

Proč se mnou nemluvíš?!

Tomáš Novák

2., upravené vydání



psychologie pro každého

**JAK ŽÍT S CITOVĚ UZAVŘENÝM PARTNEREM
CHOVÁNÍ SCHIZOIDNÍ OSOBNOSTI
KOMUNIKAČNÍ STRATEGIE**

Proč se mnou nemluvíš?!

Tomáš Novák

2., upravené vydání



GRADA Publishing

SLOVO O AUTOROVÍ

PhDr. Tomáš Novák, nar. 1946, se psychologickému poradenství věnuje od roku 1968. Pracuje v Manželské a rodinné poradně v Brně. Je autorem řady odborných i populárních publikací.

Ke schizoidům má autor blízko svou osobností, jež pod fyzickým habitem pyknika (viz www.novaktomas.ic.cz) skrývá mužně schizoidní duši. Nuance daného typu osobnosti, které nepostihl sebepozorováním, doplnil desítkami let praxe v manželské a rodinné poradně.

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

PhDr. Tomáš Novák

Proč se mnou nemluvíš?!

2., upravené vydání

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5155. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 104
Vydání 1., 2013
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-4686-9

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8492-2 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8493-9 (ve formátu EPUB)

OBSAH

Slovo o autorovi	2
Motto, nebo spíše podnět k (auto)diagnostickému zamyšlení ...	10
Předmluva k prvnímu vydání	11
Úvodem	12
1. Proč je takový aneb „On snad za to ani nemůže“	15
Schizothym a schizoid	15
<i>Příčiny schizoidní poruchy</i>	16
<i>Povaha člověka a uspokojování jeho potřeb</i>	17
<i>Výchova korunovaných hlav</i>	22
<i>Jak vychovat schizoida</i>	23
2. Typ – typizace – typologie	24
Kretschmerova teorie temperamentu	26
Střípky poznání kolem schizoidů	30
<i>Žena schizoid</i>	31
<i>Jaký je vlastně schizoid otec?</i>	33
<i>Jaká je vlastně schizoidní matka?</i>	33
3. Naši výtečníci	35
Trocha historických souvislostí	38
Jaký vlastně je schizoid?	39
Schizoidní příběhy či snad další příběhy schizoidů?	40
Typologie interakcí v manželství se schizoidem	49
<i>Jeden hot a druhý čehý</i>	49
<i>„Jo-jo“ vztah</i>	50
<i>Manželství naučené bezmocnosti</i>	50



<i>Infantilní manželství</i>	50
<i>Manželství à la Luisa a Lotka</i>	50
<i>Manželství poněkud falešné...</i>	51
4. Ty a já v nedbalkách	52
Manžel očima manželky	52
Manželka očima manžela	54
5. Raději být Kamilou než Dianou	55
Krok první	57
<i>Inventura v babiččině krabici dívčího snění</i>	57
Vlídna nezávislost aneb růžice vztahu	59
<i>Kotvicí cvičení přesunu pozornosti od katastrofických</i> <i>myšlenek</i>	62
<i>Pozitivní myšlení</i>	63
Může pomoci asertivita?	66
6. První pomoc	70
Relaxace a stop technika	70
Meditace... Ne však „po česku“	72
Postupy „první pomoci“, jejichž cílem je nenechat se otrávit	73
<i>Protistresový balíček rad (volně podle L. Kostroně)</i>	73
<i>Popište přesně požadované chování!</i>	76
<i>Uvědomte si, čím „spouštíte“ chování, jež vám</i> <i>u partnera vadí</i>	77
<i>Jednám tak, že žádoucí chování posiluji?</i>	78
Strategie změny podnětu aneb „všechno bude jinak“	82
<i>Měnit svou reakci na podněty</i>	82
<i>Chování (své i partnerovo) oddělte od své osoby</i>	82
<i>Připravte svoji proklamaci nezávislosti</i>	83
Co dělat, když se nám ve vztahu nedaří?	84
<i>Přeznačkovat způsob vlastní aktivity</i>	85
<i>Přeznačkovat, co je úspěch a co je neúspěch</i>	85
<i>Přeznačkovat směr naší aktivity</i>	85
<i>Přeznačkovat pocity zodpovědnosti</i>	86
<i>Přeznačkovat hodnocení vlastní aktivity</i>	86



<i>Co mohu změnit, pokud nedokážu změnit svého partnera? . . .</i>	86
<i>Jak uzavřít smlouvu sám se sebou aneb Když se chce, tak alespoň něco přece jen jde</i>	87
Závěr	89
7. Nezlobte se na zrcadlo	90
Test: Má váš život smysl?	90
Test: Jaký je váš styl sociálního jednání?	92
Test: Jste reaktivní, nebo proaktivní?	94
Místo závěru	97
Jak s mrzoutem zacházet	97
Slovníček pojmů	99
Použitá literatura	103
Přečtěte si	104



Vážená čtenářko,

nerozumí vám váš manžel?

Chová se, jako by mu na vás nezáleželo?

Má sice zajímavé koníčky, ale holduje jim bez ohledu na rodinu?

Je jako slon v porcelánu. Není hlupák, a přitom nechápe, že je vhodné ztlumit rádio, aby se neprobudilo právě uspané dítě, proč je nutné zajít do lékárny, i když prší a nemocný do druhého dne pravděpodobně nezemře.

Že vás má rád, vám neřekl... už strašně dlouho.

Výrok „ideální žena se ihned po pohlavním styku změní v basu lahváčů a partu kamarádů“ sice nevymyslel, ale chová se tak, že by to vymyslet určitě mohl.

V sexu je poměrně věcný, nepřilíš vynalézavý, zaměřený především na sebe.

Hledáte či hledala jste dlouho chybu u sebe, vyzkoušela jste ledacos, ale k výrazné změně doma nedošlo.

Začínáte mít všeho doma plné zuby?

Pak je tato kniha napsána pro vás. Coby bonus dodejme ještě otázku:

Jste učitelka, zejména pak humanitních předmětů či estetické výchovy, a váš manžel je technik?

Odpovíte-li i na tuto otázku kladně, má to váhu všech výše uvedených souhlasů a toto svěží dílko prostě musíte mít. Neptejte se proč, vše se dozvíte v textu. Apel je natolik naléhavý, že vám autor nabízí odměnu ve formě slevy. Po předložení paragonu stvrzujícího zakoupení díla vám proplatí honorář, jež mu nakladatelství dle smlouvy poskytne za každý prodaný výtisk.



Vážený pane,

nerozumí vám vaše manželka?

Chová se, jako by jí na vás nezáleželo?

Má sice pozitivní cíle, ale usiluje o ně bez ohledu na rodinu?

Je jako slon v porcelánu. Není hloupá, přinejmenším je průměrně a možná i výrazně nadprůměrně inteligentní, a přitom nechápe... to, co je obvykle jasné.

Že vás má ráda vám neřekla... už strašně dlouho.

Hledáte či hledal jste dlouho chybu u sebe, vyzkoušel jste ledacos, ale k výrazné změně doma nedošlo.

Začínáte mít všeho doma plné zuby?

Pak je tato kniha napsána pro vás.

MOTTO, NEBO SPÍŠE PODNĚT K (AUTO)DIAGNOSTICKÉMU ZAMYŠLENÍ

„V následujících odstavcích popíšeme jen ty formy schizoidní psychopatie, se kterými se setkáváme v manželských poradnách:

Pitoreskní podivín

Občas projde poradnou muž či žena, obvykle podivně oblečení, chovající se zcela nezvykle a žádající, abychom jim našli partnera, nebo vyžadující, abychom jim pomohli získat partnera, kterého si vybrali. Jsou velmi naléhaví, argumentují směšně naivně a směšně i působí.

Schizoid technik

Muž věnující se doma technickému hobby není samozřejmě schizoid. Musí tu být navíc ona technická schizoidní bezohlednost, kdy například větší část rodinného domku se musí podřídit požadavkům hobby. Na první pohled budí takové technické hobby zdání soustavnosti, ale v podstatě jde jen o realizaci nějakého podivného nápadu.

Schizoid sardonik

Neschopnost empatie a vůbec nedostatek soucitu s druhými nahrazuje výsměchem, posměchem a jízlivostí. Na jakýkoli nesouhlas druhého partnera reaguje okamžitě surovou blasfemií (posměchem tomu, co je druhému svaté). Pro jeho manželství je typické, že na jedné straně vidíme pláčící, zuboženou manželku, na straně druhé posmívajícího se schizoida...“
Miroslav Plzák: Poruchy manželského soužití. (Úvod do matrimoniopatologie). Praha, SPN 1988.

