. Vědomým zpracováváním svých obtíží mnohem lépe poznáte sami sebe a nebude vám tolik zatěžko hledat způsob, jak je překonat. Aktivní překonávání slabého sebevědomí není samozřejmě bez námahy - vyžaduje dokonce dost značné úsilí. Může se proto stát, že se najednou propadnete zpět, na úroveň některého z nižších stupňů. Nenechte se tím odradit, vždy se to tu a tam stane. Musíte pak znovu vědomě pracovat na stupni, na kterém jste se zrovna ocitli. V každém případě však je třeba,

abyste tréninkový plán přijali za svůj, jinak nedosáhnete úspěchu. Jestliže ovšem uvedené metodě nevěříte a pokus, který s ní učiníte, vás nepřesvědčí, je lépe v ní nepokračovat, neboť by to nemělo žádný smysl.

Existují lidé, kteří prostě nemají čas ani trpělivost postupovat podle tohoto plánu. Kdo je například silně extravertní, nerad si večer sedá ke svému deníku problémů, ale dá raději přednost sledování kriminálního filmu v televizi. Jste-li příliš neklidní na to, abyste denně pořizovali záznamy a zkoumali příčiny vašeho sebevědomého nebo méně sebevědomého chování, měli byste své prožitky alespoň probrat s nějakým dobrým známým nebo se svým partnerem. Má-li váš posluchač porozumění a trpělivost, je tato metoda pořád ještě lepší než nepodniknout vůbec nic. Musíte ovšem dávat pozor, aby váš partner vás neovlivňoval, a musíte ignorovat ty rady, které neodpovídají struktuře vaší osobnosti.

Ke konci této kapitoly ještě jednou zdůvodním tréninkový systém založený na práci s deníkem. Jeho smysl spočívá v tom, že nejprve zřetelně rozpoznáváte, popisujete a pozorujete situace, v nichž dochází k projevům slabého sebevědomí. Cílem tohoto sebe-pozorování je navodit sebekontrolu, neboť to, oč tu jde, je učinit kritické situace vědomými, nikoli potlačenými.

Svědomité vypracování žebříčku slouží k tomu, aby bylo možné začít tím nejsnadnějším a neztratit odvalu hned na začátku. Důvěra ve správnost vlastních reakcí a chování se tak posiluje zvolna a nenásilně. Není možné ze dne na den odstranit nedostatek sebevědomí nebo dokonce proměnit slabé sebevědomí v silné. Lze toho dosáhnout jen postupnými kroky, tak, že drobný úspěch na nižším stupni posílí sebevědomí na tomto poli a zvýší motivaci k tomu, abychom na sobě pracovali dál.

Situaci, která obnažuje slabé sebevědomí, je třeba mít pod kontrolou. Vyžaduje to pozvolna proměnit svůj postoj k problému. To pak zakládá silnější vůli k tomu,

zůstat v budoucnu v podobných situacích nad věcí nedopustit reakci prozrazující slabé sebevědomí. Najdeme-li techniku, která na náš problém zabírá, upevníme ji tím, že se za ni odměníme. Upevněné chování má naději stát se v budoucnu běžným. Jen těmito postupnými kroky se odstraňuje slabé sebevědomí a vybuduje sebevědomější chování. Celý proces sebevýchovy může podle toho, o jak obtížné a úporné problémy se jedná, trvat řadu týdnů nebo měsíců, a proto tato metoda vyžaduje trpělivost a vytrvalost. Pro velmi nervózní, netrpělivé nebo extravertované osoby se tato technika nehodí.

I ten, komu se zdá být vedení deníku příliš komplikované a časově náročné, by se měl v každém případě aktivně snažit o změnu svých postojů vůči sobě a svému okolí.

## SEDMÁ KAPITOLA

### *Trénink vědomí*

V první části jsme popsali na příkladech, jak vzniká slabé sebevědomí. Poznali jste, jaké se při tom odehrávají psychické a fyzické pochody. **Slabé sebevědomí pramení ze zážitků (frustrací pocitu vlastní ceny), které vytvářejí negativní vztah k vlastní osobě a k druhým lidem.**

#### *Příklad negativního vztahu k vlastní osobě*

Malou Kláru neustále kritizovali a haněli pro její tělesnou váhu. V důsledku těchto frustrací se u ní vytvořil negativní vztah k vlastnímu fyzickému vzhledu. Pocity méněcennosti se staly chronickými až nakonec vedly ke komplexu méněcennosti. Klára má tedy slabé sebevědomí ve všem, co se týká jejího vzhledu.

#### *Příklad negativního vztahu vůči jiným osobám*

Matka se snažila Kláru uchránit sexuálních zážitků. Znovu a znovu nadávala na „muže“ a malovala dceři ponurý obraz sexuality jako hrozného zla. Naneštěstí byla Klářina první sexuální zkušenost skutečně velmi nepěkná, neboť mladý muž ji hned nato s cynickou poznámkou nechal být. Předsudky, které v ní zasela již její matka, a prožitá frustrace narušily Klářino sebevědomí v sexuální oblasti. Vytvořil se u ní negativní vztah k sexualitě a vůči sexuálnímu chování mužů.

Co je tedy třeba udělat, je za prvé odstranit negativní vztah k vlastní osobě i k jiným osobám a postupně ho nahradit vztahem pozitivním. Za druhé, posílit vědomí vlastních možností a jejich rozvíjení.

Tím, co překonává negativní postoje a vytváří pozitivnější pohled na svět, je nové vědomí. Proto je žá-

doučí, aby si tuto kapitolu prostudovali také ti čtenáři, kteří si vedou deník problémů. Jejím cílem je pomoci změnit myšlenkové návyky a podnítit zájem o změnu vlastních postojů.

## Osvobození schopnosti milovat

I dnes se ještě mnozí lidé domnívají, že sexuální pud se probouzí až v pubertě, což je omyl. Ve skutečnosti existuje a působí už od narození. Tímto odhalením šokoval Sigmund Freud na počátku našeho století své současníky. Popsal jednotlivá stadia sexuálního vývoje: fázi orální, anální, falickou, latentní a konečně fázi genitální.

Freud poznal, jak složitý je proces sexuálního vývoje a jaké poruchy mohou nastat, jestliže se sexuální zájem fixuje na orální, anální nebo falickou fázi. Uspokojení v prvních letech života hraje významnou roli ještě i v dospělém věku. Nesmí se proto vytěšňovat. Dojde-li k určité fixaci, to znamená osamostatní-li se uspokojování odpovídající některé fázi, může vzniknout pohlavní úchylka.

Při fixaci jsou potlačovány další sexuální vzruchy. To znamená, že důležité erotogenní zóny jsou z uspokojování vyloučeny. Tím se naruší zdravá, plná harmonie pohlavního života a rovněž oslabí sebevědomí.

Fyzické sexuální vzrušení (způsobené sexuálními hormony) pudí (odtud označení pud) k uvolnění prostřednictvím orgasmu. **Nedokonalé sexuální a duševní uspokojení vede k následujícím symptomům (které se ovšem nemusí vyskytovat všechny najednou):**

- Všeobecná lehká podrážděnost
- Zvýšený fyzický neklid
- Výbuchy vzteku i z nepatrných příčin
- Pocit nedostatečnosti

- Potřeba být agresivní vůči druhým
- Potřeba ubližovat sám sobě
- Pánovité sklony
- Sklon k verbálnímu sadismu: potěšení z toho, že mohu druhé trápit cynismem, ironií a pesimismem
- Vegetativní nervový systém se dostává z rovnováhy (viz příslušnou kapitolu)
- Apatie, rezignace

Tyto reakce poněkud odstraní existující napětí, avšak nikoli úplně a uspokojivě. Na základě hromaděných reziduí nespokojenosti se dostaví rozptýlený pocit strachu, a výsledkem reakce na něj je obvykle přizpůsobení. Ze strachu z života, z toho, co je v mé osobě živočišné, z konfliktů, které plodí agresi, se neuspokojený, nevolněný člověk navenek chová přátelsky a vyrovnaně. Avšak za touto maskou se schovává strach a touha ničit.

Přátelská maska se obvykle prozradí tím, že působí přehnaně - působí poněkud okázale a hraně. Skrývá se za ní sice přizpůsobený, ale nešťastný, neuspokojený a proto nebezpečný člověk, který jde „přes mrtvoly“, jakmile se pro to naskytne příležitost s malým rizikem.

Jeho chováním se pak označí jako egoismus a dokonce je omlouváno, neboť „každý člověk musí přece mít určitou dávku zdravého egoismu“, aby se v životě prosadil. Ve skutečnosti se nejedná o zdravý egoismus, nýbrž o mstu za prožitou frustraci. Takový člověk se mstí na druhých například projevy cynismu, ironie, kritiky a snižováním jejich ceny. Msta se může vystupňovat, třeba pod vlivem alkoholu, až k fyzickému napadení. Nezřídka je v takových případech vyprovokována hádka, aby byla záminka druhé jaksepatří násilně napadnout.

U lidí, kteří jsou směrem navenek obzvláště svázáni, se msta může obrátit také proti vlastní osobě. Neuspokojený, frustrovaný člověk obrátí v tomto případě touhu ničit proti sobě samému a onemocní. Chce tím říci: „Podívejte se, co se se mnou děje! Pomozte mi!“

Manželství nabízí příležitost k rozvinutí schopnosti milovat a k odstranění sexuální energie. Velmi často se ovšem stává, že schopnost milovat je u jednoho z partnerů (někdy i o obou) narušena. V takovém případě je manželství odsouzeno ke ztroskotání.

Partner schopný lásky může narušenému partnerovi za určitých okolností pomoci. Většinou je však duševně zdravý partner svým frustrovaným partnerem natolik zklamán, že se jeho zdravá schopnost milovat nemůže uplatnit. Když pak neuskuteční (nevyhnutelný) rozchod ani o něj neusiluje, ztrácí sebejistotu.

Zklamaná láska se časem promění dokonce v nenávisť. Schopnost milovat se tím naruší. Narušený partner je nutně milován méně, což ho tím víc frustruje, a reaguje podle toho. Pro zdravého partnera je to pak opětovné potvrzení toho, že jedná správně, jestliže nemiluje a drží si skeptický odstup.

Partner, který je milován, vzbuzuje v tomto případě dokonce určitý strach, protože vyvolává sexuální touhu, která zůstává neukojena. Z obranných důvodů je pak sexualita spojována s něčím zlým a ospravedlňuje se tak agresivní a podrážděné chování vůči partnerovi, který sexuální touhy vzbuzuje.

Selhání sexuálního ukojení vede mimo jiné k agresi. Smísí-li se sexualita s agresí, vzniká perverze, sadismus. Selhání sexuálního ukojení může také vést k rezignaci. Spojí-li se sexualita s rezignací, nevznikne perverze, nýbrž poruchy fyzické schopnosti lásky, impotence nebo frigidita.

V naší společnosti můžeme stále pozorovat výraznou prudérnost. Plný rozvoj sexuality je potlačován. Výsledkem tohoto potlačování je neurotický, hypermorální člověk. Poznává se podle netrpělivosti a tvrdosti, s jakou požaduje přísnou morálku.

Prudérní ideologie sexuálně nesvobodného člověka zní takto:

- Mimomanželský pohlavní styk je zvířecí, špinavý, hříšný.



- Je bezpodmínečně nutná předmanželská zdrženlivost a askeze.
- Onanie je těžké zlo. I když se z ní ne onemocní, kazí v člověku jeho duši.
- Prostituce je nutná, ale je třeba ji morálně odsoudit.
- Pohlavní akt má málo společného s láskou, avšak je pro tělo potřebný stejně jako jídlo a pití.
- Potřeba sexu a něžnosti se nemusí nutně spojovat. Sexuální uspokojení může člověk najít i u milenky. Manželský partner by měl být především solidní partner k rozhovoru a pro život.

Spousta lidí není schopna spojovat potřebu sexu a něžnosti. V milostných vztazích je proto přítomna vždy jen půlka osobnosti. Uveďme příklad:

Pan Bláha je ve svých 35 letech stále starý mládenec. Na ženy působí velmi přitažlivě a měl již mnoho přítelkyň. Žádná z těchto žen však to nepřivedla až ke sňatku.

Teď má pan Bláha zrovna nějakou novou přítelkyni. V prvních týdnech se o ni sexuálně velmi zajímal. Potom však nastane vývoj, který už tolikrát zažil: on i jeho přítelkyně chtějí být intenzivněji spolu, scházejí se každý den, povídají si o svých problémech v zaměstnání a baví se spolu i o jiných životních strastech. Z počátečního převážně sexuálního vztahu se vyvine kamarádství.

Od tohoto okamžiku se ze vztahu pana Bláhy k partnerce zcela vytrácí sexuální žádostivost. Jakmile zesílí kamarátský vztah, stává se impotentním. Pro svůj náhlý sexuální nezájem nachází pan Bláha přirozeně řadu výmluv.

Přítelkyně toto ochlazení sexuální touhy pozná a cítí se nemilována. Začne se na to pana Bláhy ptát, ten dostane zlost a dojde k hádce. Pan Bláha se s přítelkyní rozejde a začne nový flirt. Tento průběh se znovu a znovu opakuje.

Čím to je? Pan Bláha to neví. Když se ho někdo zeptá, proč se dosud neoženil, je jeho odpověď velmi jasná:

„Ještě jsem nenašel tu pravou.“

Ve skutečnosti trpí pan Bláha poruchou schopnosti milovat. Není schopen spojit dohromady sexuální touhu a kamarádství. Příčina vězí v zážitku z mládí. Jeho první láska ztroskotala na tom, že své přítelkyni líčil své starosti a problémy. V okamžiku, kdy chtěl vybudovat přátelský vztah, zažil frustraci. Jeho „první láska“ se s ním rozešla a dala přednost jinému muži.

Pan Bláha byl tedy ve svých kamarádských sklo-  
nech frustrován v okamžiku, kdy se kamarádství a sex  
chystaly spojit. Od té doby je schopen svobodně rozví-  
jet jen jedno z toho: buď svou sexualitu nebo své  
kamarádství.

Ve vztahu k druhému pohlaví vlastní pan Bláha  
velmi slabé sebevědomí. Má pocity méněcennosti, které  
se objevují a hned jsou potlačovány zároveň s tím, jak  
se vyvíjí jeho přátelský vztah k určité ženě. K rozvinutí  
schopnosti milovat patří ovšem souzvuk obou vzta-  
hů.

V rozhovoru s psychologem si pan Bláha uvědomil,  
v čem tkví jeho problém. Později se snažil mít ho stále  
na paměti a od té doby měl s impotencí (která oslabo-  
vala jeho sebevědomí) postupně stále méně problémů.

Pro sebevědomého, duševně zdravého muže není  
pohlavní styk ani důkazem potence, ani aktem msty,  
ani obtížnou manželskou povinností. Sebevědomá žena  
se také necítí jako sexuální objekt, protože svou po-  
hlavnost přijímá pozitivně.

Mnoho žen má v sexu pocity méněcennosti. Sig-  
mund Freud to vysvětloval „záviděním penisu“ (Pe-  
nisneid). Ve skutečnosti je příčinou spíše domácí vý-  
chova nepřátelská sexualitě a tělesnosti. K tomu při-  
stupuje to, že mnoho mužů si na ženách odreagovává  
své pocity méněcennosti.

Muž nemá žádný důvod cítit se nadřazen nad že-  
nou. Není ani lepší ani horší, ani inteligentnější, ani  
hloupější. A přesto se muž po celá staletí stále znovu  
snažil snížit ženinu cenu a sebe sama postavit na vyšší

pozici. Jednou by se mělo prozkoumat, jaké hluboko zakořeněné pocity méněcennosti muže k tomuto počínání vedly.

Stále více žen se v podobě emancipačního hnutí brání mocenskému postavení muže. To s sebou nese nanovo boj pohlaví, který u mnoha mužů způsobuje impotenci.

Mocné vnitřní biologické potřeby usilují o sexuální uspokojení. Pocity méněcennosti a mocenské boje (snaha o převahu) brání bezproblémovému seberozvíjení. To pak znovu vede k pocitům méněcennosti a mocenským bojům - zejména v manželství. V tradičním manželství může jeden partner utiskovat druhého a bránit mu v rozvinutí jeho pocitu vlastní ceny. Uvědomit si tuto situaci současně znamená kriticky se zamyslet nad manželstvím v jeho tradované podobě. Naše doba jako žádná jiná epocha před ní usiluje o lepší a větší spokojenost vytvářející způsob uspořádání partnerských vztahů.

Tyto přetvářející pokusy by měly být podporovány ze všech stran, neboť ze svých zkušeností psychologa vím, jak vyčerpávající umí být tradičně vedené manželství. Někdy se sami kriticky porozhlédněte po okruhu svých známých. V kolika manželství najdete šťastný milostný vztah? A v kolika manželství jsou partneři po určité době frustrovaní, znudění, rezignovaní a agresivní?

Člověk žijící v nešťastném manželství může přesto věřit v manželství jako instituci, která přináší štěstí. Uveďme příklad.

Do mé ordinace přijde pan Pavlík a obrací se o radu, protože jeho střevní potíže (bolesti, křeče, průjem) se navzdory (konvenční) lékařské péči zatím nezlepšily. Pan Pavlík (36 let) je úspěšný v zaměstnání (vedoucí oddělení v jednom chemickém průmyslovém závodě), má dvě děti a říká, že je „svým způsobem šťastně ženatý“. Co to znamená „svým způsobem“? Během rozhovorů začíná být zřejmé, že trpí silnými pocity

viny, protože se svou ženou nemá prakticky již žádný sexuální styk. Cítí se vůči své ženě impotentní, protože po ní přestal toužit. Protože pan Pavlík vypadá atraktivně, nemá problémy rychle navázat kontakt se ženami, s nimiž se setkává v práci.

Pan Pavlík svůj sexuální pud nepotlačuje. Silně se u něj přihlásí ve chvíli, kdy se seznámí se ženou, která ho zajímá. Jen u své vlastní ženy nemá na pohlavní styk „žádnou chuť“. Ocítá se tedy v následujícím konfliktu: Manželství se svou ženou nechce vzdát, protože si myslí, že to své ženě nemůže udělat. Kromě toho se obává finanční zátěže plynoucí z rozvodu (výživné na ženu a děti) a výčitek svědomí kvůli tomu, že připraví děti o úplnou rodinu.

Na druhé straně silně pociťuje svůj sexuální pud a ve svých 36 letech by se ještě nechtěl zřít pohlavního života. Se svou ženou se však cítí neuspokojený. Protože ona mu často připomíná jeho „manželské povinnosti“ a ujišťuje ho o své lásce, připadá mu tím víc, že selhal.

Považuje se za „lidsky nedostatečného“, protože po své ženě sexuálně netouží tak, jak to ona od něj očekává, a jak to od „manžela“ očekává také společnost a panující sexuální morálka.

Pan Pavlík se domnívá, že jeho manželství není šťastné, protože on „není docela normální“. Považuje za samozřejmé, že musí po své ženě toužit, a je přesvědčen, že jiné manželské páry jsou šťastnější. To u něho způsobuje pocity méněcennosti: „Jsem zvrácený, protože po jiných ženách sexuálně toužím víc než po své manželce. Jsem nedostatečný, a proto není divu, že moje manželství je nešťastné.“

Na tento pocit méněcennosti reagoval pan Pavlík tím, že vrhl všechnu svou energii do své práce a snažil se profesionálním vzestupem „pozvednout“ i svou rodinu. Kromě toho se snažil dárky vyvažovat nedostatečnou schopnost sexuální lásky. Tím však spotřeboval mnoho energie pro své povolání a jeho sexuální

zájem o vlastní ženu byl o to slabší - zcela se již vyhýbal jejím něžnostem. Nebyl například schopen snášet při dívání na televizi její fyzický dotek (držení za ruku).

Vžijte se na chvíli sami do role psychologa. Co byste panu Pavlíkovi poradili? Existují následující možnosti:

1. Pan Pavlík se nechá rozvést a ožení se se ženou, která ho sexuálně vzrušuje.
2. Pan Pavlík ukojí svůj sexuální pud s nějakou milenkou a své manželství zachová.
3. Pan Pavlík se pokusí realizovat svůj sexuální pud se svou ženou. Vloží do toho značné úsilí, poradí se s psychologem a pošle také svoji ženu na vyšetření.

Každá z těchto tří rad má svá pro a proti. Objasněme si je.

Rozvod znamená pro pana Pavlíka velkou finanční zátěž. S novou ženou může dojít ke stejnému konfliktu a tatáž hra začne nanovo. Pan Pavlík ovšem poznal ženu, kterou velmi miluje a o níž si myslí, že by manželství s ní mohlo být šťastné. To je optimistická myšlenka, která vychází z vyhlídky na nové, harmonické manželství.

Podle mých osobních zkušeností však jsou šance této ideální lásky velmi malé. Odhaduji, že na 1000 manželství připadá jen 50 skutečně šťastných celoživotních manželských nebo milostných vztahů. To znamená, že jen asi 5 procent manželství probíhá opravdu šťastně.

Je dobré radit panu Pavlíkovi při této malé pravděpodobnosti do budoucna, aby se rozvedl?

Pan Pavlík zachová manželství a svůj sexuální pud ukojí s milenkou. Toto řešení je ve středních a horních společenských vrstvách značně rozšířené. Snadno ho praktikují muži, kteří při tom netrpí ani pocity viny ani psychosomatickými symptomy. Avšak pro pana Pavlíka, který beztoho již trpí střevními potížemi a jehož vědomí vlastní ceny je nalomeno, to není vhodné řešení.

Toto řešení je nejlepší, pokud je možné ho realizovat. Paní Pavlíková však naprosto nic nechápala. Cítila se být v právu a chtěla být milována. Neměla žádný pocit viny, neboť byla svému manželovi věrná. Odmítala své pocity jakkoli problematizovat. Chtěla mít se svým manželem sexuální styk. Očekávala lásku svého manžela takřka jako něco samozřejmého.

Pokus následovat radu č. 3 ztroskotal. Pan Pavlík o svou ženu nestál o nic víc než předtím. Jeho symptomy se zesílily. Znovu pociťoval své selhání, neboť nebyl s to uskutečnit řešení č. 3.

Co teď? Zbývalo řešení č. 1. Pan Pavlík se nyní chtěl dát rozvést, ale jeho žena se proti tomu ostře postavila. Prohlásila, že navzdory „neplnění manželských povinností“ je se svým manželstvím spokojená, protože pan Pavlík vyrovnává svoji impotenci pomocí finanční.

Jak to mohlo jít dál? Pan Pavlík se cítil bezradný, nešťastný a nemocný. V jeho duši se jako trvalá nálada usídlil pesimismus a životní úzkost. Neměl žádnou radost ze života, nýbrž ubíjel jeden den za druhým bez nálady a bez potěšení.

Panu Pavlíkovi bylo nyní možné pomoci už jen prostřednictvím tréninku vědomí. Musel akceptovat svůj konflikt a aktivně ho řešit. Znovu byl seznámen se všemi třemi možnostmi řešení. Po zralé úvaze mu zůstala jen jediná cesta: pouze řešení č. 1 pro něj znamenalo přijatelnou budoucnost.

Probrali jsme s panem Pavlíkem, co očekává od lásky. Ukázalo se, že sexuální štěstí je pro něho velice důležité. Svoji ženu shledával sexuálně ztrnulou a ne kreativní - patrně se unáhleně oženil s nesprávnou partnerkou. Tato zbrklá volba by se měla napravit. Pan Pavlík si chce najít partnerku, která by lépe odpovídala jeho sexuálním představám.

V průběhu tréninku vědomí vyšlo najevo, že pan Pavlík považoval svou ženu za málo přitažlivou. Jejímu fyzickému zjevu chyběla erotika, a ani její způsob myšlení mu neseseděl. Bylo mu doporučeno, aby si se

svou ženou o těchto problémech promluvil a vysvětlil jí, že rozvod je lepší než další neutěšené soužití.

Pan Pavlík vzal nyní se smělým odhodláním svůj život aktivně do svých rukou. Našel odvahu k tomu, aby otevřeně vyslovil svá přání a představy, byl schopen říci své ženě, že ji nemiluje. To mu přineslo ulehčení a jeho střevní potíže se zlepšily - pochopitelně ne zcela, protože problém ještě nebyl vyřešen.

Sebevědomí pana Pavlíka nicméně vzrostlo, protože se snažil své problémy aktivně řešit. Zda bude jeho aktivita úspěšná, je přirozeně zatím nejisté. V každém případě našel pan Pavlík novou naději. Byl přesvědčen, že bude zakrátko patřit k oněm pěti procentům lidí, kterým se přece jednou podaří realizovat trvale šťastný milostný vztah.

Příklad ukazuje, že neexistují žádná všeobecně platná pravidla. Každý musí vzít svůj život sám aktivně do rukou. Musí být schopen přiznat si chyby, kterých se dopustil, a snažit se svobodně realizovat svoji schopnost lásky.

K lásce nemůže být nikdo donucen. Jestliže se sexualita, něžnost a přátelství nechtějí spojit dohromady, situace by se měla otevřeně prohodit. Pro budoucnost by se mělo najít nějaké pozitivní řešení, neboť každý člověk má právo na plnou realizaci své schopnosti milovat.

Manželské krize jsou normální. Žádný pár jich nezůstane trvale ušetřen. Sexuální badatel a následovník Freuda Wilhelm Reich napsal roku 1926 o hlavní krizi manželství: „Dlouhodobá monogamie s sebou nese otupění genitální přitažlivosti, která jen zřídka přechází v tichou rezignaci. Mnohem častěji vede k těžkým manželským konfliktům.“

To má řadu příčin. Sexuální uspokojení v manželství je lehce dostupné. Není nutné partnera dobývat. Napětí z dobývání se proto vytrácí. Když odpadne dobývání, u mnoha mužů mizí i žádost. Když žena očekává pohlavní styk jako manželskou povin-

nost, jako protireakce může vzniknout impotence a v nejhorším případě nenávisť.

Žena chce být dobývána. Nechce být jen „věcně“ k dispozici pro sexuální styk, jen aby se před zákonem nedopustila porušení manželských pravidel. Čím samozřejmější však je sexuální styk, tím více se otupuje.

Mnoho manželských párů si v tomto dilematu vypomáhá podvědomým trikem: hádají se. Po hádce se muž musí snažit svou ženu opět získat. Ona získá tímto způsobem pocit, že není jednoduše k dispozici, ale že je nanejím rozhodnutí, nechá-li se dobýt či nikoli. On má naproti tomu pocit, že je opět dobyvatelem. Výsledek přestálé „hádky“: u obou stoupne pocit vlastní ceny.

Většina manželských partnerů se cítí zaskočena skutečností, že jejich vzájemná sexuální přitažlivost po určité době zeslábne. Mívají pocity viny nebo dokonce méněcennosti, neboť jim nikdo neřekl, že tento vývoj je normální. Protože ani uspokojení není již tak intenzivní, zvyšuje se zájem o jiné partnery, kteří vzbuzují sexuální zvědavost. Probuzené přání se zpočátku uskutečňuje ve snech a fantaziích.

Nevěře se lidé brání, protože je považována za nemorální a neřestnou. Mohou vzniknout velmi těžké pocity viny. Proto jsou tato sexuální přání většinou potlačována. Jestliže tato nucená věrnost trvá delší dobu, hrozí duševně-fyzické onemocnění, a také zábrany sexuálně se realizovat jsou stále větší.

Popsaný konflikt vede dokonce ke změnám osobnosti. Sexuální askese (která je v manželství velmi častá) vede celkově k větší bázlivosti. Je to neodvratné, neboť víme, že šťastné sexuální uspokojení posiluje nebojácnost a stupňuje optimistický, neohrožený životní pocit.

Impotentní muž a frigidní žena se naproti tomu cítí méněcenní. V důsledku toho se často cítí slabí i v jiných oblastech. Sexuální spokojenost je tedy pro zachování



zdravé duševní rovnováhy a pevného sebevědomí nezbytná.

Neuspokojivý sexuální život je nebezpečný. Neuspokojené smysly nespí. Jsou zdrojem elementární frustrace, která poznamenává duši i tělo. Kromě toho vede k rezignaci (přízpůsobení) nebo k agresi. Dosud sice nebylo vědecky prozkoumáno, která reakce je častější, ale moje dosavadní zkušenosti mi praví, že rezignace a agrese jdou často ruku v ruce.

Bázlivé přizpůsobování všemu, co se zdá být mocnější než moje vlastní slabé a neuspokojené Já, vede k hromadění elementární potřeby realizovat se. To opět vede k agresivnímu vybíjení vůči slabším (hromosvod). Těmi slabšími jsou většinou manželský partner, děti, podřízení pracovníci, osoby s nesebevědomým chováním. Frustrace všeho druhu se tedy posílají dál, způsobují nové frustrace a novou rezignaci a (nebo) agresi.

Tím, co bylo dosud řečeno, chceme upozornit, že společnost, která v důsledku přísně monogamních morálních zásad potlačuje sexualitu, plodí rezignované přizpůsobení, kompenzaci pocitů méněcennosti pomocí výkonu a rostoucí agresivitu.

## Realizujte své další schopnosti

Výzva k rozvinutí schopností se netýká jen těch, které souvisí s výkonem, jako například inteligence, tvořivost, paměť a schopnost soustředit se. K vašim schopnostem patří také vlastnosti osobnosti jako schopnost kontaktu, optimismus, tolerance, schopnost sociálního vcítění a senzibilita.

V dětství vám bylo bráněno rozvinout své výkonné schopnosti i vlastnosti osobnosti. Toto potlačování se táhne až do dospělého věku. Když rodiče nechtějí, aby šlo jejich dítě na gymnázium, protože je jim milejší,

aby si co nejdřív začalo vydělávat peníze, používají k tomu odrazující argumenty: „Jsi tak nanejvýš průměr. Na gymnázium bys musel/a být inteligentnější.“

Tento argument se vtiskne do vědomí dítěte. Od prvopočátku se cítí být ve svém intelektuálním vývoji ochromeno. Později zbývá ještě možnost namáhavého doplňování kvalifikace. K tomu však je zapotřebí spousta energie, dynamiky a touhy realizovat se. Člověk, kterého sráželi a kterému jeho okolí neumožnilo svobodně se rozvíjet, toho však většinou již není schopen. Velké škody napáchá předsudek, že inteligence je z větší části zděděná. Tento názor má nedozírné následky, neboť špatné nebo průměrné školní známky se interpretují jako osud, proti kterému se nedá nic dělat.

Intelligenční testy sice ukazují značné rozdíly v inteligenci lidí, ty však nespočívají v rozdílné zděděné inteligenci, ale jsou výsledkem faktorů, které podporují či brzdí rozvoj. Z vědeckých výzkumů pak vyplynulo, že inteligenci tlumí tyto faktory:

- nízká sociální úroveň rodinného prostředí,
- duševní a fyzické nemoci,
- rodičovská výchova bez lásky, založená na trestech,
- lhostejné a trestající výchovné působení učitelů a vedoucích.

Inteligenci naopak podporují tyto faktory:

- vysoká sociální úroveň rodinného prostředí,
- duševní a fyzické zdraví,
- láskyplná rodičovská výchova, založená na pochvalě,
- výchovné působení učitelů a vedoucích, založené na pochvalě a povzbuzení.

Děti z lepšího sociálního prostředí mají tedy lepší podmínky pro to, aby mohly rozvíjet svoji inteligenci. Také ve svých řečových schopnostech na tom jsou většinou mnohem lépe než děti nejnižší dolní vrstvy.

Proti předsudku, že inteligence je z větší části vrozená, je třeba protestovat. Ten, kdo zdůrazňuje dědičnost inteligence, sám sebe nepřímo řadí mezi inteligentní lidi chce se cítit příslušníkem elitní skupiny.

„Neinteligentní“ naopak odkazem na dědičnost omlouvá svoji rezignaci. Je pohodlné přijmout myšlenku: „To je zkrátka osud, že nepatřím k těm inteligentním.“

**Nikdy již nevycházejte z toho, že inteligence je převážně vrozená. Nedovolte, aby taková představa potlačovala vaše sebevědomí a nesvazuje ani sebevědomí svých dětí. Rozvíjejte své schopnosti a svou inteligenci. A především nerezignujte. Není nejmenší důvod být nesebevědomým v intelektuální oblasti.**

Totéž platí i pro ostatní výkonné schopnosti. Ani tvořivost nemá pronajatou jen nějaká hrstka lidí. **Každý může být kreativní a tvůrčí.** Když se rozpomenete na své dětství, uvědomíte si možná, že vaše tvůrčí výboje nebyly dostatečně podchyceny a podpořeny, že jste byli nuceni se přizpůsobit - neboť co se od vás očekávalo, byl přece „spořádaný projev“. Vaše nápady nebral nikdo vážně.

Osvobodte se od těchto zklamání, která vás naprogramovala. Nenecháte-li se dál omezovat, můžete se stát kreativními. **Osvobodte své myšlení a nedovolte již, aby vaše myšlenky a nápady poznamenávalo posuzování druhých lidí.**

Existují publikace obsahující programy cvičení kreativity. Kupte si je, a cvičte podle nich. Pokud do věci vložíte dostatek energie a dynamiky, svou kreativitu jistě rozvinete.

Totéž platí o jiných schopnostech a vlastnostech osobnosti. Osobnost je stejně tak málo vložená do vínku osudem jako charakter. Máte možnost oprostít se od schématu, v kterém jste napasováni, máte možnost se změnit, neboť nikde není psáno, že musíte ustrnout na tom stupni, do jakého vás přivedla vaše výchova. Rozvinout svou osobnost znamená mít ji ve své vlastní moci. Tato kapitola by vás k tomu měla inspirovat. Možná že byste v této souvislosti přece jen měli zvážit, zda by nebylo dobré zavést si deník, pokud jste tak již neučinili.

## Sebejistota a životní cíle

Umíte říci, jaký je smysl vašeho života? Napište si do svého deníku problémů žebříček vašich životních cílů. Z těchto cílů můžete vyčíst svoji představu o smyslu života.

Zde je příklad žebříčku životních cílů. Pan Moritz, 27 let, ženatý, dvě děti, obchodní zaměstnanec, sestavil tento seznam:

1. Bohatství a nezávislost.
2. Znamenat něco v profesi, vzestup, odpovědnější pozice.
3. Šťastná rodina, zdravé děti.
4. Více času na koníčky.
5. Mít dobré přátele.

Pan Moritz tedy vidí smysl života převážně v profesionálních úspěších a v hmotném majetku. Stojí na tom také jeho sebevědomí. Čím více se mu bude dařit uskutečňovat tyto cíle, tím bude sebevědomější.

Jiný příklad žebříčku životních cílů pochází od pana Montana, 30 let, svobodný, vysokoškolský asistent. Sepsal následující seznam:

1. Získávat vědomosti a rozvíjet svou inteligenci.
2. Dostat se na vyšší duchovní stupeň.
3. Být jiným lidem užitečný.
4. Dosáhnout něčeho ve svém oboru.

U pana Montana se smysl života nachází převážně v intelektuální oblasti. Chtěl by rozvinout své duševní schopnosti.

Ať jsou však představy jakékoli, každý člověk chce své životní cíle uskutečnit. A zrovna tak mají všichni společné to, že jestliže se jejich představě postaví něco do cesty a životní cíle nelze realizovat, cítí se ve svém životě nešťastní.

**K nejdůležitějším hodnotovým představám patří (nebyly řazeny podle nějaké hierarchie):**

- teorie, intelektuální výkon,
- ekonomika, profesionální kariéra,

- estetika, krása a umění,
- sociální zájmy,
- moc, politický vliv,
- náboženství, mystika,
- láska.

Jeden člověk sleduje často více hodnotových představ. Například Napoleon byl vedle svých mocenských ambicí silně vnímavý vůči estetice a umění. Jeho mocenské ambice stály ovšem v popředí, zatímco jeho touha po umění (sběratelství) mohla pro něj být spíše symbol statusu, prostředek demonstrace své úrovně.

Hodnotové představy se mohou měnit. Robert Jungk, někdejší čestný profesor prognostiky na berlínské Technické univerzitě, který v červnu 1972 v jednom interview pro hospodářský magazín *Capital* uvedl: „Vzpomínám si například na výzkumy svých kolegů Baiera a Reshera z Pittsburghu, kteří podobně jako na burzovním lístku zaznamenávali vzestup a sestup světónázorových hodnot. Jejich výsledky svědčí o vzestupu hodnot jako je kolegiálnost, ochota pomoci, jistota a citové teplo, a o sestupu hodnoty kariéry, peněz a prestiže.

To, jestli je člověk obětavý nebo egoistický, pesimistický nebo optimistický, odvážný nebo zbabělý, přímočarý nebo poťouchlý, závisí také na tom, jak se vypořádá se svými pocity méněcennosti.

Většina lidí potlačí touhu po moci a po uznání. Vůle k moci a touha po prestiži je ovšem přítomna, i když podvědomě - a může být v základu každé zvolené oblasti hodnot. Můžeme si to znázornit:

- Rozumový člověk usiluje o intelektuální převahu.
- Ekonomicky orientovaný člověk chce svoji převahu ukázat penězi a majetkem.
- Estét se prostřednictvím uměleckého prožitku snaží být něco víc než jiní.
- Sociální člověk se svou sociální pomocí snaží dokázat, že ho druzí lidé potřebují. Posiluje tím svůj pocit převahy. Může nadávat na nesociální egoisty a cítit se tak jako něco lepšího.

- Mocensky orientovaný člověk usiluje o prestiž a převahu. Neostýchá se otevřeně předvádět symboly svého statusu.
- Náboženský člověk si zjednává převahu svým intimnějším vztahem k bohu.

### Poslouchejte své city

Nejistý člověk se většinou dost těžko prosazuje. Nemá odvalu jít otevřeně za svými cíli a přáními, je nerozhodný a snadno se nechá zastrašit sebejistými lidmi a autoritami. Jeho skromnost a zdrženlivost jeho nejistotu jen neustále prohlubuje a výsledek je ten, že je schopen se prosazovat jen vůči slabším. Tady je ovšem jeho sebepotvrzení až přehnaně rázné, neboť využívá možnost výbojně uspokojit svoji potřebu moci a touhu po převaze.

Nejistý člověk ovšem tuší, že sebepotvrzení vůči slabším není nijak velkolepý výkon a spokojený se necítí. Jeho sebevědomí se nijak neposílilo, ba naopak.

Proto je třeba „mířit“ nikoli dolů nýbrž nahoru. To se snadno řekne a hůř provádí. Přesto však to zkuste. Buďte kritičtí vůči chování rodičů, nadřízených, známých a přátel, kteří vás potlačují a prostřednictvím své moci vydírají. V žádném případě nenechte znásilňovat individualitu vaší osobnosti, neboť máte právo na osobní rozvoj. Nikdo vám nesmí nic předepisovat. A hlavně více poslouchejte své city, neboť ty vás přiblíží k pravdě.

Každý se musí realizovat sám. Tento úkol za vás nikdo nemůže převzít. Sami se musíte najít, vaši bližní vám v tom nepomohou. Jejich přirozený sklon je ovlivňovat vás podle svých egoistických potřeb. Nedejte si to líbit. Uskutečňujte své vlastní cíle. Jděte svou vlastní cestou. Orientujte se podle představ nezávislých lidí, a ne podle přání autorit (například rodičů,

učitelů, nadřízených). Vytvářejte si svůj vlastní názor. Pokud vám někdo křivdí, braňte se. Kdo si nechá křivdu líbit, sám se na ní podílí. Pocit spoluviny cítíte, i když třeba ne vědomě. Ale podvědomě působí.

V budoucnu se více spoléhejte na svůj cit. Jeho pomocí „hmatáte“ pravdu. Rozum vás může naproti tomu „zcela logicky“ zmást. Cit vás však zklame jen zřídka. Spolehnete-li se na svůj cit, rozpoznáte, co je pro vás důležité a správné. Poslechnout svůj cit znamená najít snáze odvahu k sebepotvrzení - vždyť jen ze svého nitra můžete čerpat hluboké přesvědčení. Jestliže se opíráte jen o normy, teorie a názory, vaše energie zůstane slabá a povrchní.

Mějte odvahu postavit se s rozumem a rozvahou proti mínění většiny nebo autorit. Dělejte to, co si opravdu přejete. Nenechte se již utiskovat. Osvobodte svá přání, své city a své touhy. Začněte znovu. Máte v sobě sílu. Máte myšlenky, které většinou zapudíte. Nechte je přicházet, nebraňte se jim. Můžete realizovat své nejtajnější naděje a přání, která jste již dávno pochovali. Až dosud vám k tomu chyběla odvaha. Vaše okolí vás činilo malým, ušlápnutým a zlým. Vynahrazovala vám to malá pomsta na slabších.

Nyní jděte za svým cílem s větší odvahou. Popadněte svůj problém u kořene. Čím trpíte nejvíce? Sepište žebříček.

Toto je seznam pana Muntena. Na prvním místě je jeho nejvážnější problém:

1. Konflikty se šéfem. Odreagovává si na mně svoji nedostatečnost.
2. Finanční zátěž je příliš velká (stavební spoření, auto, dovolená, nový nábytek)
3. O víkendu se musím příliš věnovat rodině.
4. Moje žena je příliš hádavá.
5. Lidé mě nemají za moc inteligentního.

Pan Munten by měl jít na své problémy od bodu 5. Musí nejprve přesvědčit své okolí, že je inteligentní.

Měl by stále znovu dokazovat, že vládne bystrým rozumem a že ho také používá. Měl by si udělat jasno v tom, že za své nedostatečné vzdělání nemůže a že nedostatečné vzdělání není ještě důkaz nedostatečné inteligence.

Potom by měl říci své ženě, že se mu její hádavost nelíbí. Měl by jí říci, že ji miluje, ale proto ještě nebude strkat hlavu do písku. O víkendu by se měl věnovat také svým koníčkům a rodině sdělit, že má právo také na své vlastní zájmy. Vždyť totéž právo přiznává i kterémukoli jinému členu rodiny.

Když toto všechno zvládl, může snížit i svou finanční zátěž. Zruší stavební spoření, naplánuje levnější dovolenou, prodá své nové auto a pořídí si nějaký vhodný ojetý vůz. Konečně dojde k závěru, že propříští si odepře nový nábytek, protože k životnímu štěstí není bezpodmínečně nutný.

Když pan Munten dospěje tak daleko, je s to si poradit i s autoritou svého šéfa. **Když se člověk sám změní, nemůže očekávat, že se změní i všichni ostatní.**

**Sebejistota dává odstup, porozumění a toleranci. Člověk je více nad věcí, nebere věci již tak osobně a získává tak také schopnost tolerovat a akceptovat druhé i s jejich slabostmi.** Autoritativním nebo agresivním lidem vezme například poněkud vítr z plachet tím, že klidně (sebejistě) reaguje na jejich výpady. Je však přitom schopen brát je vážně a přiměje tak toho druhého, aby si uvědomil, že není nutné demonstrovat svoji „sílu“. Autoritářský a agresivní člověk, který je v hloubi duše nejistý, se cítí akceptován a **také** získá větší jistotu.



## **Jak rozvinete svou osobnost**

Každý člověk má svou individuální strukturu osobnosti, která představuje složitý systém charakterových vlastností a výkonných schopností. U všech lidí existují všechny vlastnosti a schopnosti, různí se jen jejich výraznost.

K vyhraňování osobních vlastností dochází během vývoje v procesu učení. Jelikož se vzniklá vyhranění v člověku „pevně usídlí“, jsou v něm takřka již „naprogramována“, vzniká dojem, jako by je měl už odjakživa. To podporuje víru, že osobní vlastnosti jsou vrozené.

Ostatně zde vůbec nejde o to, že by se měly mnohé z těchto vlastností změnit. Jde naopak o plné rozvinutí celé osobnosti. Většina lidí nechává své vlastnosti a schopnosti krnět. Místo aby byl podněcován jejich rozvoj, je naopak brzděn. Například kreativita je schopnost, kterou má každý člověk, ale která je přesto rozvinuta jen zřídka, protože ve škole ani v rodině jí není věnována náležitá pozornost a podpora. Podobně to vypadá s mnohými jinými znaky osobnosti. Nejvíce opomíjeny a zanedbávány obvykle bývají:

- Umělecký talent, protože je považován za neseřízný a nevýnosný.
  - Eidetické schopnosti (obrazotvornost), protože se jim nepřikládá žádný význam.
  - Schopnost soucitného vcítění, protože se žije podle zásady „bližší košile než kabát“.
  - Velkorysost, protože se má za to, že k úspěchu vede jen pořádek a pedantská korektnost.
  - Nezávislost, protože závislost znamená větší jistotu.
- Podporovány naproti tomu bývají:
- Inteligence, protože umožňuje profesionální vzestup.
  - Přizpůsobivost, protože umožňuje bezproblémový styk s lidmi.
  - Touha po majetku, protože majetek skýtá jistotu a uznání.

- Píle, protože člověka činí použitelným a užitečným.
- Touha po uznání, protože činí člověka ctižádostivým.

Je řada osobnostních znaků, o kterých se příliš nemluví, protože se nechce ani snižovat jejich význam, ani je příliš silně zdůrazňovat. Jedná se o schopnost lásky, obětavost, solidárnost, smyslovost, senzibilitu. Avšak právě tyto vlastnosti jsou pro životní štěstí obzvlášť důležité. Člověk, který není schopen lásky a obětavosti, který nepoznal solidárnost a není smyslový a citlivý, nemůže být šťastný. Úspěch v práci a majetek mu nejsou k ničemu. Každý sice potřebuje dostatek peněz na pokrytí svých životních nákladů, ale ty skutečně důležité věci, které činí život šťastným, se nedají koupit. A to jsou: láska, přátelství a smyslové prožívání.

Nezřídka se stává, že lidé velmi úspěšní v povolání náhle zjistí, že už nedovedou žít. Závažnou příčinou je to, že radost z požitku v důsledku své fixace na práci nikdy pořádně nerozvinuli. Trpí zejména schopnost milovat: po stresu všedního dne jsou smysly otupělé a sex už tolik neláká.

Pokusy kompenzovat pocity méněcennosti výkonem v zaměstnání jsou většinou odsouzeny k nezdaru. Vnitřní napětí může být sice určitým motorem dobré výkonnosti, zvláště má-li v sobě agresivní tendenci (převzít konkurenci), avšak pocity méněcennosti tím lze nanejvýš překrýt. Nejenže nezmizí, ale dostaví se znovu a silněji ve chvílích únavy a v podobě pocitu, že jsem pořádně nežil.

V nejhorším případě si „úspěšný ubožák“ dokonce vezme život. Neusský psychoterapeut Dr. Helmut Sopp jednou odhadl, že v (bývalé) Spolkové republice Německo ročně spáchá sebevraždu asi pět set dobře placených manažerů. Zjistí patrně, že nemohou najít životní štěstí, a vzdají to. Jejich sebevražda dokládá, že možnost něco změnit považovali za vyloučenou.

Ten, kdo chce vést šťastný život, by měl každodennímu stresu vědomě čelit a mít ho pod kontrolou.

Nezdravou ctižádost je třeba mírnit a rozvíjet osobnost, především schopnost milovat a schopnost kontaktu, je třeba zajímat se o přátele a kariéře nepřikládat takový význam. Jen celkový rozvoj osobnosti přináší štěstí. Práce, odpovědnost a uznání k tomu samozřejmě patří.

Položte si někdy otázku: „Co bych dělal, kdyby mi lékař sdělil, že mi zbývají jen tři měsíce života? Zároveň bych v této době neměl žádné bolesti a nebyl upoután na lůžko.“ Určitě by to u vás bylo stejné jako u většiny lidí: zaměstnání by náhle přestalo být důležité. Podnikli byste nějakou cestu a plnými doušky užívali života, nebrali byste příliš ohledy na konvence a žili už jen sobě po chuti, udělali byste konečně to, po čem jste odjakživa toužili. Najednou by vám nechyběla odvaha se rozvinout.

Připomínejte si proto tuto otázku pokaždé, když budete mít nepříjemnosti v práci a nebudete spokojeni se svým životem. Zjistíte, že pak půjdete mnohem jistěji za věcmi, které jsou pro vás opravdu důležité.

## Úlohy k zamyšlení

Následující úlohy berte jako příležitost ověřit si na konkrétních příkladech, jak je to se změnou vašeho vědomí. Tyto úlohy nejsou žádný test, a proto jejich „řešení“ najdete hned za příslušným úkolem.

Pozorně se seznamte s danou situací. Příklady jsou voleny tak, abyste se do nich mohli snadno vmyslet. Vždy máte k dispozici tři odpovědi. Zakroužkujte prosím tu odpověď, která by nejlépe odpovídala vašemu chování.

1. Představte si, že byste v nějakém testu, který měří sebejistotu, dosáhli podprůměrné známky. Jak byste na tento výsledek testu reagovali?

- a) Smírím se s tím, že nejsem moc sebejistý/á.
- b) Pomyslím si, že výsledek testu nejspíš neodpovídá pravdě.
- c) Rozhodnu se svoji sebejistotu posílit.

*Interpretace*

- a) Naučil/a jste se brát své slabosti s nadhledem. Vaše odpověď však svědčí i o tom, že nejste natolik silný/á, abyste své pocity méněcennosti považoval/a za odstranitelné.
- b) Používáte obranný mechanismus: racionalizujete svůj nepříjemný pocit. Touto obrannou reakcí se připravujete o možnost s problémem skutečně něco udělat.
- c) Jste ochoten/ochotna něco proti své slabosti aktivně podniknout. To je dobrý předpoklad úspěšné seberealizace.

2. Bude vám nabídnuto udělat krátkou přednášku na zajímavé téma. Máte sice chuť nabídku přijmout, ale obáváte se, že byste se přednáškou mohl/a třeba blamovat. Jak se v takové situaci zachováte?

- a) Nabídku odmítnete.
- b) Přednášku vypracujete, ale necháte ji přečíst vaším kolegou.
- c) Risknete blamáž a přednášku uskutečníte.

*Interpretace*

- a) Měl/a byste mít víc odvahy, neboť jen tak budete mít také šanci zažít úspěchy, které vám dodají větší sebejistotu.
- b) Připravujete se o plody své práce. Tím, že odsouváte odpovědnost, si uzavíráte cestu ke skutečnému úspěchu. Jestliže se váš rukopis setká s kritikou, nebudete mít možnost vyvrátit námitky. Jestliže bude naopak přijat kladně, budete si vyčítat, že jste ho nepřednesl/a sám/sama.
- c) Stojíte za svou prací a nezříkáte se odpovědnosti. Snažíte se překonat své pocity méněcennosti tím, že jste připraven/a přijmout kritiku a vyrovnat se s ní. Jste na dobré cestě posílit své sebevědomí.

3. Zjistil/a jste, že jedna kolegyně kritizovala vaši práci. Co uděláte?

- a) Vůbec na to nebudete reagovat.
- b) Budete ji také kritizovat.
- c) Zeptáte se této kolegyně, jaké byly důvody její kritiky.

*Interpretace*

- a) Je vám kritika vaší kolegyně zcela lhostejná? Není. Vaše chování ukazuje, že nejste otevřen/a novým podnětům. Vaše kolegyně by přece také mohla svou kritikou přispět ke zlepšení vaší práce.
- b) Tato odpověď svědčí o nejistotě, neboť ukazuje, že se chcete chránit, aniž byste přesně věděl/a, o co jde.
- c) Projevujete sebejistotu, neboť jste připraven/a hájit svou práci a s kolegyní otevřeně podiskutovat.

4. Váš šéf vám nabídne, že byste mohl/a navštěvovat kurz dalšího vzdělávání na náklady firmy. Co uděláte?

- a) Odmítnete, protože máte obavy z toho, že nesplníte šéfovo očekávání.
- b) Jste pro, neboť se domníváte, že byste měl/a respektovat přání svého šéfa.
- c) Jste pro, neboť jste již víckrát myslel/a na to, že byste si měl/a zvýšit kvalifikaci.

*Interpretace*

- a) Neměl/a byste ignorovat důvěru, kterou jiní lidé vkládají do vašich schopností. Možnost selhání by neměla být důvodem vzdát se předem.
- b) Neměl/a byste se ve svém jednání tolik řídit názorem druhých. Přílišná poddajnost svědčí o „nepravém sebevědomí“.
- c) Vaše odpověď prozrazuje sebejistotu, neboť statečně využíváte šance zvýšit své schopnosti.

5. Sedíte ve vlaku naproti nějakému pánovi, který čte noviny. Na zadní straně novin uvidíte titulky článku, který neobyčejně vzbudí váš zájem. Co uděláte?

- a) Zalitujete, že si noviny nemůžete přečíst.

- b) Zapamatujete si jméno novin, abyste si je hned po příjezdu mohli koupit na nádraží ve stánku.
- c) Poprosíte toho pána, jestli by vám na chvíli nepůjčil tu část novin, ve které je zmíněný článek.

*Interpretace*

- a) Bráníte se uspokojování svých potřeb, aniž by k tomu byl nejmenší důvod. Zábrany požádat o něco cizího člověka prozrazují vaši nejistotu.
- b) Svá přání nerealizujete přímo. Někdy je to sice pohodlnější, nicméně sklon vyhnout se pokud možno všem komplikacím svědčí o nedostatku sebejistoty.
- c) Není vám zatěžko oslovit cizí osobu. To ukazuje, že jste schopni /schopna jednat aktivně a sebejistě.

6. Nakoupil/a jste v samoobsluze potraviny a jdete k pokladně. Vtom si uvědomíte, že jste doma zapomněl/a peněženku. V téže chvíli si všimnete sousedky, která také zrovna míří k pokladně. Co uděláte?

- a) Vráťte zboží zpátky do regálů a jdete si domů pro peněženku.
- b) Vyprávíte sousedce o tom, jak jste si doma zapomněl/a peněženku, v naději, že vám něco půjčí.
- c) Vysvětlíte sousedce, co se stalo, a poprosíte ji o půjčení určité částky peněz.

*Interpretace*

- a) Projevujete nedostatek sebejistoty, neboť si netroufáte oslovit sousedku a poprosit ji o peníze.
- b) Toto řešení svědčí o jisté diplomacii, ale i nejistotě, neboť nejste s to přímo se obrátit na sousedku se svým přáním.
- c) Máte dost sebejistoty, neboť vám nevádí přiznat svůj malér a poprosit o pomoc.

7. Máte ještě tři minuty na to, chytit vlak. Když si chcete koupit jízdenku, zjistíte, že se u okénka vytvořila dlouhá fronta. Co uděláte?

- a) Smíříte se s tím, že vlak už nestihnete.
- b) Stoupnete si do fronty a budete doufat, že jízdenku koupíte ještě včas.

- c) Poprosíte člověka, který je na řadě, jestli by vás výjimečně nepustil před sebe.

*Interpretace*

- a) Odpověď ukazuje na nedostatek sebejistoty, neboť při setkání s překážkou nejste s to se donutit k aktivitě, která je potřebná k dosažení cíle.  
b) Sebejistotou zrovna neoplýváte, neboť dosažení svého cíle přenecháváte náhodě.  
c) Toto řešení je projevem zdravé sebejistoty, neboť jdete aktivně za svým cílem, i když při tom mohou vzniknout nepříjemnosti s lidmi.

8. Byli jste se známými v kině. Nikomu z nich se film nelíbil, ale vám se líbil. Co uděláte?

- a) Necháte si pro sebe, že se vám film líbil.  
b) Budete svým přátelům přizvukovat.  
c) Budete se snažit ostatním vysvětlit, proč máte opačný názor.

*Interpretace*

- a) Máte nedostatek sebejistoty, neboť váš sklon se přizpůsobit a neupozorňovat na sebe jde na úkor vaší spontaneity.  
b) Tím, že potlačujete svůj názor, se na sobě dopouštíte násilí. Tímto způsobem nikdy nezískáte zdravé sebevědomí, ba naopak: napětí a svázanost se tím jen vystupňuje.  
c) Projevujete značnou sebejistotu, neboť svůj názor hájíte i proti většině a vyvíjíte aktivitu místo toho, abyste jednali pohodlně a nenápadně.

9. Váš přítel vás v diskusi upozorní na to, že jedno z vašich tvrzení není správné. Uvědomíte si, že má pravdu. Co uděláte?

- a) Přerušíte diskusi, aniž byste příteli přiznal, že má pravdu  
b) Začnete mluvit o něčem úplně jiném, abyste odvedl pozornost.

c) Řeknete svému příteli, že vás přesvědčil a že je vám jasné, že jste se mýlil/a.

*Interpretace*

- a) Jste příliš strnulý/á a nepružný/á. Potlačujete všechno, co by mohlo prorazit vaši obrannou zeď a zasáhnout vaše sebevědomí. Vaše nejistota vám zneumožňuje využít kritiky ve svůj prospěch.
- b) To, že námitky vznesené vůči vám nezpracujete, ale odstraníte z cesty, je projevem nejistoty. Jde vám o to, neztratit tvář, a velmi vám záleží na mínění druhých. Veškerou svou energii spotřebujete na to, abyste o sobě v očích druhých vytvářeli pozitivní obraz.
- c) Jste sebejistý/á. Záleží vám v první řadě na tom, aby se odstranily nejasnosti. Společně nalezené řešení pro vás znamená víc než udržování dobrého mínění o vlastní osobě. Vaše zdravé sebevědomí vám umožňuje řešit problémy ve spolupráci s jinými.



## MALÝ LEXIKON ODBORNÝCH VÝRAZŮ

*Obranný mechanismus* - Tento odborný výraz pocházející z psychoanalýzy označuje mechanismy, které používá TA k tomu, aby například potlačilo pudové impulsy vycházející z ONO, jež vzhledem k požadavkům NADJÁ (svědomí) a reality není možné uspokojit. Nejdůležitějšími obrannými mechanismy jsou vytěsňování, odsunutí a racionalizace.

*Strach* - Strach je těžko popsateľný pocit, který se pojí s rozrušením, úzkostí a zoufalstvím. Člověk při něm není pánem sebe sama, to znamená, že volní ovládnutí osobnosti je oslabeno nebo vyřazeno. Příklad: „Zůstal stát, jako by strachem vrostl do země, a nemohl ze sebe vypravit ani hlásku.“ V psychoanalýze má strach centrální význam. Podle Sigmunda Freuda se vždy jedná o strach z odtržení. Ten prožívá například kojeneček, když je „odtržen“ od mateřského prsu.

*Podmíněný reflex* - Při pohledu na nepodmíněný podnět, například žrádlo, vylučuje pes sliny (vrozený, nepodmíněný reflex). Zazní-li zároveň se žrádlem zvonček, pes po několika opakováních vylučuje sliny (podmíněný reflex) už při zaznění zvonku (podmíněný podnět), a to i když tu není žrádlo. Podmíněný reflex je objev ruského fyziologa Pavlova. Tento druh učení se nazývá „klasické podmiňování“.

*Vlastnosti* - Označení pro znaky, které jsou vlastní všem lidem (obecně lidské vlastnosti) nebo charakterizují jedinečnost určitého člověka (individuální vlast-

nosti). Na individuální vlastnosti lze usuzovat z chování určitého člověka. Jako relativně trvalé charakteristiky představují kvalitativní a kvantitativní znaky umožňující rozlišování lidí.

*Vztah* - Relativně konstantní postoj vůči osobám, idejím, životnímu maximu. Vztahy vznikají součinností vlastností (například sebevědomí), vlivů okolí (například výchova) a očekávání.

***Frustrace* - Zážitek nenaplnění určitého očekávání, neboli zážitek zklamání. K frustračním zážitkům vede například nemožnost uspokojit pudovou potřebu.**

*Frustrační tolerance* - schopnost po určitou dobu snášet frustraci.

*Individuální psychologie* - Psychologický směr založený Alfredem Adlerem. Podle něho lze člověku porozumět na základě jeho procesu socializace. U člověka existuje životní snaha dosáhnout sociálního uznání, protože touží po moci a po uznání. Tuto touhu postulují Adler jako základní pud. Jeho smyslem je kompenzovat komplexy méněcennosti, které v člověku vznikají v průběhu dětství v důsledku různých tělesných nedostatečností a bezmoci v kojeneckém věku. V procesu kompenzace se utváří osobnost člověka. Adler se od Sigmunda Freuda liší zejména tím, že nepřipisuje tak velký význam sexualitě.

***Pocit méněcennosti* - Tento centrální pojem Adlerovy psychologie označuje prožitek duševní nebo fyzické nedostatečnosti. Pocity méněcennosti mají neblahý vliv na vývoj zdravého (plného) sebevědomí a mohou vést k neuróze. Pocity méněcennosti mohou být způsobeny faktory buď endogenními (například nedokonalé fungující orgány) nebo exogenními (například přísná výchova). Stanou-li se chronickými, mohou přerůst v komplex méněcennosti.**

**Neuróza** - Vzniká tehdy, když konfliktní situace nejsou řešeny, nýbrž vytěšňovány. Vytěšněné impulsy tím nezmizí, ale objevují se v podobě porušené duševní rovnováhy (neurózy), ta pak vede ke krátkodobým nebo déletrvajícím potížím a k celkově narušené osobnosti.

*Psychiatrie* - Speciální lékařský obor, který se zabývá nemocemi duše a mysli a k jejich léčbě používá lékařských metod.

*Psychoanalýza* - Vychází z poznatků Sigmunda Freuda o nevědomí. Nevědomí je podle něj oblast duše ovládaná vlastními přáními (podle Freuda především sexuální povahy) a zvláštními mechanismy. Terapie spočívá v uvědomování těchto nevědomých obsahů za pomoci psychoanalytika.

**Psychóza** - Duševní nemoc, která způsobuje narušení až úplný rozpad normálního duševního života, takže pacient (psychotik) často natrvalo ztrácí schopnost orientovat se v reálném světě. Tato ztráta schopnosti orientace odlišuje psychózu (i když ne vždy) od jiných poruch prožívání a chování, například od neurózy.

*Psychoterapie* - Věda o léčení duševních nebo duševně podmíněných potíží psychologickými prostředky (narozdíl od psychiatrie). Můžeme rozlišit tři hlavní metody. *Metoda sugesce* se zaměřuje na konflikt, kterým pacient trpí (například pomocí hypnózy nebo autosugesce). *Metoda tréninku* usiluje o ozdravení duše a upevnění vůle pomocí tělesných nebo duševních cvičení (například autogenního tréninku, desenzibilizace). *Metoda hlubinné psychologie* se snaží odkrýt a odstranit konflikt či psychické problémy (například psychoanalytickou metodou podle Freuda).

**Stres** - Označení pro jakoukoli psychickou či fyzickou zátěž. Přitom se rozlišuje mezi stresem „pozitivním“

a „negativním“. K pozitivním stresovým situacím dochází například při sportovních akcích, k negativnímu stresu například při pracovním přetížení. Zamilovanost s sebou nese pozitivní stres, kdežto doba odloučení naopak stres negativní.