

# ÚŽASNÍ TAKOVÍ, JACÍ JSME

KNIHA  
O SEBEPŘIJETÍ,  
SEBEDŮVĚŘE  
A RADOSTI  
ZE ŽIVOTA

Aneta Langrová



# ÚŽASNÍ TAKOVÍ, JACÍ JSME

KNIHA  
O SEBEPŘIJETÍ,  
SEBEDŮVĚŘE  
A RADOSTI  
ZE ŽIVOTA

Aneta Langrová

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

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

**PhDr. Aneta Langrová**

## **Úžasní takoví, jací jsme**

**Kniha o sebedřijetí, sebedůvěře a radosti ze života**

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

tel.: 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 8 499. publikaci

Realizace obálky Vojtěch Wagner

Sazba Jan Šístek

Odpovědná redaktorka Ing. Šárka Kratochvílová

Počet stran 256

První vydání, Praha 2022

Vytiskla tiskárna PBtisk a.s., Příbram

---

© GRADA Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4850-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-4849-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-3401-4 (print)

# Obsah

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| <b>Kdo jsem?</b> .....                        | 9   |
| <b>Na cestě</b> .....                         | 11  |
| <b>1. Rodíme se úžasní?</b> .....             | 15  |
| Temperament, který v nás proudí .....         | 16  |
| S lidmi nebo o samotě? .....                  | 18  |
| Známé nebo nové? .....                        | 21  |
| Je to jen chemie? .....                       | 25  |
| <b>2. Navzdory vrozenému</b> .....            | 29  |
| Zaseknutá energie .....                       | 32  |
| Vztahy, které mě utváří .....                 | 35  |
| V hlavní roli opět chemie .....               | 37  |
| Každý z nás je charakter .....                | 40  |
| <b>3. Konflikty a ctnosti</b> .....           | 41  |
| Naše „Já“ od narození do smrti .....          | 43  |
| Důvěra v sebe a svět (0–1 rok) .....          | 43  |
| Poznávám a nebojím se (1–3 roky) .....        | 44  |
| Toužím se učit (3–5 let) .....                | 47  |
| Snažím se a chci (6–12 let) .....             | 48  |
| Vím, kdo jsem (13–19 let) .....               | 50  |
| Blízkost a důvěra (20–25 let) .....           | 53  |
| Můžu, dělám, pomáhám a žiji (25–65 let) ..... | 54  |
| Vnitřní klid (nad 65 let) .....               | 57  |
| <b>4. Teď je teď</b> .....                    | 61  |
| Co si o mně jen pomyslí? .....                | 62  |
| Podle tebe soudím sebe .....                  | 66  |
| Mé životní role .....                         | 69  |
| <b>5. Já proti sobě</b> .....                 | 75  |
| Obranné mechanismy .....                      | 76  |
| Kognitivní omyly .....                        | 86  |
| Manipulace .....                              | 97  |
| <b>6. Vnitřní síla</b> .....                  | 115 |
| Místo kontroly .....                          | 123 |
| Smysl pro soudržnost .....                    | 129 |
| Nezdolnost .....                              | 139 |
| Copingové strategie .....                     | 143 |
| Všímavost neboli mindfulness .....            | 150 |

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| <b>7. Objevit sebe .....</b>               | <b>163</b> |
| Každý den se zastavím .....                | 164        |
| Relaxace .....                             | 169        |
| Meditace .....                             | 178        |
| Humor & smích .....                        | 181        |
| Jak humor léčí? .....                      | 186        |
| Psychoterapie na cestě k sebepřijetí ..... | 192        |
| Bezmezné (sebe)přijetí .....               | 196        |
| <b>8. Jednoduchá, úžasná kouzla .....</b>  | <b>199</b> |
| Těšte se .....                             | 204        |
| Přejte si .....                            | 209        |
| Buďte si blízko .....                      | 215        |
| Učte se .....                              | 223        |
| Lehkost v těžkých chvílích .....           | 230        |
| Vykročte .....                             | 240        |
| <b>Závěr .....</b>                         | <b>244</b> |
| <b>Literatura .....</b>                    | <b>246</b> |

*Věnováno mé úžasné rodině.  
Za podporu, péči, důvěru a moře lásky.*





# Kdo jsem?

Jste se sebou spokojení? Umíte se pochválit a ocenit? Znáte své přednosti? A vlastně, máte se opravdu rádi? Pokud ano, klidně knihu hned zase odložte. Možná o sobě ale pochybujete. Možná jsou chvíle, kdy se nemáte moc rádi. Možná se umíte daleko lépe zkritizovat než pochválit. Možná si velmi dobře uvědomujete, co neumíte, neděláte, nemáte.

Naproti tomu najít na sobě ty krásné a úžasné věci je daleko těžší. Možná se někdy cítíte nešťastní. Možná nežijete tak, jak byste si přáli. Možná pro sebe hledáte životní cestu, protože ta, po které jdete, není příliš radostná. V takovém případě držíte v rukou tu správnou knihu.

Někdy je vskutku obtížné mít se rád. Někdy si nevážíme sebe samých, porovnáváme se, shazujeme se a myslíme si o sobě jen to špatné. Někdy odmítáme své stinné stránky a nebereme je jako svoji součást. Jak to ale změnit? Jak poznat, co dobrého v sobě máme, a jak to pak využít? Jak zacházet s naším potenciálem a vrozenými dispozicemi? A hlavně, jak mít rád sám sebe se vším, co k tomu patří?

Tato kniha se věnuje tématům sebepřijetí, životní spokojenosti a vnitřního klidu. Autenticita, sebejistota, lehkost či prožitek štěstí jsou odrazem pevného pocitu, který se v nás rozlije, pokud se máme skutečně rádi. Pokud si o sobě myslíme, že jsme dobří lidé. Pokud si vážíme toho, jací jsme a kým jsme.

Mnoho z nás je nešťastných. Opuštěných. Nevážíme si sami sebe. Pochybujeme. Svoje hranice posouváme a necháme druhé, aby s námi manipulovali. Aby nás tlačili do činností nebo způsobu života, který nechceme. Snažíme se druhým ukazovat „své lepší Já“.

Někdy, abychom zvládli náročné úkoly života, vtěsnáváme svoji osobnost do představ druhých. Plníme přání rodičů, partnerů, někdy i kamarádů. Nehledíme na svoje potřeby. Na svoje přání. Domníváme se, že si zasloužíme náklonnost, lásku či péči tím, že se změním. A tak žijeme neautenticky. Bez pocitu, že jsme úžasní takoví, jací jsme.

Někdy skutečně odmítáme část našeho „Já“. Potlačujeme ji. Stydíme se za ni. Za nedokonalosti. Za pihy na nose, za prořídle vlasy, za nevzhledné mateřské

znaménko, za malou výšku, vysoké čelo, široké boky. Stydíme se za neúspěchy, selhání či zklamání. Stydíme se za to, jací jsme. V nejhorším případě se stydíme sami před sebou. Komplimenty, které říkají druzí lidé, nebereme na zřetel. Odmitáme se. V zrcadle vidíme někoho ošklivého, hloupého, tlustého...

Žít s tímto vnitřním nekompromisním kritikem může být těžké. A smutné. Co je ale důležitější, v mnoha případech zbytečné. Cestou k větší životní spokojenosti **je sebepřijetí**. Vědomí, že nemusíme nikomu nic dokazovat. **Že jsme úžasní takoví, jací jsme.**

Kniha má za cíl čtenáři pomoci pochopit, co je mu vrozené a dané, co naopak získané a naučené. Co můžeme změnit, a co je naopak lepší zkrátka přijmout. Také se zaměříme na myšlenky, které nám život často komplikují. Kognitivní omyly, manipulaci, psychické obrany, které sebepřijetí znesnadňují.

Cesta k sebepřijetí může být klikatá, zašmodrchaná a může nabrat špatný směr, který nás zavede do temných končin. Může být plná trnů, vzpomínek a zkušeností, které zanechaly bolest. Ale cesta existuje.

Následující kapitoly vám otevřou dveře k sebepřijetí, zdravému sebevědomí i životní spokojenosti. Pomohou vám nalézt odpovědi na otázky, co a jak se v životě děje. Můžete se zastavit, nadechnout a rozhodnout, kudy chcete jít dál. Cesta je ve vašich rukou.

# Na cestě

*„Základním cílem člověka není být lepší než jiný člověk, nýbrž být lepší než vlastní včerejší Já.“*

*Dalajláma*

Pokud chceme na něčem pracovat, musíme to poznat. **Bez sebepoznání není sebezpřijetí.** Je to odrazový můstek, bez kterého není možné jít dál. Pokud někdo demonstruje vlastní „Já“ před ostatními, aniž by se opravdu přijal, jedná se spíše o **falešný vnější dojem**. Masku sebelásky nasazuje před ostatními, aby vypadal sebevědomě, úspěšně, nezranitelně. Aby udělal dobrý dojem. Pokud za tímto zevnějškem ale není jistota, že se má opravdu rád takový, jaký je, **okolí pozná, že je něco špatně.**

Například narcisté velmi dobře umí dávat okolí najevo, jak jsou báječní. Krásní, úspěšní, bohatí. Zdánlivě nezranitelní. Srší sebevědomím. Od druhých lidí chtějí slyšet jen chválu. Za touto maskou je hluboká vnitřní nejistota. Zranění, která bolí. Strach z odmítnutí skrytý pod velikášstvím, sobeckostí, pýchou. Toto není sebezpřijetí. Ve skutečnosti narcista často odmítá část sebe samého. Brání se sebepoznání. Nepřipouští si žádnou špatnou vlastnost. Nepřipouští si selhání. Dokonalost je falešná, neupřímná a umělá.

Opravdová láska k sobě **stojí na pokoře**. Na upřímné **toleranci, vlídnosti a laskavosti** k sobě samému i k ostatním. Když poznáme svoji osobnost, svoje silné a slabé stránky, svoje výjimečné rysy i nedokonalosti, pak teprve můžeme pracovat na svém sebezpřijetí. Těžko zažijeme opravdovou spokojenost, pokud budeme vědomě zakrývat svoje nedostatky a ignorovat (nebo dokonce potlačovat) to, kým jsme – svou osobnost.

Proto je důležité se na začátku cesty ptát:

- **Kdo jsem?**
- **Co mě utvářelo?**

- Co se v mém životě doposud dělo?
- Jací lidé pro mě byli důležití?
- Jaké vzpomínky mám na své dětství?

Pro začátek si můžete vyzkoušet namalovat svou **životní křivku**. Začněte od Vašeho narození až do okamžiku TED. Zaznamenejte na ni všechny důležité okamžiky, důležité osoby, které vám vstoupili do života. Zaznamenejte důležité etapy, kterými jste prošli.

- Co vám tyto zkušenosti daly?
- Co jste se naučili?
- Jací lidé vás utvářeli?
- Jaké okamžiky pro vás byly zásadní?

Pokud jste zažívali špatné období, směřujte křivku k dolnímu okraji. Pokud jste zažívali hezké, úspěšné, šťastné období, směřujte křivku vzhůru.

Křivka života patří k **momentům zastavení se**. A tyto momenty jsou v podstatě nezbytné pro sebepoznání. K náhledu na to, jak jsme doposud žili. Čím jsme si v životě prošli. Co vše nás potkalo a utvářelo. Jak jsme se dostali do současného okamžiku. Každé zastavení se, každý náhled na naši osobnost, na naši aktuální situaci, pomáhá k sebepřijetí. Zkuste si dát na tuto aktivitu čas. Nahlédnout na svůj život. Zamyslet se.

- Jste tam, kde chcete být?
- Jste teď spokojení?
- Jste spokojeni s tím, kdo jste?
- Znáte se?
- Čeho si na sobě ceníte?
- Co je na vás krásné?
- Za co se můžete v životě pochválit?
- Co se vám podařilo?
- Na co jste u sebe pyšní?

**Možná že na některou z otázek ještě neznáte odpověď.** To je v pořádku. Otázky to rozhodně nejsou lehké. Zcela zřejmě jsou cílené na to pozitivní v nás. Najít upřímnou odpověď by nemělo jít na sílu. Měli bychom to vyhrknout, protože to tak opravdu cítíme. A pokud se zatím nemáme za co pochválit, pokud si ve skutečnosti nemyslíme, že je na nás mnoho věcí krásných, nevadí. Možná, až společně projdeme následující kapitoly, to bude zase o kousek lepší.

Společně budeme hledat odpovědi na otázky: *„Jak jsme se vlastně stali tím, kým jsme teď? Jak se utvářela naše osobnost, náš charakter? Jak se stane, že někdo žije neustále ve strachu a úzkosti? A jak se naopak stane, že někdo je zkrátka optimista, ať se mu děje cokoliv? Jak se stane, že sourozenci se stejnými rodiči jsou povahově zcela odlišní?“*

Pokud jste se rozhodli křivku života udělat, ponechte si ji po celou dobu čtení této knihy. Doplňujte, vpisujte, poznávejte. Objevujte sami sebe. Pracujte na tom, kdo jste teď a současně na tom, kým byste chtěli být. Možná, až dočtete tuto knihu, budete o krůček dál k **bylostnému sebepřijetí**. Za to, jací jste. Za to, jakou cestu jste ušli a s čím vším jste se museli poprat, smířit a co jste museli přijmout. Za to, co vše už jste v životě zvládli.



# 1.

## Rodíme se úžasní?

Možná by se Vám teď chtělo vyhrknout: „*No jasně! Každé miminko je skvělé. Dokonalé.*“ Odpověď ale tak jednoduchá není. Mnoho psychologů strávilo svůj vědecký život výzkumy, které měly za cíl zjistit, co je nám vrozené, dané a neměnné, a co se naproti tomu učíme během svého života.

S jakou povahou? S jakými rysy? Je například optimismus vrozený? Nebo naděje? Je vrozená inteligence? A co třeba laskavost? Máme ji v sobě, nebo se jí učíme? Jsme dobří ze své podstaty, nebo díky výchově?

Na některé z těchto otázek již odpovědi známe. U většiny našich rysů je to tak i tak. Část naší osobnosti je kouzlo, které se stane, aniž by kdokoliv, jakkoliv zakročil. Aniž by nás někdo vychovával, vštěpoval nám zásady a morální principy, aniž by nás někdo ovlivňoval.

Rodiče jako by někdy spíše přihlíželi, jak jejich dítě roste. Vnímají, že nemohou jít proti nátuře. Proti jeho či její přirozenosti, energičnosti, nebo naopak klidnosti. Hezky to pak vystihují věty, které v dospělosti slýcháme:

*Už jako malý byl pohodář. Ty ses stále něčemu smála. Nejšťastnější jsi byla mezi lidmi. Hodně jsi plakala a stále ses rozčilovala. Ty jsi byl takový záдумčivý chlapeček a rád sis hrál sám. Nikdy nepotřeboval společnost. Ty jsi měla na vše dost času. Kam jsme tě položili, tam jsme tě našli. Nemohli jsme tě nechat bez dozoru, pořád jsi někde lítala. Tvoje energie byla neskutečná, nešlo tě zastavit. Ty jsi byl takový klidný drobek, nic tě nerozhodilo atd...*

Vidíme to u malých dětí. Každé je jiné. Jedno z dvojčat je akční, má rádo společnost, rozruch, je zvědavé. Druhé je klidnější, potřebuje svůj stereotyp, bezpečí, je bojácnější. Říkáme tomu **temperament**. Vrozené vlastnosti, které jsou nám dány do vínku. Mnoho psychologických teorií se snažilo vysvětlit, odkud se tyto temperamentové vlastnosti berou. Někteří se opírají o tělesnou konstituci, někteří o předchozí životy, někteří o vliv těhotenství na naši psychickou stránku.

Pravdou je, že jasnou odpověď nejspíše nezískáme. Zkrátka se k něčemu přikloníme. K něčemu, co je v souladu s naším vlastním přesvědčením.

## Temperament, který v nás proudí

Někteří znají tuto teorii ještě ze školy. Někteří o ní četli v populárním časopise. Všichni tak nějak tuší, co pojmy melancholik, sangvinik, cholerik a flegmatik znamenají. Známe je ale doopravdy?

Hippokrates se opřel o proudění tělesných šťáv v lidském těle. Proto se teorie nazývá **Humorální teorie temperamentu**. Každá tekutina představuje jeden živel. Žluč znamená oheň. Krev představuje vzduch. Hlen vodu. Černá žluč zemi. Každý z nás má jiný poměr těchto tekutin. A právě oním specifickým zastoupením vzniká temperament.

Jsou to tedy povahové rysy, které jsou nám dány fyziologicky. Tato teorie rozhodně nepatří k nejaktuálnějším psychologickým poznatkům. Vznikla čtyři sta let před naším letopočtem, ale mnoho současných psychologů na ni stále navazuje, vrací se k ní a rozvíjí ji, a proto považují za důležité ji zmínit:



Zajímavostí je, že dobré zdraví (v Hippokratově podání) je způsobeno rovnoměrným zastoupením všech těchto tekutin v těle.

Předpokládáme tedy, že všichni lidé mají zastoupeny všechny rysy. Jen se liší jejich míra. Dle převažující tekutiny Hippokrates popsal **čtyři temperamentové typy**:



- **Cholerik** – V těle mu proudí žluč. Je výbušný, hádavý, snadno se rozčílí. Většina z nás si čistého cholerika dokáže dobře představit. Někdo ho ve svém okolí má. Tlak se mu zvedne do astronomických výšin, jen co slyší odlišný názor. Jakmile mu někdo odporuje nebo nejsou naplněny jeho očekávání, rozčílí se. Mnoho z nás nahlíží na cholerika jako na jednoznačně negativní typ. *To je ten protiva. To je ten Evžen Huml. To je ten, co stále křičí a nedokáže nic řešit v klidu.* Ano, ale je to jen jedna jeho stránka. Cholerik je rád ve společnosti druhých. Je angažovaný, dokáže se nadchnout pro nové věci. Dokáže projevit zájem, empatii a naplno se smát. Projevit náklonnost, vřelost, touhu. Vše prožívá intenzivně, stejně jako vztek. Jeho emoce se mohou rychleji střídat. Je citlivý, bojovný, někdy až urputný. Mnoha lidem je v jeho přítomnosti dobře. Umí projevit sílu, nadšení a umí druhé vtáhnout do svých nápadů. Pochopitelně, občasné záchvaty vzteku, zuřivosti či agrese již tak příjemné nejsou.
- **Sangvinik** – V těle mu proudí krev. Je přátelský, spontánní, otevřený všem novým nápadům. Vyhledává společnost, nemá rád nudu a stereotyp. U ničeho dlouho nevydrží. Vyhledává nové výzvy, projekty, stále potřebuje nové podněty. Pokud by byl například náš partner sangvinik, při příchodu do společnosti na nás skoro zapomene. Ožije, ihned se vmísí mezi ostatní a během večera si udělá několik nových přátel a posbírá pár užitečných kontaktů. Ostatní baví historkami a pokud je středem pozornosti, je ve svém živlu. Sangvinik nemá problém se změnou. Dokáže se rychle přizpůsobit. Někomu se může zdát, že tento typ je ideální. *Sangvinik je prostě nejlepší. Nejzábavnější.* Pro okolí může ale být problémem jeho nestálost. Rutinní dlouhodobá práce je nereálná. Vztahy musí mít jiskru, proto pro partnery není soužití vždy procházkou růžovým sadem. Jejich emoce jsou intenzivní, a ne vždy je lehké vyhovět jejich požadavkům.
- **Flegmatik** – V těle mu proudí hlen. Je rozvázný, zdrženlivý, trpělivý. Životní těžkosti a nepříjemné momenty zvládá bez větších emočních výkyvů (oproti předchozím typům). Pro ostatní může být přístavem, pevným bodem, u kterého vždy najdou bezpečí a klid. Flegmatik má na všechno dost času. Nikam nepospíchá. Má trpělivost s druhými, ale i sám se sebou. Termíny mu nic neříkají. Chtít po flegmatikovi, aby si pospíšil, je zcela zbytečné. Jeho vztahy jsou dlouhodobé. Seznamování není nejoblíbenější aktivita. Změny vnímá spíše negativně. Rutinní práce mu přináší klid a jistotu, kterou má rád.

Flegmatik může jezdit celý život na to samé dovolenkové místo, které má rád. V restauraci si objedná stále stejné jídlo, protože mu prostě chutná. V práci je spíše pasivní, nepřibírá více zodpovědností, než musí. Své úkoly splní tak, aby s nimi byl sám spokojen.

- **Melancholik** – V těle mu proudí černá žluč. Melancholik velmi intenzivně prožívá své emoce. Častěji ty negativní. Někdy fyzicky cítí, jak se utápí ve svém neštěstí. Bývá náladový, méně vyhledává společnost. Energii načerpává v ústraní. Cítí se spíše izolovaný od ostatních. Častokrát chce být sám se sebou a srovnat si myšlenky, emoce a prožitky. Melancholik bývá velmi intuitivní. Intenzivně prožívá, co se děje v okolí. Dokáže se vžít do druhých a soucítit. Někdy má pocit, že na něj dopadá životní neštěstí druhých. Melancholik se může zdát jen jako lítostivý člověk, ale jeho síla tkví v tom, že rozumí emocím. Rozumí prožitkům. Vždy u něj najdeme pochopení. Melancholik může mít sklon propadat špatným náladám. Zcela jistě potřebuje svůj prostor, ale tento prostor dokáže poskytnout i druhým. Je to velmi citlivý člověk i vůči ostatním.

Jak je patrné, žádný typ není ideální a stejně tak žádný není jen negativní. V myslí mnoha lidí ale existují stereotypy: Sangvinik je báječný. Tak společenský, odvážný, charismatický. Cholerik je ten protiva. Melancholik je ten, co se pořád lituje. Vůbec ne! Je dobré vnímat, že každý typ je v něčem výjimečný. Má své klady, má své zápory. Temperament je komplexní fenomén. Každý máme tento základ v sobě, ať už za to mohou tělesné šťávy, genetika, emoční stav naší matky v těhotenství, porod nebo karma.

## S lidmi nebo o samotě?

**Carl Gustav Jung**, slavný lékař a psychoterapeut, k těmto čtyřem temperamentovým typům přidal dnes velmi rozšířené pojmy **introverze** a **extraverze**. Pojem introverze v psychologickém smyslu použil **poprvé roku 1909** na přednášce na Clark University. Termín introvertní ve smyslu „obrácený do nitra subjektu“ v článku Psychologické konflikty dítěte (Copobianco, 1988).

Pojem extraverze byl dokumentován prvně v Jungově přednášce na čtvrtém mezinárodním psychoanalytickém kongrese v Mnichově (Falzeder, 2013b).

Publikován se objevil v Jungově knize Psychologické typy, vydané r. 1921 (Falzeder, 201a.)

Obecně si pod těmito pojmy často představujeme: „*Jo extravert, to je ten, co pusu nezavře a zbožňuje společnost. Introvert, ten nemá rád lidi a nemluví! To jsou ti ajťáci, co nejsou schopni ani oslovit holku v baru.*“

Jaká je ale skutečnost? Introverze byla na počátku výzkumů považována dokonce za abnormalitu. Extraverze zase za příznak psychopatie. Teď už jsme ale o mnoho poznatků, studií i čistě lidských zkušeností dál.

Psychologové vytvořili výzkumy, pokusy a studie, kde hledali odpovědi na otázky typu: **Jsou úspěšní manažeři spíše introvertní nebo extravertní? Jsou učitelé vždy extravertní? Jak je to s psychology? Jak je to ve všech ostatních povoláních? Opravdu potřebujeme být extravertní, abychom mohli někoho neznámého oslovit? Je extraverze to samé, co odvaha nebo společenskost? Je introvertní člověk vždy mlčenlivý a extravertní upovídaný? Kdo, z těchto dvou typů, je šťastnější? Kdo se má v životě lépe?**

....a zde něco málo z výzkumů:

## INTROVERT

- Preferuje spíše samotu a klid.
- Čerpá energii ze sebe a svých zdrojů.
- Je zdrženlivější a přemýšlivější.
- Je nezávislý na druhých a jejich hodnocení.
- Rád pracuje samostatně.
- Introvertní děti si dokážou hodiny vyhrát samy.
- Bývají vážní a mají tendenci k pesimismu.
- S druhými si dokáže velmi zaujatě povídat, dobře naslouchat, ale energii načerpá o samotě.
- Charakteristická je: vysoká sebekontrola, spolehlivost, pořádanost, stabilita.

## EXTRAVERT

- Preferuje společnost.
- Je družný a rád si povídá.
- Společenský kontakt mu dodává energii.

- Je velmi citlivý na odměnu a hodnocení druhých.
- Má lepší sociální dovednosti než introvert.
- Má rád změny, akci.
- Bývá méně spolehlivý.
- Menší sebekontrola a tendence k agresivitě.
- Charakteristická je: impulzivnost, bezprostřednost.

### Kdo je šťastnější?

Možná by se vám chtělo vyhrknout: „*No jasně že extravert!*“ To jsou ti, co se umí více bavit. Co se nahlas smějí. Co vykládají skvělé historky. Pravdou ale je, že spojitost **extraverze či introverze s životní spokojeností** vůbec není jednoznačná. Introverti v dotaznících obvykle odpovídají „umírněněji“, ne tak expresivně či přehnaně jako to často činí extraverti. I když jde někdy o naprosto banální samozřejmost, třeba jako je káva. Pokud extravertovi chutná, dokáže o ní básnit, až se vám sbíhají sliny. Introverti ji okomentují: „*Dobrá káva.*“ Vnitřní prožitek ale může být zcela totožný. Oba si ji užijí úplně stejně.

Tudíž, ačkoliv se v některých výzkumech potvrdilo (Diener & Lucas, 1999), že extraverti vykazují vyšší životní spokojenost, realita může být odlišná. Introvert dokáže být spokojený sám v sobě, uvnitř, aniž by potřeboval schválení svého okolí. Nepotřebuje svoje štěstí či spokojenost komentovat či popisovat druhými. Toto sdílení je mu někdy i proti srsti. Zvláště, pokud se třeba partner snaží introverta mermomocí přimět, aby mu svůj názor sdělil: „*Co ti je? Co si o tom myslíš? Jak se ti to líbilo? Proč nemluvíš? Když by se ti to líbilo, tak bys přeci něco řekl!*“

Jak je uvedeno v bodech výše, extravert často čeká na hodnocení druhých. Záleží mu na jejich názoru. Mnoho věcí dělá pro pochvalu a uznání. Zkrátka ke svému štěstí potřebuje druhé. Kdežto introvert dokáže být šťastný sám v sobě. Bez slov a přítomnosti druhých. To mu dává cenné trumfy do ruky. Hodiny o samotě doma jsou pro něj relaxací. Naproti tomu jedna osamocená hodina doma pro extraverta je trest. Velmi pravděpodobně si alespoň s někým píše či skypuje. Potřebuje sdílet, komentovat, mluvit a být v kontaktu.

### A teď zpět k temperamentovým typům:

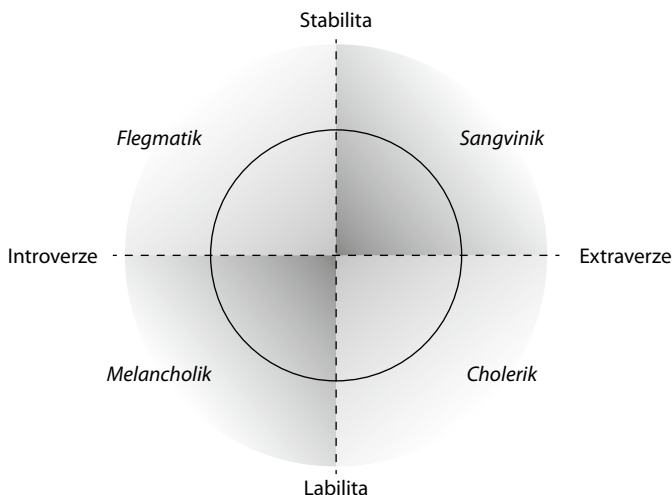
Zcela jistě správně tipujete, že **sangvinik a cholerik jsou extravertní**. Naproti nim stojí **melancholik a flegmatik**, kteří se nejraději pohybují v okruhu svých nejbližších nebo **preferují samotu**.

### Známé nebo nové?

Tento proslulý psycholog přidal pojmy **stabilita a labilita**. Flegmatik a sangvinik jsou emočně stabilní. Jejich emoce dlouhodobě přetrvávají. Pokud ve svém okolí máme takového člověka, rozhodně bychom ho nepopsali jako náladového. Naopak. Po flegmatikovi „všechno zteče“. Jen tak něco jej nerozhodí. Zprávy, ať už pozitivní či negativní, přijímá s klidem sobě vlastním. Nemůžeme od něj čekat zápal, entuziasmus, nadšení. Zkrátka je to klidná hladina rybníka, a nikoliv rozbouřené moře. Sangvinik bude stále hýřit neutuchající energií, častokrát smíchem, častokrát vzrušením.

Oproti tomu cholerik a melancholik jsou daleko více zmítáni svými emocemi. Cholerik musí do něčeho bouchnout či zakřičet, ale za pár minut může být vztek pryč a bude zase sršet pohodou. Melancholik se může z dobré nálady, kterou má ve společnosti, „najednou“ přepnout do lítosti s myšlenkou: „*To je škoda, že už se dlouho takhle zase nesejdeme.*“

Každý z nás se se svým temperamentem nachází někde na tomto poli:



Jen málo kdo je **čistý typ**. Většina se také projevuje jinak v domácím pohodlí, jinak v pracovním prostředí. Každý k něčemu tíhneme. Důležité je **vědět to o sobě**. Vědět, co je naše přirozenost. Jaký způsob života je pro nás přijatelný. Co nám sedí. Mezi jakými lidmi je nám dobře. Pokud to o sobě víme, **nechoďme proti sobě**.

Flegmatik nepotřebuje pracovat jako cestující obchodník, který oslňuje své zákazníky. Sangvinik nejspíš nikdy nebude šťastný jako úředník nebo administrátor ve velkém korporátu. Cholerik potřebuje dynamiku a vzrušení. Potřebuje interakci. Melancholik nebude spokojený jako recepční, jelikož potřebuje svůj klid.

„*To jsou mi novinky! To je přeci jasné!*“, můžete si pomyslet. A máte pravdu. Na první pohled ano. Kolik z nás se ale nutí do kontaktu s druhými lidmi, i když by nejraději pracovali o samotě? Snad ve všech pracovních inzerátech najdete větu: „*Hledáme týmového hráče.*“, ale pravdou je, že mnoho lidí zkrátka raději pracuje samostatně, bez druhých. V klidu, tichu, bez interakce. Bez potřeby konzultovat svoji činnost s druhými.

Extravert potřebuje vzruchy, podněty, nové věci. Nechce pracovat v oddělené kanceláři. Potřebuje kontakt s lidmi. Povídat si, sdílet a komentovat. Prožívat společně s kolegy. Plánovat, řešit, meetingovat.

Když ignorujeme naši přirozenost a přesvědčíme se o opaku, budeme chodit domů nesmírně vyčerpaní a bez energie.

Je důležité vědět, kde se cítíme „jako ryba ve vodě“. Kde je nám příjemně. Při jaké činnosti. Je důležité poznat, co nám sedí. Jaká dynamika. Jaký kolektiv. Jaká práce. Sebepoznání není cílem, ale velmi nám může pomoci, když hledáme vnitřní klid a spokojenost. Vědět, která místa, okamžiky, které chvíle jsou zdrojem štěstí. Kdy cítíme, že to je ono. Že tato činnost nám sedla. Že nám vyhovoval styl práce, komunikace i typ lidí, se kterými jsme se potkali.

Mnoho lidí odradí strach ze změny a setrvávají v různých zaměstnáních, vztazích, aktivitách, které pro ně nejsou autentické. Raději se kousnou s tím, že to je přeci jen práce. Že nějaké to negativum k tomu patří. **Nikoliv**. Určitě není zapotřebí být rozjuchaný osm hodin pracovní doby, nicméně pokud nás práce každý den „vyflusne“ bez energie, vyždímané tak, že nejsme schopni doma fungovat, je něco špatně. **I v práci bychom měli být schopni načerpat energii**. I ta by měla být zdrojem radosti, naplnění, smyslu i pěkných chvil.

- Sedí vám typově vaše práce?
- Shoduje se s temperamentem, který máte?
- Potřebovali byste něco jinak?
- Klidnější, tišší prostředí, nebo naopak více podnětů a akce?
- Jak se změnila vaše práce od vašeho nástupu a jak jste se změnil vy?
- Realizujete se ve vaší práci?
- Jak se cítíte na začátku a na konci týdne?
- Daří se vám v práci načerpat energii?

I to je podstatné, pokud se bavíme o našem temperamentu. Nemůžeme jít proti sobě s myšlenkou, že to, co nám bylo vrozené a přírodou dané, zkrátka nějak potlačíme. Nejen, že by to byla velká škoda, ale uvnitř bychom trpěli. Každý den, mnoho hodin. Čímž bychom se vzdalovali od sebepřijetí i vnitřního klidu.

Temperament tvoří **základ naší osobnosti**. Když se do teorie o temperamentu vložil C. G. Jung, vdechl mu velmi podstatnou myšlenku: **temperament je celistvý!** A co to znamená? Nic není jen dobré, ale zároveň nic není jen špatné. Persona má svůj stín. V každém muži je trochu ženy a v každé ženě trochu muže. V každém sangvinikovi je něco málo z melancholika a v každém cholerikovi se čas od času objeví i flegmatik. Vše je v harmonii. To se velmi hezky čte. **Jaká je ale realita, ve které povětšinou žijeme?**

- Nejsi dost průbojný? Něco se sebou dělej!
- Nevyužíváš efektivně svůj čas? Zpracuj na svém time managementu!
- Jsi neúspěšný v práci? Více se snaž!
- Nevychází ti vztahy, které máš? Běž na terapii!

Na mnoho z nás dopadá tíha naší doby. **Nejsi dost dobrý. Buď lepší. Buď jako „X“, ta/ten je lepší / hezčí / štíhlejší / výkonnější / úspěšnější. Když to jde druhým, musí to jít i tobě. Stačí, když se budeš snažit. Buď společenštější. Buď spontánnější. Buď odvážnější.**

Opravdu je ale potřeba být jako někdo jiný? Opravdu je potřeba chtít měnit svoje nastavení?

Veronika nikdy nepatřila k průbojným dětem. V kolektivu si připadala vyloučená. Měla jednu kamarádku z vedlejšího domu, ale ve třídě nikoho. Vždy obdivovala holky, které uměly mluvit s kluky. Přála si, aby byla jako ony. Nezažila opravdovou šikanu, jako některé děti, ale někdy jí z toho bylo hodně smutno. Rodiče ji často nabádali, ať jde s ostatními ven. Ať si „najde kamarády“. Ona by si je ráda našla, ale nevěděla jak. Kdykoliv promluvila, kdykoliv se snažila skamarádit, připadala si hloupě. Hned si představovala, jak se jí druzí smějí.

Zbožňovala knížky. Mohla ležet na zahradě s knihou celý den a nic víc ke štěstí nepotřebovala. Příběhy, básničky, vědecká literatura. Všechno ji vtáhlo a ona byla šťastná. Pro spolužáky a někdy i pro rodiče (což ji mrzelo daleko víc) byla ale divná. Necháпали to. Za rodiči stále jezdily nějaké návštěvy. Vždy ji chtěli někomu představovat, ona by ale v ten moment nejradši utekla do svého pokoje k milovaným knihám.

Ted' je Veronika dospělá. Už nechce okouzlovat kolektiv jako ostatní dívky. Už se nenutí mluvit před ostatními. Ví, že to není její silná stránka. Je introvertní a je jí v tom dobře. Je ráda sama, s knihou, na procházce, bez lidí. Má ráda, když je všude ticho a může v klidu přemýšlet. Dlouho v sobě měla nejistotu, že když bude nespolečenská, je to špatně. Měla by se víc snažit. Měla by to v sobě zlomit, překonat se, měla by umět oslovit chlapce.

Na vysoké umělecké škole potkala mnoho podobných typů, jako byla ona. Včetně svého přítele. Dokážou spolu být, spokojení, aniž by propovíдали celý den. Uvědomila si, že není jedna cesta k spokojenému vztahu. Že nemusí mluvit o všem, co se jim událo. Že pro ni je správné něco jiného než pro jiné holky. Respektuje svoje potřeby samoty a ticha. Nasbírání energií a pak může být s druhými a povídat si. Nechce to mít jinak. Líbí se jí její způsob života. Líbí se jí, jak dokáže vnímat přírodu, hudbu, umění. Nepotřebuje mluvit. Je úspěšná v tom, co dělá. Našla svůj klid. Vyšla sama sobě vstříc.

Příběh Veroniky zlehka ilustruje, jak obtížné může být (zvláště pro dítě) odolávat tlaku. Ukazuje, jací bychom měli být. Jak bychom měli fungovat ve společnosti. Veronika zažila v dětství mnoho krušných chvil se svými spolužáky. Nicméně jakmile měla možnost, volila jinou společnost. Takovou, která ji chápala. Veronika byla dlouho pod tlakem ostatních. Nezapadala do představ svého okolí a v některých rysech ani do představ rodičů. Bylo pro ně těžké ji pochopit. Ale snažili se. Ačkoliv byli temperamentem zcela odlišní, měli ji rádi. Jen měli mylnou představu, že k tomu, aby byla v životě úspěšná a spokojená, musí být stejně společenská jako druzí.



Cest k sebedpřijetí je mnoho, ale v něčem jsou všechny stejné. To „něco“ je **autentičnost**. Každý člověk je krásný svým vlastním způsobem. Důležité je, abychom si opravdu našli to, co je vlastní nám. Jenom nám a nikomu jinému. Pokud bychom šli ve šlépějích, které nám někdo určil, nebude nám v nich příliš dobře. Sebedpřijetí vychází ze souladu s tím, kdo jsme. S tím, že se máme rádi. Temperament je zkrátka něco, co nezměníme. A když už to nemůžeme měnit, je dobrá cesta **zkusit to přijmout**.

Svoji temperamentovou složku můžeme vnímat jako svůj základ. Jako něco, co má své plusy, ze kterých můžeme těžit, a mínusy, které bychom měli brát jako svoji součást. Neodmítat je. Přijmout je. Třeba jsme méně společenští, méně akční, ale o to více jdeme do hloubky. O to více umíme udržet dlouhodobé přátelství a vztahy. O to více nám záleží na rodině. O to věrnějším a stabilnějším zaměstnancem budeme.

Pokud se bavíme o sebedpřijetí, je tedy dobré alespoň tušit, jak si temperamentově stojíme. Zkuste se tedy i vy popsat. Zkuste si říct:

- Jaké rysy jsou vaší silnou stránkou?
- Potřebujete stále nové podněty?
- Potřebujete být více o samotě, nebo ve společnosti?
- Potřebujete být stále s někým v kontaktu?
- Potřebujete změny, výzvy, překážky, nebo máte rádi svůj klid?
- Kde na kruhu „stability / lability / extraverte / introverte“ se nacházíte?
- Jak vás popisují vaši přátelé či rodina?

## **Je to jen chemie?**

Kromě Carla Gustava Junga a Hanse Eynsenca přišli i další významní vědci s temperamentovými teoriemi. Zmíním zde jeden z nejcitovanějších článků Roberta C. Cloningera, amerického psychiatra a genetika, „*A systematic method for clinical description and classification of personality variants*“ (Blatný, 2010). Cloninger v něm uveřejnil **čtyři osobnostní dimenze, které jsou vrozené, na sobě nezávislé a jsou spojovány s aktivitou neurotransmiterového systému**.