GRADA

Jak bojovat se stresem

Tomáš Novák

psychologie pro každého

PROTISTRESOVÉ RITUÁLY A MÝTY O STRESU

PODIVÍNSTVÍ A MEZILIDSKÉ VZTAHY

ZÁSADY LAICKÉHO PORADENSTVÍ

DOTAZNÍKY, TESTY, RELAXAČNÍ TECHNIKY

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Copyright © Grada Publishing, a.s.

OBSAH

I. SÁM SOBĚ PSYCHIATREM, NEBO SNAD PSYCHOTERAPEUTEM? 7

II. SÁM SOBĚ PODIVÍNEM? 10

Lidé výbušní a snadno popudliví 11
Lidé, kteří u ničeho dlouho nevydrží 13
Lidé fanatičtí 16
Kverulanti 17
Lidé náladoví 20
Pozéři a ješitové 21
Obzvláštníci 23
Nezdrženliví aneb Lidé, kteří si nedokáží nic odepřít 24
Nezdrženlivě pracovití lidé 27
Hostilita (sama o sobě) „nemoc zlá“ 28
Pocit štvance 29
Nejen workoholismus… 29
Mobbing a bossing stokrát jinak 30
Lidé, kterých se všechno dotkne 34
Pedanti 35
Pedantoidní štvanci 37
Lidé Ixoidní 39
Lidé vztahovační 40
Schizoidi 41
Lidé s hysterickými rysy 44
Asociálně anetický typ aneb „Necita" 47
Nemocní – jinou chorobou, než říkají – hypochondři 49
Napil jsem se vody, je mi zle? 52
Profesionální deformace 64

III. STRES NÁŠ VEZDEJŠÍ 77

Pozor na mýty kolem stresu 78
Úzkost – nemoc zlá aneb „Jsem úzkostný, tedy jsem“. 80
Angor a anxietas, malý průvodce mozaikou úzkostných stavů 82
Strach jít s kůží na trh 84
Sociální fobie 85

Ataka paniky – „zhmotnění“ reakce na úzkost 86
Posttraumatické stresové poruchy 88
Obsedantní a kompulzivní chování 90
Deprese 92
Děti a my aneb I děti mohou být depresivní 99
Bílí psi? Několik slov o hypománii či mánii bez psychotických příznaků 99

IV. KDOPAK BY SE STRESU BÁL 101
Zapomeňte na Alfrédka 101
„Jamrování“ kontra focusing 102
Zaříkávání 103
Špetka satiterapie – všímavé ukotvení ve skutečnosti 104
Dělání, dělání všechny smutky zahání 106
Když se nám Hypnos vyhýbá 108
Uvolnit se a být opět fit 109
Kdopak by se s jógou bál 110
Protistresový rituál při návratu domů 112
Co je to „autogenní trénink“ a k čemu jej lze použít? 114
Krácená instrukce pro nacvičený autogenní trénink 121
Příklady autoregulačních technik vhodných ke kombinaci s autogenním tréninkem, individuální formulky 123
Když se relaxace nedaří 124

V. MÁŠ-LI SMUTEK NA DUŠI ANEB PRAVIDLA A ZÁSADY LAICKÉHO PORADENSTVÍ 129
Proč vlastně? 134

RADĚJI O STRESU A PODIVÍNSTVÍ JEN ČTĚTE 139

I. SÁM SOBĚ PSYCHIATREM, NEBO SNAD PSYCHOTERAPEUTEM?

Tato kniha navazuje na publikaci V. Capponi a T. Nováka: Sám sobě psychologem. Její obsah je v rámci problémů všedního života zaměřen na trápení souvisejícím s osobními svéráznostmi a stresovými situacemi. V prvním, dnes již beznadějně rozebraném vydání se jmenovala „Sám sobě psychiatrem?“. Název poněkud přitvrdil, ale nebyl zcela výstižný. Přepracované a rozšířené vydání bylo proto na návrh nakladatelství Grada Publishing pojmenováno „Jak bojovat se stresem“.

Je výzvou k psychologickému zamyšlení nad sebou i nad ostatními lidmi. Pokud by zájemce přece jen chtěl vystupovat jako amatérský psycholog, psychiatr, psychoanalytik, psychoterapeut amatérský léčitel, nechť si tuto knihu nekupuje. Doporučujeme mu jiný postup:

1. Je vhodné pořídit si bílý plášť. Může být i tzv. chirurgický, tj. zapínaný vzadu.

2. Vizitky s jakýmkoli textem za pár korun vytisknou velmi ochotně kdekoli. Jen pozor, aby ve slovech na „p“ zmíněných v úvodu bylo vždy tvrdé „y“. Přece jen to dělá dobrý dojem.

3. Je vhodné se seznámit se základy psychologické terminologie v rozsahu odpovídajícím jednomu ročníku časopisu 100+1 ZZ. Ti, kdož chtějí dokázat opravdu hodně navíc, alespoň zběžně prolistují ročník časopisu Psychologie dnes.

4. Muži si nechají růst plnovous nebo alespoň bradku. U žen to není nezbytné. Vous je u nich možný, ne však nutný.

5. Před zrcadlem si nacvičíme hloubavý výraz. Možno dodat i některé efektní gesto, třeba přemýšlivé pohlazení brady. Hojně užíváme i některá latinská rčení. Například „Venienti occurrite morbo“ – čelit nemoci, hned jak přichází. Nezapomeňme ani na slova empatie, frustrace, sublimace, kompenzace, saturace, komplex (Oidipovský, Elektřin, kastrační, méněcennosti), kompulse, libido, pozitivní myšlení, asertivita atd. – ty užívat často.

6. Pamatujte, že svému klientovi musíte najít viníka, který může za všechno. Může to být např. sex, shon moderní doby, traumata z dětství, negativní zóny pod jeho lůžkem, mezilidské vztahy, konzumace masa atd.

7. S pacientem či klientem můžete rozmlouvat nebo ho pozorovat vestoje, vleže i v sedu. Tradici má tzv. psychoanalytické lehátko. Na ně pacienta položíme a sedneme si za jeho hlavu do křesla tak, aby nás neviděl, když zíváme. Nejlépe je ovšem pacienta nepustit ke slovu, aby si uvědomil, že narazil na odborníka. A nyní pozor, přichází to nejdůležitější.

8. Jasně, kategoricky a jednoznačně řekněte svému pacientovi, jak má žít. Komu je vše jasno, má o problém méně. Vy přece chcete problémy odstranit – nebo ne?

9. Pokud zvolíte variantu poradenskou, lze doporučit, abyste bedlivě vyslechli obě strany konfliktu a každé řekli, v čem jedná správně a v čem se mýlí. Pak stačí jen potřást rukou a poslat účet. Vše se napraví jaksi samo od sebe, neboť slovo odborníka dokáže pravé zázraky, a to do tří dnů. Raději nerozvádějme, že předchozí větu by bylo záhodno poněkud pozměnit. Zázraky takto nenastanou „do tří dnů“, ale spíše „po tři dny“. Tak dlouho lidé obvykle dokáží jednat podle výše naznačených slov odborníka. Těm, kterým naznačený postup nevyhovuje a nehodlají nic předstírat ani sobě, ani druhým, nabízíme tuto knihu. Všímá si podivínů, s nimiž to není lehké a kteří to ostatně ani nemají lehké sami. Oproti prvnímu vydání jejich spektrum rozšiřuje, a to o další svérázné osoby, s nimiž se setkáváme v manželské a rodinné poradně. Není podstatné, že termín podivín je dnes již jen literární, pojem psychopat

je odborníky vnímán jako překonaný. Domníváme se totiž, že v běžném jazykovém povědomí pro něj platí totéž, co napsal psychiatr A. Lewis roku 1975 o jiné svéráznosti: „Hysterie přežije všechny pisatele svých nekrologů.“ Tedy nejen hysterie, ale i podivínství jsou věčné.

Tato kniha popisuje různé formy boje se stresem i s osobnostními problémy, jež mohou samy o sobě člověka velmi vyvést z míry. Všímá si osvědčených a použitelných psychoterapeutických postupů, jakož i zásad a postupů seriózního laického poradenství. Závěrem nabízí pohled do zrcadla a odpověď na otázku, „proč vlastně?“ chceme někomu pomáhat. Zbývá dodat, že v knize je zmínka o řadě osob nezřídka svérázné povahy či nesnází. Vždy jde o kompilaci několika osudů. Pokud nám dotyční někoho připomínají, je to podobnost čistě náhodná. Když se ovšem v jejich příbězích poznáváme sami, náhoda to není. Zřejmě máme s oním svérázem ledacos společného, neboť se chováme podobně.

Manželská a rodinná poradna Brno Tomáš Novák

II. SÁM SOBĚ PODIVÍNEM?

Zakladatel české psychiatrie profesor Antonín Heveroch, muž úctyhodný, leč svérázný, napsal roku 1901 dílo „O podivínech a lidech nápadných". Měl na mysli skupinu lidí později po určitou dobu nazývaných psychopaty.

V moderních diagnostických klasifikacích již tento pojem nenajdeme a není divu. Mnoho odborníků termín úspěšně zpochybnilo, obvinilo z nepřesnosti, „nálepkování", z malého přihlížení k možnostem vývoje člověka. Ale ať už tak či onak, jisté je, že podivíni existují. Menšina z nich spadá do sympatické skupiny těch, kdož jsou podivíny „sami sobě". Jejich nezřídka značné svéráznosti se zaměřují především na ně samotné. Neškodí, nevadí, druhému nenarušují klid ani sousedské soužití, žijí po svém. Jsou to kuriózní postavičky v zimě v létě oděné do stejného vybledlého hubertusu a se stejným kloboukem na hlavě, muži (třeba staří mládenci s „potrhlými" koníčky) uzavření ve své soukromé věži ze slonoviny a pohroužení do svých starostí i radostí. Nikomu neubližují, na nikom nebývají závislí. A dámy? Oděny poněkud démodé, leckdy „postrojeny" ve svých zralých letech za „šestnáctileté", nebo naopak od mládí upnuty celé v černém. Nezřídka se v jejich osamělém životě zatřpytil náznak citu. Někteří třeba vzorně pečují o příbuzné, jiní jsou „ochránci zaběhlých psů a koček" nebo celý život šetří a pak odkáží relativně značnou částku na dobrý účel. Budiž zde zaznamenán případ nenápadného vesnického podivína, který se sice s nikým v místě svého bydliště nestýkal, ale v závěti odkázal statisícovou částku na vybudování veřejného osvětlení v obci.

Častěji jde o jedince stručně řečeno narážející v sociálních vztazích. Jisté je, že u nich nalézáme neharmonický rozvoj osobnosti, různý stupeň rozvoje sociálního cítění, osobnostní zralosti atd. Některé oblasti mohou být rozvinuty výrazně nadprůměrně. Jiné jen minimálně. Ostatně i pan profesor Heveroch považoval za základní příznak podivínů to, že „jejich duše nemá jednotlivé mohutnosti, jednotlivé projevy zharmonizované". Nám ne-

půjde o postižení přesných diagnostických kategorií ani o teoretické disputace. Pokusíme se popsat „člověka svérázného“. Kreslený vtip Václava Hradeckého ukazuje pána, který hraje s gustem na harmoniku. Druhý muž se ho na něco ptá. Harmonikář odpovídá: „Kdepak pane, jediná skutečně harmonická osobnost široko daleko jsem tady já…“ Svým způsobem má pravdu. Obraz skutečně harmonické osobnosti je nejspíše něco mezi ideálem a mýtem. Nelze být zcela harmonický. Už přesvědčení, že se nám něco takového podařilo, poněkud „zavání“ disharmonií. Je ale možno se takovému ideálu přiblížit. A je také možné učinit si z onoho přibližování základní náplň života. A život „pročekat“ na zázrak. Je ovšem také možné mít se rád takový, jaký jsem. To je mnohem lepší než se věnovat popisu toho, v čem se od harmonie odlišují naši bližní, zejména pak nejbližší příbuzní. V pestré škále disharmonických osobností lze najít osoby, které lze označit jako osoby výbušné a snadno popudlivé.

Lidé výbušní a snadno popudliví

Pan Novák patřící do této kategorie nalezl jednoho dne pod svou vizitkou na dveřích nalepený vystřižený titulek z novin. Zněl – SEMTEX. Netřeba snad ani dodávat, že to, co by druhý přešel buď úsměvem nebo úšklebkem, jeho rozčílilo málem až k nepříčetnosti. Křičel, až drnčely tabulky v oknech, neboť jak děl, „vola z něho nikdo dělat nebude“. Explozivní jedinci se skutečně snadno rozčílí, reagují nepředloženě, napadají slovně i fyzicky své okolí, i po drobném konfliktu dávají výpověď (a jsou velice překvapeni, pokud je přijata). Pokud jsou sami zaměstnavateli, rozdávají „padáky“ podle nálady – a tu mívají obvykle špatnou. Něco tak banálního, jako jsou paragrafy Zákoníku práce, je rozhodně příliš nezajímá. V okamžiku vzkypělých afektů je ostatně nezajímá vůbec nic. Emoce je natolik zahlcují, že nejsou schopni vnímat nic jiného. Manželku v této situaci a v lepším případě oslovují „krávo“, obvykle však ještě s určitým a poměrně vynalézavým přívlastkem. („Kráva nebeská“ patří mezi ty slušnější.) Jistěže takto reagují na určitou chybu nebo nedostatek. Reakce je to ale nadměrná. Vlastně i škrtnutí sirkou v prachárně je maličkost a následek je veliký. Člověk by měl mít k dis-

pozici víc brzdných reakcí, než je v krátkém spojení „jiskra-výbuch“. Navíc pokud k výbuchům v pomyslné prachárně dochází velmi často, většina lidí v okolí napíná uši, aby včas zaslechla podezřelé škrtnutí a klidila se do bezpečí – nebo si alespoň při výbuchu chránila hlavu. Všechny ostatní aktivity jdou stranou, vlastně na ně není ani čas. Pro příklad podobného typu pana Nováka lze sáhnout i do klasických soudniček Františka Němce: Pan X stojí již po několikáté před soudem, neboť ublížil na zdraví své manželce. Je dobrák, ale nesmí slyšet o výdajích. Když manželka začne mluvit o tom, že za okny je jaro a potřebovala by něco na sebe, rozčílí se do nepříčetna a postará se, aby to nové byla „sádra“. Posledně manželka jihla nad kosem před okny. Pan X zareagoval svým již zmíněným semtexovým způsobem. Z naší praxe známe muže, o němž žena s jistým nadhledem prohlašovala: „Karel je rapl.“ Její Karel neměl ani tak sklon k napadání druhých lidí, ale podrážděn rozbíjel, co mu pod ruku přišlo, podoben legendárnímu Golemovi. Po vzoru manželek alkoholiků prohlašujících, že jejich muž je hodný, když nepije, prohlašovala i ona, že muž je hodný, když se nerozčílí. Háček spočíval v tom, že on byl rozčílený prakticky stále. Jestliže zmíněný Karel se dokázal postarat o to, aby doma rozhodně nebývalo ticho, pak jeho bratranec byl jiná třída. Pro maličkost se urazil (třeba pro to, že si manželka uvařila kávu a nezeptala se ho, zda si přeje také) a pak zmlkl. Mlčet dokázal skutečně dlouhodobě. Dny, týdny, žádná míra.

Spolupráce a domluva s jedinci tohoto typu je velmi těžká. Manželství s nimi není kýžená procházka růžovým sadem, ale jeho pěšina se vine mezi minovými poli a běsnícími sopkami. Dotyční zásadně nevidí svou chybu, snad ani nemají čas, aby si ji uvědomili. Jsou agresivní, odmítají se podřídit a jednají ukvapeně. Snaha udělat vše tak, aby je nic nerozčílilo, je marná, protože vybuchnou i při podprahovém podnětu, jemuž se nelze vyhnout. Nejlepší zřejmě je vnímat jejich výbuchy jako rány osudu, obrazně řečeno „bránit si hlavu“. Vystříhat se situací, kdy by nám v afektu mohli fyzicky ublížit, a zvážit, co dál. Doma s nimi vydrží jen partner či partnerka značně podřídiví, velkorysí a nebojme se říci i „splachovací“. To, co o sobě uslyšíme, je třeba co nejdřív zapomenout… Pokud jde o vynikající odborníky (třeba na pracovišti),vyplatí se je udržet – i za cenu jejich excesů. Ostatní (ne tedy géniové mezi „semtexy“) – jak to říci a neurazit – mohou jít o dům dál. Na jejich výpověď zřejmě nebudeme příliš dlouho čekat. Podstatné je

nebrat jejich projevy osobně, byť samozřejmě mohou být proti konkrétní osobě zaměření. Oni se prostě „vzteknou“, nevidí ani neslyší. Zaútočí proti tomu, kdo jim stojí v cestě nebo kdo jim brání v dosažení určitého cíle. Nejde jim o likvidaci osoby X, spíše o odstranění překážky.

Lidé, kteří u ničeho dlouho nevydrží

Máte-li doma dítko trpící tzv. lehkou mozkovou dysfunkcí, dostane se vám poučení, že jeho nesoustředěnost, roztěkanost, zbrklost ba i náladovost souvisí s nepatrným poškozením mozkové tkáně před narozením, při porodu nebo brzy po něm. Dozvíte se dále, že nelze hovořit o tom, že by dítě bylo nepozorné. Vhodnější je mluvit o příliš široké pozornosti. Dítě zajímá prostě vše, a tak není divu, že důkladně nepostihne téměř nic. Dále nám bývá řečeno, že dítko nedokáže systematicky pracovat déle než 10 až 15 minut. Pak si musí odpočinout, nejlépe pohybem. Na závěr vás psycholog chápavě, leč optimisticky ujistí, že jde o stav přechodný, který se zcela jistě v době kolem puberty, nejpozději pak v následující adolescenci, upraví. Obvykle tomu tak doopravdy je. Ne však vždy, neboť ne každá nesoustředěnost je podmíněna výše zmíněnou dysfunkcí, a navíc ne každá dysfunkce se upraví, tak jak optimisté očekávají. Do třetice výrazná nesoustředěnost může vznikat pod vlivem řady podnětů z vnějšího i vnitřního prostředí organismu. Ať již z těch nebo z oněch příčin člověk přelétavého typu nevydrží delší dobu na stejném místě, v daných vztazích a situacích. Mnoho věcí začne, nic nedokončí. Snadno se nadchne, zahoří nadšením pro něco jiného, nového, atraktivního, ale brzy „zhasne“ docela. Objekt svého nadšení rychle opouští, což mu nečiní potíže, neboť již má připraven nový. Chybí-li mu něco, pak vlastnost, kterou je možno nazvat neobyčejně zvučně „sicflajš“. Schopnost něco „vysedět“, usilovat o něco klidně, systematicky, bez oddechu a dopingu trvalým úspěchem a uznáním. Jinými slovy – dát každé věci i po stránce doby nezbytné k přípravě, co její jest.

Doba, která takřka každou změnu zaměstnání považovala za fluktuaci, na kterou je nutno dívat se s krajním podezřením, je pryč. Jestliže ovšem

během roku vystřídáte několik profesí a tímto stylem žijete řadu let, nemá to se získáním zkušeností mnoho společného. Odejdete totiž dřív, než se můžete rozkoukat. Pro daný typ osobností je to jednání typické, stejně jako je pro něj charakteristická značná „rozpracovanost" úkolů. Osm věcí rozdělá, žádnou nedokončí, ale už se rozhlíží po věci deváté a desáté. Jedenáctá ho ostatně také láká. Jen skutečně zcela zřídka jde o osobnosti natolik výjimečné, že po vzoru starých mistrů, zakladatelů malířských škol, načrtnou základní kontury, na částečná dopracování mají „své lidi" a posléze dají výsledku pečeť své geniality. Daleko častěji jsou podložené kontury natolik lajdácké a neúplné, že místo obdivu ke genialitě tvůrce vyvolávají rozpaky a pocit, že nejlepší by bylo začít znova a jinak. Příkladem budiž pan X, muž, jenž studoval na několika středních školách, přičemž dokončil až třetí, a to díky tomu, že maminka měla blízký vztah k panu řediteli. Dnes po třicítce je rozvedený potřetí, „podniká", zasvěcenec by řekl, že si na podnikání spíše hraje, když předtím vystřídal zaměstnání, že by na jejich výpočet nestačily zdaleka všechny prsty, co jich má. Američané říkají, že úspěšný podnikatel by měl na začátku alespoň třikrát zkrachovat, aby se pro svět byznysu zocelil. Tuto podmínku pan X bohatě splňuje, jen ten úspěch se jaksi nedostavuje. A jeho partnerské vztahy? Průběh je vždy velmi podobný. Rychlé vzplanutí, okouzlení, jen ta nejnovější je ta jediná, osudová, božská a zcela jiná než ty („slepice") předchozí. Následuje čelný útok. Při své nesoustředěnosti jej dokáže pan X vést až překvapivě soustředěně a cílevědomě, byť ne na dlouho. Vytipovaná „šťastná" podlehne buď brzy, nebo vůbec. Následuje banální románek, nezřídka gradující v těhotenství partnerky, pak krize a vše se začíná opakovat. Pan X „není zrozen pro trvalý vztah", jak sám říká. Jediným trvalým, co v jeho životní historii najdeme, jsou změny; těch zažil požehnaně.

Jaké obecně bývá manželství u dospělého, jemuž slovy Zdeňka Matějčka „ …kdysi v dětství byla víceméně spravedlivě dána nálepka lehké dětské encefalopatie /LDE/, později lehké mozkové dysfunkce /LMD/ a dnes ve shodě s mezinárodní nomenklaturou ADHD (což v českém překladu znamená syndrom deficitu pozornosti a hyperaktivity) a neříká o nic víc, než je zpravidla vidět na první pohled". Běžně se u různých forem LMD v dospělosti hovoří o převaze alkoholiků a osob jinak drogově závislých, osob, jež spáchaly trestný čin. O partnerství těchto lidí se obvykle nemluví. U nás se