

Asertivně na stres svátečních chvil

Tomáš Novák



psychologie pro každého

**NETRADIČNĚ O EMOCÍCH
SVÁTKY A KULATÁ JUBILEA
CO SI DOVOLIT O DOVOLENÉ**

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, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Tomáš Novák

ASERTIVNĚ NA STRES SVÁTEČNÍCH CHVIL

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

www.grada.cz

jako svou 2924. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská

Sazba a zlom Milan Vokál

Počet stran 140

Vydání 1., 2007

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007

Cover Photo © isifa.com

ISBN 978-80-247-2102-6 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6032-2 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

ÚVODEM	7
TŘIKRÁT JINAK A STÁLE JSME TO MY	14
Pozor na slepé uličky	21
VÁNOCE	24
Inspirace dítětem	24
Rozhovor o veselých...	27
Vánoční zablýskání	28
Rodič – Dospělý – Dítě a některé vánoční mýty	
v pohádkových příbězích	34
Pohádka o zlaté rybce	34
Pohádka ekologická	34
Pohádka o zlatácích	35
Pohádka o tom, že co Dítě dělá, dobře dělá	39
Pohádka o zázračné čaromoci Vánoc	40
Pohádka o tom, že pravdou a láskou nelze uškodit	41
Pohádka o tom, že všechny děti jsou naše	43
Pohádka o ponorce a kosmické lodi s hvězdou na přídi	44
Pohádka o tom, že opakem špatného je vždycky dobré	45
Pohádka o svátečním sexu	46
Pohádka o sváteční legraci	46
Pohádka o tom, jak dobrý hospodář pro píрко přes plot skočí	48
Pohádka o tom, že dříve byly Vánoce mnohem romantičtější než dnes. Jenom toho sněhu co bylo	48
Pohádka o zlotřilém Santovi	49
Pohádka o předurčenosti Vánoc k odpočinku a pohodě	51
Typický problém – netypičtí poradci aneb Dítě poradcem rodiče	52
Základní zákon vánoční	58
NETRADIČNĚ O EMOCÍCH DUŠIČKOVÝCH	59



KDYŽ SVATÍ JDOU, NECHTE JE JÍT – SVATÝ MIKULÁŠ A SVATÝ VALENTÝN	61
<i>Svatý Valentýn</i>	64
ZPRÁVA O JEDNOM TRAUMATU ANEB MDŽ	67
<i>Ne, to není totéž!</i>	68
<i>To jsou paradoxy</i>	69
VELIKONOCE	70
<i>Pánové, tohle chcete...</i>	70
<i>Co mají společného Velikonoce a Vánoce?</i>	76
KULATÁ JUBILEA A JEJICH OSLAVA NA PRACOVÍŠTI	79
ŠKAREDÁ NEDĚLE	85
CO SI DOVOLIT O DOVOLENÉ?	87
<i>Manželé a volný čas</i>	90
<i>Dovolená vždycky jinak</i>	94
<i>Melouny ano, ale jinak žádné inovace</i>	95
„KONTROLNÍ OTÁZKA“ – CO VÁM ŘÍKALI RODIČE, KDYŽ JSTE BYLI MALÍ?	98
NEVŠEDNÍ DNY JAKO POSELSTVÍ	103
CO DÁL?	106
<i>Adamův dodatek k Eviným radám</i>	115
NA PROBLÉMY ASERTIVNĚ?	117
<i>Jak neslavit a nehroutit se z toho</i>	118
KLÁŠTERNÍ TAJEMSTVÍ?	136
ZÁVĚREM	139
PŘEČTĚTE SI	140



„To, co nazýváme svědomím, morálkou, rozlišováním dobra a zla, vyrůstá především ze zvyklostí a názorů našeho domova.“

(Josef Charvát)

ÚVODEM

Tato kniha je myšlena jako první pomoc o Vánocích, Velikonocích, o Dušičkách, jakož i o svatém Mikuláši a také o svatém Valentýnovi. Dále o dovolených a o některých jiných významných dnech. Podobných dnů je překvapivě mnoho. Například bez ohledu na to, že Mikuláš, Valentýn, ba ani MDŽ nejsou dny pracovního volna ani klidu, v roce 2007 při čtyřtýdenní dovolené půjde zaměstnanec do práce jen 231krát. Volných bude mít 134 dnů. O Vánocích toho roku vznikne i bez dovolené volno pět dní za sebou. To již stojí za úvahu, jak takový čas prožít.

Relativně největší pozornost je zde věnována problémům s trávením Vánoc. Je to proto, že v rámci zmíněného období plného sentimentu lze ukázat mnohé z toho, co je ve sváteční dny platné obecně. Všímám si oslav osobních výročí a jiných svátků na pracovišti. Úmyslně pomímám soukromé oslavy narozenin a jmenin. Tam by měla náplň záviset na přání oslavence. Nevyjadřujeme se ani k oslavě svatebního dne. Co do programu je ve svatební den sice na prvním místě přání snoubenců, ale to bývá hodně modifikováno rodinnou tradicí. Významný hlas tu má hlavní sponzor svatebního reje. Pravda, existuje-li někdo takový.

V jednom se ovšem s klasickými příručkami dobrého chování shodnu – pokud spolu hodlá pár lidí vážně, s dlouhodobou prognózou žít, měli by se vzít. Kopřivka mi naskakuje, když slýchávám různé revolucionáře prohlašovat: „K lásce nepotřebujeme papír, oddací list je k ničemu.“ Mají svou, poněkud posunutou pravdu. K lásce, zejména romantické, opravdu papíru netřeba. Jasně, úředně posvěcené sdělení: „Chci s tebou žít v dobrém i ve zlém,“ ovšem svou hodnotu má, zejména když romantika již vyprchala. Pro



maličkost se z manželství odchází hůře než z nesezdaného soužití. Je zde víc možností k tomu, aby horké hlavy vychladly. V případě rozchodu či jakéhokoliv jiného dělení je v nesezdaném soužití na tom výrazně hůře ten slabší z dvojice. Ten, kdo investoval nenápadněji a ve sférách, kde se paragony nevydávají. Mimochodem, některé věci si „na nečisto“ zkusit nelze. Například smrt nebo manželství.

Jen jako nepatrný bonus cituji z internetu: *„Zřejmě nic nenaštve ženu více, než když její muž zapomene na výročí svatby...“* Nevěřte internetu! Na základě poradenské praxe jsem přesvědčen, že skutečně nejvíc lze naštvat manželku tím, když vás nachytá in flagranti v diskrétní situaci... s jiným mužem. Ne, není na světě genderové spravedlnosti. Spíše se žena přenese přes pohled na manžela a na jeho dvě intimní přítelkyně při konání zvaném švédská trojka než na téhož s, jak vzdělanci říkají, boy-friendem. Rozumí se samozřejmě „v akci“.

Zapomenuté výročí svatby je ovšem také značná nepříjemnost. Radím zde k velkorysosti, slzy doporučuji ponechat pro opravdové tragédie. Inspiraci k řešení lze najít u světoznámých reprezentantů ruské kultury. „*V některých situacích je muž jako pařez,*“ mínil Fjodor Michaljovič Dostojevský. „*Jen počkej zajíci...*“ je název filmového seriálu, nejznámějšího ruského filmu vůbec. Kombinace je to poněkud postmoderní, leč návodná. Opravdové dámy ovšem grotesky nemilují. Zůstává tedy jen povzdech à la Dostojevský.

V podtitulu se kniha, přes konzervativní přístup autora k uzavírání manželství, vymezuje záporně vůči klasikovi dobrého tónu a společenského vychování Jiřímu Stanislavu Guthu-Jarkovskému. Tento vynikající muž byl mimo jiné též tvůrcem protokolu zavedeného za prezidenta Masaryka na „dvoře republikánském“, na Hradčanech. Zmíněný autor nenechává žádnou důležitou společenskou situaci náhodě. Stačí zalistovat v úctyhodných svazcích jeho děl a hned je jasné, jak se má „dobrý to syn či dcera republikánští“ v té či oné situaci zachovat.

V kuloárech je ovšem známo, že ani tento úctyhodný středoškolský profesor, sportsmen a významný sportovní funkcionář to neměl v životě



lehké. Byli i takoví, kteří před jeho vybranými způsoby prchali a neváhali mu komplikovat život.

Předložený text se pokouší do jisté míry o opak společenských pravidel. Žádný respekt k předem daným zvyklostem ani k nepsaným pravidlům a tradovaným zásadám. A přesto zůstat slušným člověkem. Sami sobě jsme soudcem. Sami si vybíráme to, co považujeme za podstatné. Nemusíme se podřizovat zásadám, které se tradují jenom proto, že je kdysi někdo patřičně hlasitě pronášel tak dlouho, až je lidé kolem nás přijali za své. To je asertivní zásada. Moralisté v časech, kdy tento komunikační směr patřil alespoň u nás mezi horké novinky, prohlašovali: *„To je výborné, být soudcem sebe sama. Když se tedy rozhodnu, že potřebuji peníze, tak půjdu loupit. Nikdo mi v tom nemůže zabránit, prostě mám právo soudit své jednání a není nutno, aby mi každý poklepal na rameno.“* Znalci asertivity sice kontrovali, že co je nemorální, není asertivní. Rychle pak dodali, že arbitrem morálky nemůže být každý, kdo se k tomu cítí povolán. Existují zákony a navíc pro věřící desatero božích přikázání... Kritiky zřejmě nepřesvědčili...

Poněkud pitoreskním faktem zůstává, že v časech oněch diskusí přivedly party šibalů nejprve celé národní hospodářství a posléze alespoň pár bankovních domů a kampeliček ke krachu, i bez asertivity.

Výše zmíněnou metodu nemusíme démonizovat ani odmítat. Bankovním lupičům a jiným lotrům nepomůže ani nás před nimi neochrání. Může nám pomoci, abychom byli sami sebou. Abychom se nestali otroky konvencí, které jsme nezavedli a které ani zavádět nechceme.

Za inspiraci ke knížce vděčím skupině klientů manželské poradny. Při jednom setkání na počátku listopadu přišla řeč na Vánoce. Místností se nerozezněly „zvonky štěstí“, ale spíše stesky. U některých klientů oprávněné – malé děti, velké partnerské problémy, málo peněz, velká zklamání, pocit opuštěnosti, prohry atd. U jiných ale konkrétní problém nebyl, nebo byl zdánlivě snadno řešitelný. Druhá skupina na tom byla alespoň subjektivně hůře než první. Přítomnost dětí dává Vánocům smysl, byť by třeba jinak bylo ouvej. Kdosi z oné skupiny řekl, že není problém koupit balíček



svátečního cukroví. Balíček sváteční asertivity na trhu chybí. Klientům ve skupině dávám „domácí úkoly“. Tentokrát jsem si podobný úkol zadal sám. Zeptat se v nakladatelství Grada Publishing, zda by podobný balíček vydalo. Odpověď byla kladná, s připomínkou, že existují i jiné svátky, i jiné než vánoční obyčej.

Vybavilo se mi rádobylegalizované domácí násilí velikonočních mrskutů, obličeje zoufalců, kteří ač peněz a nálady nebylo, „museli“ pořádat bujaré oslavy kulatin pro kolegy, kteří by se s odpuštěním nejraději vzájemně „sežrali“, a to rozhodně ne samou láskou. Zato už hned místo předkrmu. Trapnost MDŽ moje generace prožila v míře vrchovaté. A on takový Valentýn, růžový to výprodej toho, co zbylo v obchodech po vánočním nákupním běsnění, za zmínku též stojí. Míhl se mi v paměti pár, jež vyhrožoval intervencí Okresního výboru KSČ, když mu nebude 23. 12. svěřeno na týden dítě „sirotek z dětského domova“, a kapitoly jako by se začaly psát samy.

Psát knihu na dané téma mimo jiné znamená odpovědět si na otázku, pro koho je titul určen. Odpovídám jednoznačně: Je určen zejména pro ateisty nebo pro lidi vlažně či zcela soukromě a po svém v Boha věřící. Pro ty, jimž jejich víra není kompasem jasně ukazujícím, jak sváteční dny naplnit. I ti bývají ovlivněni křesťanskou tradicí. Možná i pro věřící nemusí být nezajímavá exkurze do úvah toho, jemuž víra nebyla ve všech souvislostech dána. Toho, kdo si jí váží, v mnohém ji obdivuje přinejmenším jako vodítko životem, ale svátky, potažmo kostel, synagogu ani mešitu nepotřebuje. Čist by ji měli lidé dobré vůle a patřičné velkorysosti. Pokud někdo varovně zvedne prst a praví: „*Tak vy jste psycholog, rodinný poradce a radíte, aby lidé o svátcích nenavštěvovali své staré příbuzné v domovech důchodců! Styďte se!*“ Nezastydím se. Ba ani se nezačnu neuroticky hájit, že jsem opravdu, ale opravdu nikdy nic podobného neřekl ani nenapsal. Jen se mi vybaví výzkum uveřejněný před časem v Praktickém lékaři. Zaměřoval se na počet a frekvenci návštěv příbuzných v domově důchodců. Šlo o moderní ústav. Během sledovaného roku nemělo žádnou návštěvu 38,2 % osazenstva. Převážná většina návštěv se uskutečnila v dekadě, kdy staří lidé pobírali důchod. Každý pátý z tázaných (tj. 20 % osazenstva, a tudíž zhruba polovina těch, kdo měli návštěvy) měl měsíčně jen jednu návštěvu bezprostředně poté, co dostal důchod. Nejčastěji se návštěvy



uskutečnily v listopadu, to je měsíc zbrojení na vánoční nákupy. Na druhém místě byl červen. Inu před dovolenými je každá koruna dobrá. Právě v červnu bylo 99 % návštěv v důchodové dekádě. Reakce navštívených na návštěvu byla bezprostředně kladná. Brzy poté ovšem nastala depresivní fáze – útlum aktivity, pláč, bolesti hlavy, nespavost. Byla také zaznamenána větší spotřeba léků.

Kniha není určena ani pro ty, kdo mají různé svátky vyřešeny jako prostředek k setkávání se s lidmi, s nimiž se setkat chtějí a s kterými se během všedních dnů vidí málo nebo v jiných souvislostech. Ti ji nepotřebují. Na svátky se těší. Není ovšem vyloučeno, že mají manžela, manželku, který zrovna ty jejich lidi vidět nemusí. Ne že by je nenáviděli, dokonce ani nelze říci, že je nemají rádi. Jen mají poněkud jiné představy. Nemyslí to zle. Jen jim nezbyvá nic jiného než být sám sobě soudcem nebo se nebetyčně otravovat a kazit náladu i druhým. Existuje ještě jedna, často používaná manipulativní technika – bezohlednost. I ona má dvě strany. Může být zaměřena na druhé lidi, směřovat k agresi přímé nebo nepřímé. Může být zaměřena i proti sobě samotnému. Jednat bez ohledu na vlastní potřeby, postoj a přání není žádné hrdinství. Někdy je to spíše zbabělost. Výsledkem může být přinejmenším skrytý a nepřímý nátlak na partnera, citové vydírání nebo totální rezignace. Od ní je jen krok k psychosomatickému onemocnění. Zlikvidovat se, být nenápadně a bez rozruchu, není příliš těžké. Není to sebevražda, ale...

Pokud v knize relativizují nutnost slavit různé svátky, ani v nejmenším to neznamená, že propagují šedivý život bez radosti. Naopak. Jedna ze základních charakteristik spokojeného manželství je naprosto opačná – nešetřit radostí. I drobné radosti a chvíle pohody život zkrášlují. Jistěže nelze od naší pozemské pouti očekávat výhradně procházku růžovou zahradou, ale temná pustina to také není. Rodinné vztahy a ostatně i duševní zdraví jednotlivce upevňuje pěkně prožitý den, odpočinek, nové dojmy. Tyto požehnané chvíle mohou nastat kdykoliv. Teoreticky i „na rozkaz“ kalendáře s významným datem. Takto je to ovšem nepravděpodobné. Přichází spíše nenápadně, ne tehdy, když si to nejvíc přejeme a nejvíce to také očekáváme.



Nejsem nepřítelem dovolených. Ostatně za celý profesionální život jsem svým zaměstnavatelům v této oblasti ze svých nároků neodpustil ani den. Připouštím, že část svých dovolených jsem každoročně trávil prací. Vždy takovou, jež mne vysloveně bavila a nestresovala. Je-li práce zábavou, má rekreační potenciál rozhodně větší než nudný a nepříjemný rádobýdopodpočinek. Kniha není obhajobou workoholismu. Člověk závislý na práci se nebaví. Jen dře. Překonává únavu se zaťatými zuby a s různými podpůrnými prostředky. Myslí si, že s ním jeho profesionální post stojí a padá.

Léta již vím, že profesně je každý nahraditelný. Vesměs až překvapivě snadno. V rodině je to složitější. Tam bývá naše postavení výlučné. I když... jak to formulovat a nebýt cynický a neurazit jemné duše?

Nemluví se o tom, nepíše. I dnes, v době, která odstraňuje většinu tabu, právě tohle zůstává. Nezanedbatelné procento mých klientů, lidí normálních a slušných, sní o tom, jak by bylo ulehčující, ba přímo vysvobozující, kdyby některý z jejich bližních zmizel. Vyhýbají se slovu zemřel, někdy spíše volí opis typu „kdyby ho vzal čert“. Až na ojedinělé případy, týkající se skutečně mimořádně těžce postiženého, přežívajícího spíše jen jako biologický preparát, nejsou tyto morbidní představy zaměřeny na děti. Týkají se dospělých. V této skupině si lze vybrat. Blízký, velmi blízký, nejbližší... Někdy to až bolí, jak snadno bychom byli postradatelní. Proč si tedy nežít trochu po svém?

Existují ovšem výjimky.

Skutečně on byl nepostradatelný!

Všude, kde se něco dělo pro blaho obce, byl činný, byl tam.

Slavnosti a bály, dostihy a udílení cen.

Hostiny i zkouška hasičské stříkačky – bez něho to prostě nešlo.

Bez něho se nic neudálo. Ani chvilku neměl volno.

Ani včera, když ho pohřbívali, u toho nemohl chybět.

Autor Wilhelm Busch popsal typ pana Společensky nepostradatelného. Nebylo by těžké text parafrázovat se zaměřením na rodinu.



*Skutečně on byl nepostradatelný!
Všude, kde se něco dělo pro blaho rodiny, byl činný, byl tam.
Slavnosti a svátky, kopání studny a práce na zahradě.
Bazény i stavba domu – bez něho to prostě nešlo.
Bez něho se nic neudálo. Ani chvilku neměl volno.
Ani včera, když ho pohřbívali, u toho nemohl chybět.*

Velmi snadná je i další parafráze:

*Skutečně ona byla nepostradatelná!
Všude, kde se něco dělo pro blaho rodiny, byla činná, byla tam.
Slavnosti a svátky, pečení, vaření, zavařování a práce na zahradě.
Hlídaní malých vnuků širokého příbuzenstva i stavba domu – bez ní to
prostě nešlo.
Bez ní se nic neudálo. Ani chvilku neměla volno.
Ani včera, když ji pohřbívali, u toho nemohla chybět.*

Ba dokonce bychom mohli v intencích W. B. pokračovat.

*Dobře, že se nedožil(a) toho, jak se dědicové dokázali hádat i o malič-
kosti, které zbyly.*

V textu chci mimo asertivní zásady a techniky využívat zevšeobecnění, nadsázku, ba i špetku ironie. Poslední jmenované vskutku jen s mírou, neb v učebnicích asertivity se dočteme „ironicky to nejde“. Chci banalizovat velké tradice a dramatizovat banální lidské pocity.



TŘIKRÁT JINAK A STÁLE JSME TO MY

Kalifornský psychiatr Eric Berne, zakladatel psychoterapeutického směru transakční analýza, popsal lidské *já* jako celek sestávající ze tří složek. Na rozdíl od běžně užívaných slov, která je pojmenují, jsou psána zásadně s velkými písmeny. První z nich – *Rodič* je konzervativním shrnutím tradice, dobrých rad, postojů, názorů, historek nabádajících, jak žít a co se stane, když tak žít nebudeme. Je tu pomoc, ochrana, napomenutí, životní moudrost, ale i stereotypy, které autority převzaly a nedomyslely. Jsou tu představy pro nás významných lidí, jak má co být a probíhat.

Patří sem příkazy, zákazy, normativní výroky, ale i návody, co, kdy, jak a proč činit. Ty nám byly opakovány v dětství a v mládí. Vzpomenete si, co vám často opakovali rodiče, když jste byli malí? Třeba: „*Bud' hodná!*“ „*Snaž se.*“ „*Bez práce nejsou koláče.*“ I tohle poselství je součástí Rodiče v nás. V učebnici se dočteme, že tato sdělení přijímáme bez komentáře. Není to úplně přesné. V dětství můžeme proti mnohému z toho revoltovat. Ba dokonce mnoho lidí sní, jak bude žít jinak než rodiče. V dospělosti, často pod vlivem stresu, jako by našli program, který jim nabízí Rodič. Je jim blízký přinejmenším tím, že ho znají.

Osob v rodičovských rolích (alespoň do jisté míry a po určitý čas) je kolem každého člověka víc než jen otec a matka. Prarodiče, jiní příbuzní, kněz, učitelé, trenéři, vedoucí ve Skautu či Pionýru a třeba i soused pan X, jemuž coby nadšenci pomáháme renovovat staré auto. Rodičem může být i sousedka, která bdí nad tím, aby nebyly blátem z neotřených bot zašlapány schody. Vystihuje to Stanislav Kratochvíl ve své knize *Jak žít s neurózou* (2000). „*V mnoha případech jde vlastně o návody, jak co udělat: jak sníst polévku, jak se vysmrkat, jak zatlouci hřebík, jak nastrojít vánoční stromeček.*“