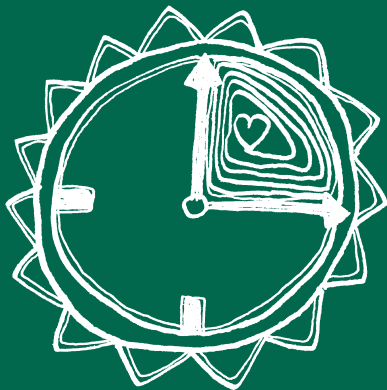


PÉČE O PEČUJÍCÍ



jak být pečovatelem také
sám sobě

TOMÁŠ NOVÁK

Moravskoslezský kruh, o. s.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Vychází s podporou ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje
a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR

TOMÁŠ NOVÁK

PÉČE O PEČUJÍCÍ

jak být pečovatelem také
sám sobě

BRNO 2011

Tuto publikaci věnuji jako vzpomínku na PhDr. Věru Capponi (1946–1998) nejen proto, že řadu měsíců, a to již sama také těžce nemocná, pečovala doma o nemocnou matku. Číním takto i proto, že jedna z jejích posledních publikací byla brožura Úskalí profesionality – o vyhoření a workoholismu. Další důvod – v době, kdy internet byl pouhou hříčkou užívanou zasvěcenými na vysokých školách, věřila v jeho masové využití. Skutečnost, že předložený text bude volně ke stažení na www.pecujdoma.cz, by ji potěšila.

© Tomáš Novák

© Moravskoslezský kruh

1. vydání

ISBN 978-80-254-9149-2

Obsah:

1	Proč pomáhat pomáhajícím?	7
2	Na co si dát obzvláště pozor	11
2.1	Workoholismus	12
2.2	Burn out syndrom – Syndrom vyhoření psychických rezerv organismu	14
2.3	Skutkařství	18
3	Prosím, poslužte si... I „blbou náladu“ lze překonat	20
3.1	Inventura	20
3.2	Háčkování neboli Networking po česku	21
3.3	Pravidlo 80:20	22
3.4	Jak se podle Toma Hopkinse stát milionářem	23
3.5	Pozor, ať ti to nezůstane	23
3.6	Autosugesce, každý den a v každém směru	25
3.7	Rychlé povzbuzení	26
3.8	„Stop technika“	28
3.9	„Vodoléčba“	29
3.10	Tucet výdechů pro klid a pohodu	30
3.11	Dech je život, klidný dech = klidný život	30
3.12	Soukromá arteterapie	31
3.13	Krabička poslední záchrany	31
3.14	Krabička poslední záchrany pro pokročilé	31
3.15	Krabička poslední záchrany pro starší a nepokročilé	32
3.16	Pozitivní přeznačkování a pochvalování sebe sama	34

3.17	Rychlofilm mého dne	35
3.18	Kdo užívá sýr, posiluje mír	35
4	Systematická relaxace, koncentrované uvolnění. Aneb autogenní trénink	36
5	Nedat na sobě dříví štípat, ani se nenechat vytočit	38
5.1	V čem pomáhá asertivita?	39
5.2	Formy asertivního projevu	40
5.3	Asertivní práva a zásady	40
5.4	Některé techniky asertivity	43
5.5	Doplňující úvahy o asertivitě	46
5.6	Asertivitou proti vyhoření – inspirace pro vlivné pečovatele	52
6	Komu je rady, tomu bývá i pomoci	54
7	Místo závěru	58
	Příloha: Manuál k nácviku autogenního tréninku	60
	Přečtěte si	86
	O autorovi	87

1. Proč pomáhat pomáhajícím?

Prostě proto, že to je třeba a že si to zaslouží. Říká se sice, že ten, kdo pomáhá druhým, pomáhá tím i sám sobě. To ovšem je spíše bonmot založený na určitém úhlu pohledu. Pečovat mimo jiné znamená dávat své síly tomu, o něhož je pečováno. Doufejme, že velkoryse a bez podmínek, ale to nic nemění na tom, že musíme mít odkud a co dlouhodobě brát. Síly jsou omezené a musíme s nimi dobře hospodařit. Nejsme lidé „na jedno použití“.

Náročné pomáhající aktivity vyvolávají únavu i stres. Nezřídka vyžadují i značné sebeovládání.

Následující historka buddhistické provenience stojí za zamyšlení:

Mladí mniši sice v zásadě obdivovali, ale mimo jiné i proto provokovali a zlobili starého mistra. Domluvili se, že vyzkouší, jak mistr odolává náhlému stresu. Skryli se jednoho dne v zákoutí kláštera. Tam počkali, až starý muž půjde kolem a ponese s sebou konvici plnou horkého čaje. Poté na něj zcela nečekaně vybaflí. Mistr nehnul brvou. Konvici plnou nápoje odnesl ke stolku, postavil ji na něj a až pak zakřičel: „Br, to jsem se lekl.“ A poučení? Nebát se předčasně. A náhle vzniklou situaci je třeba nejprve pacifikovat. Tj. zvládnout sebe sama a učinit, co je třeba. Zabránit, aby to, co se stalo, nemělo zbytečně nepříjemné, ba někdy i tragické následky.

Lidé, jimž je poskytována domácí péče, mají v souvislosti se svými zdravotními nesnázeami či věkem pochopitelné problémy. Namátkou se může např. objevit vztahovačnost, apatie, deprese, úzkostné stavy, popletenost, poruchy paměti atd. To vše výrazně ovlivňuje pečující osobu. *Výzkum psychické kondice pečovatelů o osoby po traumatu mozku provedený v České republice uvádí, že u více než poloviny z nich došlo během péče k zhoršení jejich vlastního zdravotního*

stavu. Celkem 84 % dotazovaných uvádí, že došlo ke znatelné změně ve vztazích, a to převážně v negativním slova smyslu. Jako příklad uvádějí především spory v rodině, hádky s osobou závislou, omezenou komunikaci nebo pocíťování rutiny či pouhého pocíťu povinnosti. Sociální opora laických rodinných pečujících byla hodnocena jako nedostačující. S oporou, které se pečujícím dostává od zdravotníků, bylo spokojeno 32 % dotazovaných, s oporou od přátel 23 %, od víry 23 % a od společnosti pouze 3 % respondentů.

Na základě srovnatelných dat získaných v Anglii prezentovala britská vláda rozsáhlý program péče o laické pečující. V něm je 150 mil. liber je určeno pro odlehčovací (respirační) péči, 38 mil. pro každoroční zdravotní prohlídky, sledující tělesné a duševní zdraví pečujících. Další prostředky pomáhají v sladění pečování a omezení pracovní kariéry. Jsou to imponující čísla, leč do Londýna je daleko a výkonnost národního hospodářství je i v rámci Evropské unie rozdílná.

Nezbývá než začít s hledáním pomocné ruky na místě nejdostupnějším, a to u vlastního ramene. Tato publikace nabídne laickým pečovatelům v tomto směru několik postupů. Jimi mohou sami sobě omezit míru na ně dopadajícího stresu.

V publikaci je podstatná právě nabídka. Nejde o to někoho k něčemu nutit. Tím méně mu pak vyhrožovat, nebude-li dělat vše, jak v moudré knize napsáno jest, povede se mu špatně. Každou z doporučených aktivit jsem během více než čtyřicetileté praxe vyzkoušel s úspěchem u řady klientů. Postupy vzájemně netvoří uzavřený systém. Je ovšem možná jejich kombinace, jednoho po druhém dle individuálního zájmu.

Respektuji nedostatek času pečujících osob. Žádný ze zde uvedených postupů psychologické první pomoci nevyžaduje denně více než 15 minut vašeho času. Většinu lze zvládnout ve zlomku oné čtvrt hodiny za den. Autor publikace je psycholog. Tato profese vymezuje úhel pohledu i výběr popsaných postupů. Teolog by text zaměřil jinak. Jistě by se zabýval i vírou. Nechci srovnávat nesrovnatelné, leč není jen slovní hříčka pokud napíše:

15
minut

Popsaným postupům nemusíte věřit. Jen si zvolte některé z nich a ty systematicky dělejte. Změny k lepšímu nebudou okamžité, ale v rádech týdnů se objeví.

V České republice je 80 % populace přesvědčeno, že je povinností dospělých dětí postarat se o své staré rodiče. Výzkum lidí starších 60 let ukázal, že více než polovina těch, kteří uvedli, že se sami o sebe nemohou postarat, jejich děti poskytují pravidelnou pomoc, 31 % z nich takto pomáhá denně. Ženy tvoří tři čtvrtiny pečujících osob, nejčastěji pomáhají dospělé dcery (33 %). Vysvětluje se to v souvislosti s gender socializací. Syn se v rámci své identity musí výrazněji odpoutat od své matky než dcera. Archetyp ženství s sebou nese výrazný akcent pečovatelsství. Za samozřejmost se považuje i vyšší loajalita žen k rodině. Svou roli hrají často menší ambice i přinejmenším platově horší postavení žen na pracovním trhu. Za zmínku stojí i větší míra zodpovědnosti žen. Jisté rozdíly existují i v typu pomoci. Ženám je častěji vymezena nenápadná, leč každodenní a tím i mimořádně vyčerpávající pomoc. Muži pomáhají častěji v rámci nárazových větších akcí. Např. někam odvézt, vymalovat byt, opravit potřebné atd.

Orientační odpověď na otázku, zda potřebujete určitou míru podpory ve smyslu zvýšení odolnosti proti stresu, nabízí následující dotazník. Dle Světové zdravotnické organizace stačí odpovědět na jeho pět otázek a víme, na čem jsme:

1. Zapotíte se před důležitým jednáním?
2. Bolívají vás často záda?
3. Míváte často neodolatelnou chuť na cigaretu, čokoládu nebo alkohol?
4. Rozbuší se vám z ničeho nic srdce?
5. Máte pocit, že jste nezvládli ani část z toho, co jste si předsevzali?

Souhlas s jednou z položek orientačně znamená dvacetiprocentní ohrožení, pětkrát ano je ohrožení řečneme velmi značné.

2. Na co si dát obzvláště pozor

Pokud máme zájem na udržení své duševní kondice v patřičných mezích, vyžaduje to určitou ostražitost. Jako čert kříží je nutné se vyhnout různým úskalím drogové závislosti, příznakům vyhoření a gestům tzv. skutkařství. Na první pohled jde o trojici, jež nemá nic společného. To je ovšem omyl. Zmíněná triáda může být svým způsobem propojená. Jedna z rovin může přecházet v druhou. Její obraz lze najít na rozličných úrovních i u lidí, kteří nemají mnoho společného a pohybují se v zcela nesouvisejících prostředích.

Jak by se mohli setkat ku příkladu:

Pan Velký, MBA — špičkový šéf s platem poněkud přesahující český průměr, leč počítaným v eurech. Pracuje sedm dní v týdnu v průměru dvanáct hodin denně. Nejráději jde do práce v neděli. To má ve své kanceláři klid, žádné v daném okamžiku akutní úkoly nehrozí, může se nad svou prací zamyslet. Dovolená — letos ještě ne. V loňském roce ano. Donutil se k ní na radu svého psychiatra. Pobyl se svojí asistentkou kdesi pod palmami v golfovém i jiném ráji, patřičně obskakován místním personálem. Nic moc to ale nebylo. Byznys je jeho droga...

Paní Malá — nikdy nikomu nešéfovala. Podobně jako pan Velký pracuje sedm dní v týdnu. Přínejmenším pracovní pohotovost má ne 12, ale 24 hodin denně. Materiálně ji zabezpečuje patřičná dávka, výrazně menší, než je česká průměrná mzda v korunách. To za péči o osobu blízkou. Kancelář ani svůj pokoj v jejich 3+1 na sídlišti nemá a relativní klid v neděli též ne. Na dovolené byla naposledy před třemi lety. To pobývali s manželem v penzionu v Českém ráji. Měli polopenzi, takže ani nemusela vařit. Jen chystala studený oběd. Na jednu stranu to bylo krásné. Na stranu druhou nic moc. Pořád musela myslet, zda se

její bratr a jeho žena dokážou ten týden dobře postarat o maminku. O mámu totiž jinak pečuje sama. Psychiatra nemá. Obvodní lékařka jí ale občas předepíše Lexaurin. Užívá ho výjimečně. Zvykat si na prášky... brr, jsou to drogy...

Co mohou mít pan Velký a paní Malá společného? Workoholismus: Jde o drogovou závislost na práci.

2.1 WORKOHOLISMUS

Work je práce a přípona termínu odpovídá mimo jiné příponě ve slově alkoholismus. Někdo nemůže být bez práce, jiný bez patřičné hladiny alkoholu. Obě komodity, ač zcela rozdílné, mohou dotyčné osoby ovládnout. Postižení myslí jen na to své a v podstatě je nic jiného nezajímá. Ostatně workoholismus a alkoholismus se nijak nevyklučují. Ti, kdož trpí obojím, ovšem nikdy v klidu a v pohodě neposedí u skleničky vybraného nápoje. Nemohou myslet na jemný orchestr chutí a vůní. Myslí na to, co ještě musí stihnout, zařídit, vykonat. „Alko“ i workoholici znají i abstinenční příznaky. Když poklesne hladinka alkoholu v krvi nebo takhle v neděli odpoledne, kdy je zaměstnání daleko, jsou otroci nápoje i úkolů a povinností nespokojení. Bývají přímo otrávení, pramálo tolerantní. Běžný aktivní odpočinek je pro ně hřích. Dle převážného ladění myslí především na to, jak se zase co nejrychleji vrátit do zaměstnání, eventuálně do svého ne druhého, ale prvního domova. Tj. do hospůdky. Dosažení cíle lze i poněkud pomoci. Stačí se doma pohádat, prásknout dveřmi a jít za hlasem srdce do nálevny nebo do práce.

Drogově závislí můžeme být jak na nejlepším víně, koňaku, whisky, tak i na tuzemské výčepní lihovině okořeněné Okenou. Stejně tak může být workoholikem jak špičkový manažer, vědec, tak i člověk vykonávající prapodivné pracovní aktivity.

Nám již známá paní Malá je v poslední době bez nálady. Každodenní rutinu péče o domácnost a maminku zvládá sice dosti unavená, ale dávno zaběhaným

stylem. Činí tak již léta. Práce jak se říká „jako na kostele“, všechno je na ní, ale zároveň se musí přizpůsobovat. Kdyby manželovi řekla „tak a teď mi pomůžes s tím a tím...“ uslyší místo odpovědi zavrčení: „počkej, teď je v televizi hokej/ fotbal, dostihy, vodní pólo.“ Když muž nedávno spravil pár tašek na střeše, nadýmal se jako král kutilů. Když nechal vyměnit prahy v autě, mluvil o tom ještě půl roku. Ale že složenku na povinné ručení musí jít na poštu zaplatit paní, to je samozřejmé. Takovou prkotinou se on zabývat nebude...

Maminka je hodná a dceřinu péči potřebuje. Je ale také občas nervózní a dcerku – ostatně obdobně, jako je to v průběhu posledního půlstoletí běžné, peskuje. Je toho hodně, pořád dokola a ocenění žádné. Navíc si paní Malá, když nese těžký nákup, všímá, jak se v poslední době zadýchává. Inu, proti věku není léku. Lepší už to nebude... myslí si. Nicméně to, že ji bolí teď dost často hlava, občas píchne u srdce a pobolívá žaludek i klouby, není nic příjemného. Ke všemu ji ještě pořádně rozčilil bratr. Po půl roce laskavě přijel maminku navštívit, přinesl jí dvě růže a bonboniéru, maminka byla celá nadšená. Prý to je hned vidět, kdo ji má a kdo ji nemá rád... Dceři bylo přitom do pláče. Raději z té rodinné sešlosti alespoň na chvíli utekla. Jinak by musela na bratra křičet, ať si dá kytku i pár bonbonů za klobouk a bez nich ať přijíždí alespoň jednou týdně... opravdu pomoci s tím, co je třeba. Nekřičela, jen si chvilku poplakala na WC. Pak se vrátila a nuceně se na všechny usmívala. Napadlo ji – svět chce být klamán, ale kdo to má vydržet.

Nám již známý pan Velký je v poslední době těž bez nálady. Zvládat každodenní rutinu aktivit regionálního šéfa nadnárodní firmy pro oblast ČR, Polsko, Maďarsko a Slovensko mu připadá únavné a dost stejné. Činí tak léta. Zodpovědnost je to velká a poměry ve firmě... nic moc. Základ komerčního úspěchu je prý jejich prosazení v USA, v Japonsku a v Číně. Z Evropy nic moc nekouká a z té postkomunistické už vůbec. To si zřejmě myslí lidé z centrály v New Yorku. Zprávy s návrhy na opatření, které pan Velký pro ně píše, zřejmě nikdo nečte.

Mezi opravdu velkými šéfy si připadá jako pěšák. A navíc jeho fitness instruktor tvrdí, že by měl častěji trénovat. Výkon v posilovně totiž nějak stagnuje. „Sorry,“ myslí si pan Velký, v práci musím stačit o generaci mladším vlčákům, ale v posilovně se snad tolik honit nemusím. Nicméně to, že ho bolí teď dost často hlava, občas píchne u srdce a pobolívá žaludek i klouby, není nic příjemného. K tomu všemu ještě ten kouč z Ameriky. Centrála jej vyslala, aby s regionálními šéfy probral jejich emoční odezvu na nové marketingové postupy. „To tedy fakt nepotřebuji...“ myslí si pan Velký. Ať se sebere a vrátí se kamsi do Ohia. Až ho budu potřebovat, zavolám mu. Mr. Velký si to opravdu jen myslí a už se vidí, jak do zprávy pro ústředí vychválí nové výzvy vyplývající z absolvovaného koučingu. Napadá ho – svět chce být klamán, ale kdo to má vydržet.

Co mohou mít pan Velký a paní Malá opět společného?

Cítí se jako vyhořelí, jako ti, kdož vyčerpáním a také nepochopením okolí ztratili psychické rezervy a možná i zájem a chuť dělat to, co je třeba. Takto vzniká jev nazývaný: Burn out syndrom.

2.2 BURN OUT SYNDROM – SYNDROM VYHOŘENÍ PSYCHICKÝCH REZERV ORGANISMU

Česky by se řeklo, že jde o „soubor příznaků psychického vyhoření a emočního vyčerpání“. Typická je směs lehké podrážděnosti, únavy, nedocenění. Výrazně se snižuje tzv. frustrační tolerance. To, co jsme dříve vnímali jako běžné, provozní problémy, může hodně rozčilovat. Mnohdy se zhoršuje i zdravotní stav postiženého. Objevují se různé formy negativně ovlivněné „řeči těla“. Když nám někdo dejme tomu „leží v žaludku“, lze čekat žaludeční nevolnosti. Hlava může pobolívat z mnoha důvodů, ale i proto, že postižený má „plnou hlavu starostí“. Mít „něco na srdci“ a nechtít o tom mluvit, může být takřkajíc interně sděleno píchnutím u srdce atd. Bolesti kloubů a zad, ...inu, je to mizérie.

Vyhoření není důsledek tragédie, „požáru“. Jde o plíživé psychické vyčerpání, v souvislosti s dlouhodobým působením stresujících podnětů. Chronicky vyčerpaní lidé nesnadno přiznávají sobě i jiným své obtíže. Zatajují i sami před sebou úzkost, strach, vnitřní neklid, únavu, slabost, nervozitu, neschopnost koncentrovat se, poruchy spánku, bolesti hlavy atd.

Co je syndrom vyhoření?

- je stav vyčerpání, citového oploštění, ztráta důvěry ve smysl osobní angažovanosti
- vyčerpání z opakující se rutiny
- únava z rozporu mezi odpovědností a malou pravomocí
- stav vyplenění všech energetických zdrojů intenzivně pracujícího člověka
- pocit ztráty, obrazně vyhoření vlastní schopnosti prožívat uspokojení a radost z práce
- projevuje se zejména u osob, které pracují s lidmi
- stav u lidí, kteří hledají smysl života především v práci
- může se projevit v zaměstnání i v rodině, velmi často tam, kde jsou obě zmíněné sféry propojeny...

Jaké jsou příznaky?

- deprese a úzkosti
- poruchy paměti, zapomínání, obtížné soustředění se na práci, kterou subjektivně „znám jako staré boty“
- poruchy spánku a zároveň nechuť k rannímu vstávání
- únava, vymizení snahy a pokles výkonu
- tělesné potíže (široké spektrum psychosomatických chorob...)
- nespokojenost se sebou i s okolím, neschopnost uvolnit se, tzv. brblání
- únikové pokusy z rozlady (alkohol, x-tá káva pro povzbuzení, které nepřichází, tabák...)

- snížení sebedůvěry a s podrážděností související poruchy v interpersonálních vztazích

Syndrom vyhoření znamená ztrátu profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí, nejčastěji se spojuje se ztrátou činnosti a smyslu práce, projevuje se pocity zklamání, hořkosti při hodnocení minulosti. Postižený ztrácí náladu i zájem, spokojuje se s každodenním stereotypem a rutinou. Nevidí důvod pro další sebevzdělávání a osobní růst, snaží se pouze přežít a nemít problémy.

Obvykle postižený trpí i tzv. provozní slepotou, tj. nevnímá nedostatky jak u sebe, tak na pracovišti. Nezájem o interiér, v němž pracuje, eventuálně pobývá většinu času, je typický.

Test: Jak jste na tom s vyhořením?

Na následující otázky, kterými zjistíte svůj stupeň vyhoření, odpovězte buď ano, nebo ne. Počet souhlasných odpovědí sečtěte.

- 1) Když si v neděli odpoledne, na příjemné procházce, vzpomenete na to, co vás zase od pondělí čeká, máte zbytek víkendu pokažený.
- 2) Kdybyste měli možnost odejít do důchodu (předčasného, invalidního, eventuálně zařídit to tak, že už budete mít od svých povinností pokoj), uděláte to hned.
- 3) Lidé, s nimiž trávíte většinu času, vás popuzují. Ty jejich stále stejné řeči jsou k nevydržení.
- 4) Velice vás z míry vyvádějí vaši příbuzní, o něž pečujete, různí klienti.
- 5) Pro výše zmíněné jste si vytvořili hanlivou přezdívku. Třeba „blbečci“, kterou alespoň v duchu užíváte.
- 6) Práce vás sice unavuje, ale co do znalosti pracovních postupů vše zvládáte „levou zadní“. Není již nic, co by vás mohlo překvapit.
- 7) O tom, co děláte, vám těžko může někdo říct něco nového.

- 8) Když si vzpomenete na všechny své povinnosti, máte pocit, že byste nejraději do všeho kopli.
- 9) Během posledního čtvrt roku se vám nedostala do ruky jediná odborná kniha, časopis či jiný text, v němž byste našli cokoli nového nebo zajímavého.

Vyhodnocení

0 ano: Burn-out syndrom vám nehrozí.

1–5 ano: Příhořívá, snad již hoří. Je načase uvažovat buď o změně zaměstnání, nebo o změně životního stylu.

6 a více ano: Stav je vážný. „Hoří má panenka.“ Nečekejte na to, až budete donuceni změnit životní styl v důsledku nemoci.

Do třetice k popisované zcela nesourodé dvojici.

Pan Velký dostal zajímavou nabídku. Pokud se firma, kterou u nás řídí, stane generálním sponzorem nové televizní soutěže, může se v rámci hodnocení onoho klání stát prezidentem poroty. To mimo jiné obnáší, že se na obrazovce objeví v sobotním hlavním vysílacím čase, poděkuje mu jedna z nejkrásnějších dívek v zemi a co víc... dva miliony diváků uslyší jeho životní krédo. Moderátor jej vyzve, aby nejvíce v sedmi slovech zformuloval základní zásady mravnosti, smysluplného života, štěstí a spokojenosti. Považte, čtyři miliony očí a neméně tolik uší zachytí jeho moudrá slova. Kupříkladu: „Mé krédo je – žít jak se má!“ Inu, lákalo ho to. Těm hlupákům v americké centrále namluví, jak je sponzoring oné soutěže pro marketing na českém trhu důležitý. Seznámí se i s miss XY a ta ho podle scénáře navíc ještě políbí. Národ uvidí, kam to dotáhl. Třeba to bude nová výzva...

Paní Malá, utrápená únavou a pocitem nedocení od manžela i od věčně podrážděné maminky, si občas představuje, jak by asi ti dva dopadli nebyť jí. Manžel by hnil ve špině, upil by se v hospodě a v kartách prohrál jejich

družstevní byt. Maminka, ta by také viděla. Nikdo by jí ani sklenici vody nepodal. U představ paní Malé nezůstalo. Svě potenciální chmurné vize manželovi – budoucímu bezdomovci v deliriu opakovaně sděluje, a to vyčítavým hlasem. Když onehdy přijel na návštěvu její bratr, od plic mu řekla, co a jak. Na ní a jen na ní všechno leží a bez ní by šla celá rodina ke dnu. Nemyslela to vážně, ale řekla mu, že jí známý nabídl práci prodavačky a ona ji vezme. Pak všichni uvidí, jak se žije, když jim nebude dělat otrocka.

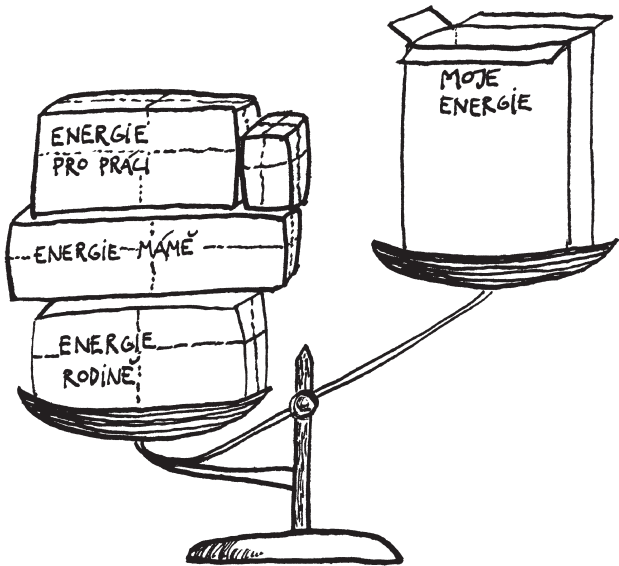
Mohou mít paní Malá a pan Velký ještě něco společného?

Odpověď není podstatná. Jejich příběh jen ukazuje obdobné jmenovatele rozdílných rovin někdy velmi svérázných přístupů. Patří mezi ně mimo jiné: Skutkářství.

2.3 SKUTKAŘSTVÍ

Někdo sbírá známky, jiný kaktusy, třetí pro změnu Skutky, pokud možno s velkým S. Tedy zdánlivě patřičně významné. To, že skutek takřkajíc v dané chvíli utek, je věc jiná. Nejde mu o věc samotnou, ale o sebeuspokojení. Třeba jen v karikované podobě jim jde o pocit vlastní důležitosti a o gesto. Podhoubím bývá i pocit nedostatečnosti. Přesněji řečeno snaha se s ním vyrovnat, a to bez ohledu na to, zda je reálný, nebo ne. Mix motivů v sobě může obsahovat i prvek jakési panovačnosti. Ovládnout druhé, učinit je na sobě závislými. Touha pomoci se může zvrtnout směrem k touze po moci. Bývá to spojeno s moralizováním, frázemi, různými formami výčitek.

K pochybné dokonalosti může vše přiblížit i tzv. **dealerství**: Jde o přijetí jakéhosi názoru, systému hodnot, životního stylu, jemuž postižený nekriticky podléhá. Stane se jakýmsi věrozvěstem, přesvědčeným, že právě jeho systém je jediný možný. Vše ostatní je v jeho očích škodlivé, nemorální.



3. Prosím, poslužte si...

I „blbou náladu“ lze překonat

Zvažoval jsem, zda kapitulu raději nenazvat „Balzám na duši“. Zní to poeticky, leč také poněkud pateticky. Další variantou názvu bylo: „Prosím, poslužte si!“. Dobře to vystihuje nabídku postupů k vyzkoušení. Jenže je to zřejmé i na první pohled? Poté mne napadl výrok V. Havla o šířící se blbě náladě. Ta je jednou z variant psychického vyhoření. Lze ji překonat. Naznačit to v názvu by bylo vhodné. Přesnější by ovšem bylo psát o rozladě, náladě poněkud úzkostné, ovlivněné depresivním laděním, psychickou tenzí a řadou potenciálních negativních faktorů, jakož i o tzv. naučené bezmocnosti – rezignaci předem na vše, co může situaci zlepšit. Dosti již úvah. Dva ze zvažovaných titulků spojím. Snad pak bude jasné, oč tu běží.

Východiskem pro psychické judo proti nepříjemným stavům, více či méně souvisejících se zátěží spojených s péčí doma, bude:

3.1 INVENTURA

Napíšeme si základní oblasti našeho snažení. Např.:

1. Rodina spokojená
2. Péče o ...
3. Zdraví
4. Zahrádka či jiný koníček
5. Přátelské a kamarádké vztahy
6. Duchovní, náboženská, etická sféra

Důležité oblasti poté seřadíme od té nejpodstatnější po relativně nejméně důležitou. Ke každému bodu přepíšeme znaménko +, pokud jsme spokojeni,

a – když spokojeni nejsme. Zaměříme se na oblast mínusovou. Tam zvolíme alespoň jednu oblast, v níž je možno situaci šikovně zlepšit. „Šikovně“ se anglicky řekne „smart“. Písmena tvořící ono slovo budiž vodítkem, neboť náš cíl má být:

- Specifický, tj. zcela jasně určený.
- Měřitelný, tj. určíme si reálně, dle čeho poznáme vývoj k lepšímu.
- Asertivní, tj. učiníme něco sami pro sebe. Kladný dopad na ostatní sice možný je, ale je až druhořadý.
- Realistický, tj. žádné nemožné na počkání a zázraky do tří dnů. Třeba maličkost, ale pozitivní.
- Trvalý, tj. jednáme tak, aby zlepšení bylo dlouhodobé. Začněte ihned. Žádné odkládání.

3.2 HÁČKOVÁNÍ NEBOLI NETWORKING PO ČESKU

Networking aneb sprádání sítí je v Americe nezbytnou strategií v byznysu nebo v osobním životě. Uplatňují ji lidé, kteří si chtějí vytvořit společenský život, popřípadě najít si partnera. Networking je nezbytnou součástí moderního života... dí psychologička E. Rheinwaldová. Doporučuje neustále „*myslet na své cíle a ve svém okolí o nich mluvit s nadšením. To je nakažlivé*“ a tak nadchneme i okolí. Zajímáme se o druhé lidi a pozitivní myšlenky s nimi sdílíme. Ze samého nadšení ovšem nikdy neopomeneme vyžádat si od nich vizitku. Tu pečlivě uložíme. Za čas se může stát, že dotyčné budeme potřebovat. Ozve se jim plní pozitivní energie. Vše „kip smajling“ a kontakt s nimi využijeme ve svůj prospěch. „*A tak není vždy třeba vědět, jak něco získat, protože se vždy najde někdo, kdo vám pomůže,*“ dodává psychologička.

I ty, kdož před psychologickými hamburgry mezilidských vztahů dávají přednost karbanátkům od maminky, může přístup inspirovat. Vyplatí se mít po ruce kalendářik s adresářem. Tam si poznamenáváme důležité kontakty

na osoby i instituce, samozřejmě i vizitku tam lze vložit. Díky tomu vím, kam se obrátit, koho „zaháčkovat“. Mít „svého“ okolnostmi prověřeného lékaře, psychologa, právníka, finančního poradce má v krizi smysl. Nejste-li králem či královnou kutilů, měl by se na takovém seznamu vyjímat i ochotný instalatér, elektrikář, vodař, zedník, malíř pokojů, opravář toho či onoho a kdož ví, kdo ještě. Jsem ženatý a po změně ve smyslu registrovaného partnerství s mužem nepravdu. V mém seznamu se ovšem vyjímá i „hodinový manžel“ – všestranný údržbář a opravář. Ten za přijatelnou sumu rychle a ochotně zvládne nutné, pro jiné snad drobnosti, mě nešikoví však otravující život.

Díky snadno a rychle vyhledaným opravářům si budeme moci ověřit výrok nedávno zesnulého barda rodinného poradenství Miroslava Plzáka. Děť: „Štěstí je, když děti klidně a spokojeně spí a spotřebiče fungují.“ Slovo děti lze samozřejmě vyměnit za kohokoliv, o něhož pečujeme doma.

Za léta minulého režimu se u řady lidí zahnízdil „syndrom Anny proletářky“, vykořisťované služky, která to posléze hodlala se svým Toníkem buržujům spočítat. Časy se mění, ostatně i tenkrát bývalo obvykle vše jinak. To, že zaplatíme určitou pomocnou službu včetně namátkou úklidu, mytí oken, dovažky obědů, nesvědčí o naší lenosti, nemorálnosti či zhýčkanosti. Když je to třeba a byť s obtížemi na to máme, není co řešit. *Paní X je pokročilému věku přiměřeně nemocná dáma. Však také k svému i k vdovskému důchodu pobírá navíc patřičnou sociální dávku pro částečnou bezmocnost určenou na nákup služeb. Je šetrná, nic z ní neutratí. Všestranně o ni pečuje dcera, inu co...* Určitě nebude takto jednat sama.

3.3 PRAVIDLO 80:20

Ekonom V. Paret prokázal již před sto lety platnost pozoruhodného postřehu. Odborně řečeno jde o to, že v určité množině prvků se některé z nich vyznačují

větší hodnotou, než odpovídá jejich procentuálnímu podílu mezi všemi prvky oné množiny. Platí to v různých oblastech. Např. 20 % zákazníků vytvoří 80 % obratu firmy. Asi 20 % dělníků má na svědomí 80 % zmetků. Za prvních 20 % času věnovaného psaní této knížky jsem vytvořil 80 % textu. Dodávky byly ovšem přes malý počet poté vzniklých stránek časově náročné.

Poučení pro nadměrou povinností a úkolů vyčerpané pečovatele zní – „zaměřte se především na to nejpodstatnější. Za 20 % vámi vynaloženého času zvládnete 80 % celkového výsledku a můžete zvládnout podstatné. Zbytek je nesmírně časově náročný a efekt již takový není... Ušetřete si alespoň trochu času pro sebe.“

3.4 JAK SE PODLE TOMA HOPKINSE STÁT MILIONÁŘEM

Tom Hopkins je milionář. Údajně zbohatl, neb si dokázal každý večer napsat šest důležitých úkolů, které chtěl další den splnit. Na ně se pak hned od rána zaměřil a vyloučil banality, jež ho jen zdržovaly. Díky tomu prý splnil 2190 důležitých úkolů za rok. Přinést mu jeden úkol zisk zhruba 457 českých korun, byl by v našich poměrech přímo milionář. V USA to měl díky tvrdosti měny složitější, nicméně po celé zemi školil manažery o své metodě. Byl to dobrý job... Milionáři se díky Tomovi nestanete. Racionální jádro jeho doporučení spočívá v tom, zaměřit se skutečně na to nejdůležitější a nesnažit se o dokonalé zvládnutí všeho možného. Hovorově se tomu říká „*lítat jako hadr na holi*“.

3.5 POZOR, AŽ TI TO NEZŮSTANE

Mnohá maminka již svého nezbedného potomka varovala před různými grimasami slovy: „Nedělej to, ať ti to nezůstane!“ Její výstražně zvednutý prst si lze představit v situacích, kdy se v našem slovníku i v úvahách opakovaně

vnucují negativní či rezignující sdělení. Pochopitelně též sdělení naznačující po-
city nedostačivosti. Např.:

*Co si myslí, že je, když se mnou takhle jedná.
Pravda vítězí, protože pravdou je to, co zvítězilo.
Život je pes.
Taková nespravedlivost...
Proč zrovna já?
To se mně nemělo stát.
Takovou podlost si skutečně nezasloužím.
Na smolaře jako já i záchod spadne.
Mám nervy na dranc. Každý stres mne drtí.*

Takto ne. Ale jak ano? Třeba:

*Jde mi o věc, neberu si to osobně.
Každý má svou pravdu.
Každý jsme jiný.
Vím, jak a proč i co dělám a nenechám se zastrašit.
Každý mi nemůže klepat na rameno.
Pokusit se řešit problém, to je výzva.
Každému se někdy něco nepovede nebo je k němu někdo nespravedlivý.
Nejlepší výkon je podáván v podmínkách mírného stresu.
Života bído, přece tě mám rád.*

Význam slov ovšem může být ryze individuální. Jeden z mých klientů si v du-
chu, v situacích, kdy potřeboval zvládnout napětí, uklidnit se a vše řešit
s nadhledem, k sobě promlouval: „*Jak říká doktor Bořucký, nervy máš zas
na cucky.*“ Tiše jsem věřil, že mé imago dotyčného ve stresu uklidňuje pod

pseudonymem dr. Bořucký. Mýlil jsem se. Citát, nepatrně upravený, je z jedné písničky Jaromíra Nohavici. Onen doktor v ní také konstatuje u pacienta *rozhašený pitný režim*. I na to pozor.

3.6 AUTOSUGESCE ...KAŽDÝ DEN A V KAŽDÉM SMĚRU

Historicky nejstarší a zřejmě i nejslavnější je v dané sféře ego posilující formule psychologa, lékárníka i léčitele Émile Couého (1857–1926): „*Každý den a v každém směru se cítím lépe a lépe.*“ S autogenním tréninkem nemá nic společného. Měla být pronášena v bdělém stavu vždy ráno a večer při ulehnutí na lůžko. Vhodná by ovšem dnes byla zejména pro osoby, které by se opravdu každý den takto cítily, a to ve všech směrech.

Pokud vám ovšem chybí „americká“ dávka nadšení, je lépe zůstat přece jen při zemi, neb časem bychom se mohli zbláznit samým štěstím. Raději zůstaneme „při zemi“ a v duchu si říkáme např.: „Klid, zvládnú to. Víím, co dělám a proč to dělám...“

Pozor i na pravý opak. Mnohé z našich myšlenek jsou nevědomými sugescemi. Při zahlcení stresem mohou být laděny katastroficky. To nemá dobrý vliv na fyzickou ani na psychickou kondici.

Formulky jsou důležitou součástí sugestivního posílení k dosažení cíle. Cvičíme jak ráno, tak i večer. Po probuzení opět zavřeme oči, soustředíme se na klidný, hluboký dech, ruce leží volně podél těla. V duchu si několikrát po sobě opakujeme, co chceme v daný den dosáhnout. Nejde samozřejmě o pouhý výčet rutinních úkolů, ale o zásadní ladění směřování k cíli. Např.: Tento den chci prožít v klidu, zdraví a pohodě. Zvládnú to!“ Jiná sugesce např. zní: „Uvolním se a přestanu se bát. Žádné nebezpečí mi nehrozí...“

Jinak třeba: „Žádné strachy, v životě mě čeká ještě hodně dobrého.“ V nemoci např.: „Chci se uzdravit a za pomoci lékaře to dokážu...“ Cvičíme-li před

usnutím, je vhodnou formulkou např.: „Uvolním se, budu klidně spát a ráno se probudím s dobrou náladou...“

3.7 RYCHLÉ POVZBUZENÍ

Následující technika může být použita jako legální doping kdykoliv. Optimálně doplňuje např. výše zmíněné ranní autosugesce. Autorkou je A. Tichá, jež při koncipování metody vyšla ze zkušenosti s masážemi i s akupresurou. Cvičení aktivuje, pomáhá při odstranění únavy, přepracovanosti a nudy. Jednotlivé kroky následují bezprostředně za sebou. Trvání každého z kroků je mezi 5 až 10 vteřinami. Cvičíme ve vyvětrané místnosti, eventuálně i při otevřeném okně.

Jednotlivé kroky rychlého povzbuzení na sebe plynule navazují.

1. krok: Sepjatými dlaněmi silně a rychle třeme jednu o druhou tak, aby se zahřály.

2. krok: Takto zahřátými a v rámci možností uvolněnými (ne křečovitými) dlaněmi lehce třeme (masírujeme) obě poloviny obličeje, opakovaně nahoru a dolů.

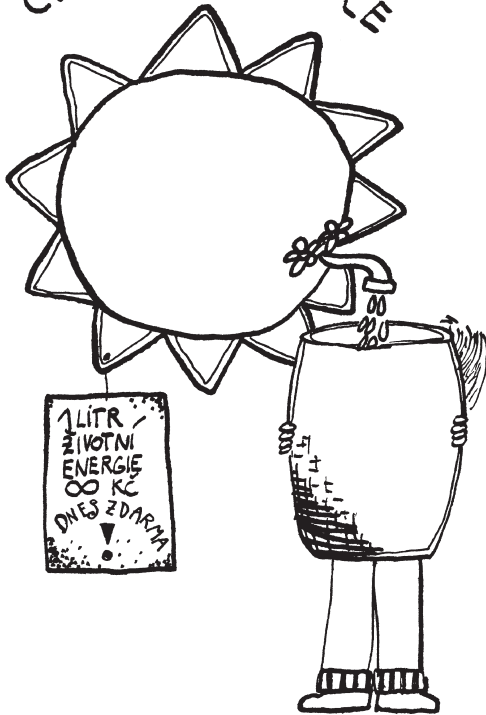
3. krok: Poklepáme si dlaněmi na temeno hlavy, lehce bubnujeme na vlasovou část hlavy.

4. krok: Zaklonit hlavu, palcem a ukazováčkem jemně, ale důrazně promnout prostor pod chrupavčítým výběžkem, tzv. jablko. (Osoby s hyperfunkcí štítné žlázy tento krok vynechají.)

5. krok: Mírný předklon a dlaní poklepat rázně a plynule zdola nahoru napřed podél vnitřku a pak podél vnějšku paže. Poklepání má být citelné – lehce štípe. Opakujeme třikrát nahoru a dolů.

6. krok: Mírně uklonit hlavu na stranu a mezi dvěma prsty protlačíme okolí krční tepny (dvakrát pět vteřin)

ČERPAČÍ STANICE



7. *krok*: Lehce předklonit hlavu, palcem prohmatat prohlubeň v týle, kde končí lebka. Lze též kombinovat s pátým krokem.

8. *krok*: Podat si chodidlo a jemně leč pevně prohmatat, promasírovat Achillovu šlachu.

9. *krok*: Mírný předklon a dlaněmi poté propleskat dolní končetiny. Zepředu, zezadu, ze stran od šlapky až po třísla. Takto stimulujeme nejprve pravou a poté levou nohu.

Uvědomujeme pocit rozproušené krve – nastalo „rychlé povzbuzení“.

3.8 „STOP TECHNIKA“

Autor metody, slovenský psycholog O. Kondáš doporučuje: *V okamžiku, kdy se objeví negativní představy (myšlenky), řekneme (později po nacvičení stačí pomyslet) STOP a začneme si představovat představu či myšlenku jinou. Obvykle jde o představu příjemné a uklidňující krajiny.*

Volba náhradní představy je osobní věcí. Měla by ovšem být příjemná, dostatečně intenzivní, ne mlhavá a vágní. Prodleva mezi myšlenkou, slůvkem stop a náhradní představou by měla být co nejkratší. Rychlost se zde získává cvičením, přesněji řečeno opakováním postupu.

Postup nácvičku:

Nejprve pro usnadnění cvičíme se zavřenýma očima: Zavřít oči! Vybavíme si běžnou představu. (Namátkou chůze po chodníku před domem). Řekneme STOP. Předchozí představu nahradíme jinou klidnou, příjemnou, náátkou louky u rybníka. Po chvilce otevřeme oči.

Opakujeme jednou či několikrát s ohledem na (ne)snadnost nácvičku.

Pokračujeme v nácvičku s otevřenýma očima: Vybavíme si negativní myšlenku či představu. Takovou, která patří mezi „katastrofické“, tj. často se nám vnucuje a trápí nás. (Namátkou: „Co jsme přece jen mohli v péči o babičku udělat lépe

3.12 SOUKROMÁ ARTETERAPIE

Arteterapie je léčba uměním. V individuální laické podobě stačí s léty vyzkoušet, co nás zklidňuje. Pro někoho je blahodárným uklidňujícím prostředkem hudba. Zda jejím autorem bude Mozart, Strauss, Stravinský, Kmoč, Bach, Nováček nebo Fanoš Mikulecký, není podstatné. Zkrátka proti gustu... Podobný vliv může mít osvědčená „knihovnička poslední záchrany“. Namátkou třeba Cirkus Humberto, Svěhlavička, Švejk, Dášenska, oblíbená kuchařka či třeba Bránili jsme hrad nebo Bylo nás pět. Klidně i Kája Mařík. Pár stránek oblíbeného titulu, třeba i náhodně zvolených, zklidní a přivede na jiné myšlenky. Volba a působení textu je skutečně individuální. Setkal jsem se s mladým mužem – pečovatelem, který coby „protistresor“ četl na první pohled velmi starou knihu, náhodně tam, kde ji otevřel. Šlo o katolický kancionál napsaný a vydaný počátkem 19. století. Autor byl dnes již zcela neznámý farář z brněnských Zábrdovic. Podivil jsem se, že zde není na překážku archaické písmo a ostatně i řeč. Muž odvětil: „*Z té knihy jakoby číš tenkrát ještě opravdová víra lidí, kteří ji kdysi četli. Posiluje mne to.*“

3.13 KRABÍČKA POSLEDNÍ ZÁCHRANY

O krabičku v pravém slova smyslu nejde. Každý má nějaký předmět spojený s pozitivními vzpomínkami. Pro ilustraci i inspiraci: „*Když jsou emoce v politice hodně vypjaté a věcné argumenty nefungují, vyndám si fotografie vnoučat, a to mě vždycky uklidní...*“ sdělila tisku Miroslava Němcová, předsedkyně Poslanecké sněmovny.

3.14 KRABÍČKA POSLEDNÍ ZÁCHRANY PRO POKROČILÉ

V ní máme uloženy různé pozitivní životní zkušenosti a moudra, která se vyplatí respektovat. Např.:


- ***Nechtít vše řešit hned.*** Konflikt či jiný problém mnohdy vyvolává depresivně manickou reakci. Po fázi deprese, kdy „nic nemá smysl“, hodlá postižený co nejrychleji řešit všechny i vzdáleně související problémy pokud možno naráz. To se nemůže zdařit. Raději postupně po malých částech. Tzv. salámová taktika, ne přímo „kolečko po kolečku“, ale krok za krokem bývá překvapivě úspěšná. Někdy je dokonce po určitou dobu třeba vyčkat a nedělat nic.
- ***Čas léčí.*** To, co se zdá být dnes tragédií, může být za čas jen epizodou.
- ***Vnímat i pohled z druhé strany.*** Každý má svou pravdu. To platí, i když se objektivně vzato mylí. Je potřeba uvážit, zda negativní chování neobsahuje prvky „SOS“. Tj. zda nejde o jakési varování. Bývá skryté. Matka jedné mé klientky, trpící úpornými bolestmi, hodila po dceři prakticky bezdůvodně hrníček s horkým čajem. Dcera to přešla. Maminka na ni hned poté křičela dosti vulgárně cosi o jakémisi banálním provinění dcerky z dětství. Ani v náznaku se neomluvila. Velmi brzy poté se pokusila o sebevraždu. Nebyla to žádná demonstrativní forma citového vydírání, ale dlouhodobě promyšlený pokus.
- ***Vyhnout se nevratným, nadměrně rázným krokům v afektu.*** Raději počítat do deseti nebo spíše desetkrát do deseti a vše promyslet. Naši předkové věděli, co říkají, když nám zanechali přísloví „dvakrát měř a jednou řež“.
- ***Nevíme-li, zda se smát, nebo plakat, volíme to první.*** Mnohé z problémů a hádek mají příměs komična ať již v příčině, průběhu nebo následcích. Jistý, dejme tomu černě humorný nadhled je v přístupu k nim mnohem užitečnější než katastrofické vize.

3.15 KRABÍČKA POSLEDNÍ ZÁCHRANY PRO STARŠÍ A NEPOKROČILÉ
 Přinejmenším je určena pro ty (obvykle starší), kdož se s nadšením a snadno neprohánějí po informační dálnici internetu. O problémech a zvláštěnostech

NECHTÍT
DENNÍ
SAY
ŘEŠIT




ENEM
KROKUM
KONK
SE
K
OMERNĚ
AFEKTU
↓



STRANÝ • VNÍMAT
POHLED
Z DRUHÉ



smět se! NEVÍME
smět nebo přet
zda de



KPZ
(kulčky poslední záchrany)

v chování souvisejících s důvody, jak je vhodné s nadhledem o náš protějšek pečovat, si pořídíme knihy a vytvoříme si i archiv časopiseckých i novinových článků. Zdrojem informací mohou být i různé letáky, kupříkladu volně k dispozici v čekárnách různých institucí. Pro ilustraci námátkou o specifice duševně nemocného se dozvíme v knize Kamila Kaliny: Jak žít s psychózou. O nesladkém životě cukrovkářů je místy dokonce vtipně psáno v knize O. Duba a I. Brožka: Cukrovka od A do Z. Obě vyšly v Avicenum, Praha. O stáří v relativním zdraví i v nemoci se dočteme v knize Geriatrie a gerontologie autorů Z. Kalvacha, Z. Zadáka, R. Jiráka, H. Zavázalové, P. Suchardy a kolektivu. Knihu vydalo pražské nakladatelství Grada.

3.16 POZITIVNÍ PŘEZNAČKOVÁNÍ A POCHVALOVÁNÍ SEBE SAMA

V každé tragédii lze najít prvky něčeho pozitivního. Přinejmenším jsme přišli o iluze a obdrželi od života nové výzvy. Jak název naznačuje, v pozitivním preznačkování jde o to vyměnit depresi a rezignaci za aktivitu s důrazem na onu novou výzvu. Prostě hledat to, v čem je „všechno zlé“ k něčemu dobré.

Požadavek pochvalování sebe sama vychází z toho, že většina lidí je sama na sebe příliš přísná. Zvnitřnělý hlas všech možných a často i nemožných vychovatelů v nás nám totiž často namluvil, že jsme nemožní. Jsme prý horší, než vypadáme na první pohled, a měli bychom dělat mnohem víc a lépe. Podle tohoto deklasujícího přístupu, lživě se zaklínajícího skromností, nemůžeme být spokojeni nikdy. Nemůžeme se přece domluvit všemi možnými jazyky. A úkolů je v životě ještě víc než jazyků na světě. To že k dokonalosti máte daleko, na věci nic nemění. „*Mám mnoho chyb, ale s klady a přednostmi, které mám, také dokážu dobře žít,*“ je formulka cvičená v kurzech asertivity. K „dobře žít“ přidejte si slovo „smysluplně“.

3.17 RYCHLOFILM MÉHO DNE

Je třeba pohodlně ulehnout nebo usednout do křesla uvolnit se, zklidnit se, uvolnit se třeba několika výdechy a nádechy, zavřít oči a v duchu si pustit „film dne, který jsem prožil“. Dívat se na něj s nadhledem, jako by šlo o prožitky někoho jiného, které se nás bezprostředně nedotýkají. Okolnosti totiž plynou a plynou a zase tolik se neděje. Jde o to nevstupovat do oněch záležitostí víc, než je nezbytné. Mimo jiné tím posílíme přístup „když člověk neví, zda se smát nebo plakat, má volit to první.“

3.18 KDO UŽÍVÁ SÝR, POSILUJE MÍR

Postup je míněn převážně vážně, byť i poněkud nevázně. Je jednoduchý: řekneme sýýýýýýýr... A alespoň někdy se nám uleví.

Využití slova sýýýr k vyvolání úsměvu je natolik absurdní, že samo o sobě úsměv někdy vyvolává. Napětí ve tváři je naopak velice nápadné. Někdy může samo o sobě vyvolat konflikt.

Modelový dialog k onomu konfliktu:

A: Co se zase tak tváříš?

B: Já se netvářím.

A: Jsi pořád naštvaná.

B: Nechápu, co pořád máš.

A: Ty toho víc nechápeš...

Napětí a stres vede k křečovitému stažení svalů v obličejí, čelo se zdůrazněnými vráskami, zuby stisknuté do čárky, oči mírně přimhouřené, ztuhlé krční svaly. Vše by mělo být naopak. Pomáhá zvednout obočí vzhůru, tím začít již za nepřítomnosti partnera, neboť „povytažené obočí“ jinak signalizuje jistou formu odsudku. Přitlačení špičky jazyka na patro za přední zuby – tím se poněkud uvolní svaly čelistí. Pak je tu sýýýýr. Občas posílí mír jak v naší duši, tak i ve vztahu k druhým lidem.

4. Systematická relaxace, koncentrované uvolnění. Aneb autogenní trénink

Možných relaxačních cvičení je víc než dost. Z širokého spektra možností považují za nejužitečnější autogenní trénink (AT). Je to jednoduchý a překvapivě účinný systém.

Jeho autor Johann Heinrich Schultz (1884–1970) jej publikoval na počátku dvacátého století. Vznikla „sugestivní metoda tělesného a psychického uvolnění“. Jde o zřejmě nejrozšířenější, ale také asi neúčinnější psychohygienickou metodu.

Bývá doporučován zejména u lidí s rysy důkladnosti, důslednosti, se sklonem k sebepozorování a přitom s tendencí k „práci na svém zdraví“. To je sice pravda, ale „hloubavý introvert a neurotik“ není nejen typický, ale ani ideální cvičenec zmíněného tréninku. Spektrum motivů a předpokladů k využití metody je daleko širší

Test: Potřebujete AT?

Na otázky odpovídejte buď „ano“, nebo „ne“ (souhlasím, nebo nesouhlasím).

- 1) Cítíte se jakoby napjatí (v tenzi)?
- 2) S partnerem jste se již mnohokrát pokoušeli dohodnout na zlepšení situace a vztahů. Nepomohlo to.
- 3) Patříte mezi zodpovědné lidi?
- 4) Míváte pocity podrážděnosti, rozlady?
- 5) Přechází výše zmíněné pocity až v úzkost?
- 6) Máte obavu z dalšího vývoje své životní situace?
- 7) Vybuchnete pro maličkost nebo na někoho, kdo si to nezaslouží, a pak vás to mrzí?
- 8) Jste sami se sebou mnohdy nespokojeni?

- 9) Na předchozí položku odpovídáte „ano“, i když jste v životě ledacos pozitivního dosáhli nebo průběžně dosahujete (např. výchova dětí, zvládnutí náročné práce)?
- 10) Vaše životní situace je složitá, leč změnit ji je velmi těžké.
- 11) Souhlasíte s tvrzením: „Je toho všeho na mne příliš.“
- 12) Těžko kolem sebe hledáte někoho, kdo by vám mohl být oporou.
- 13) K tomu, abyste vypadli z „dobré míry“, stačí v podstatě maličkosti.
- 14) Trpíte pocity nedostačivosti.
- 15) Trpíte některým z dále uvedených příznaků, které lékař nevysvětluje jako důsledek konkrétní somatické diagnózy: Bolesti hlavy, nespavost, žaludeční nevolnosti, tréma.
- 16) Vaši životní situaci v mnohém vystihuje výrok: „Pro dobrotu na žebrotu“.
- 17) Jste spíše podřídiví, tj. raději se podřizujete, než byste se dominantně prosazovali.
- 18) Z míry vás vyvede třeba i zazvonění telefonu nebo lístek ve schránce na dopisy, sdělující, že si máte vyzvednout doporučenou zásilku.
- 19) Občas se vám zdávají úzkostné sny.
- 20) Vaše životní situace je objektivně složitá.

Vyhodnocení:

Počet souhlasů do 5: Každému se občas něco nepovede. Jde o dobrý výsledek naznačující, že se úspěšně vyrovnáte s životem i bez relaxačních cvičení. I když... s nimi to zřejmě půjde snadněji.

Počet souhlasů 6–10: Je čas začít situaci řešit. První krok může být „bezbolestný“, nenápadný, např. právě nácvik AT.

Počet souhlasů 11 a víc: Jistěže ani autogenní trénink vám nadále nezaručí klid, nadhled a pohodu. O to vše se musíte snažit především sami. Systematické relaxační cvičení bývá v tomto směru oporou.

Podrobnější manuál metody AT je zařazen jako příloha na konci knihy.

5. Nedat na sobě dříví štípat, ani se nenechat vytočit

Na první pohled snad nemůže být odlišnějších postupů, než je asertivní chování a autogenní trénink. Přitom se oba zdánlivé extrémny velmi dobře doplňují. Jsou problémy, jež je nutno řešit ráznou asertivitou. Jsou i jiné problémy, které zvládneme tím, že je teď hned řešit nebudeme. Raději se uchýlíme k vnitřnímu zklidnění formou AT. Asertivita někdy vhodná je, jindy vhodná není. Pokud nejdáme asertivně, nemělo by to být proto, že dané postupy neovládáme, ale jen proto, že asertivně jednat nechceme.

„Oslím můstkem“ mezi asertivitou a AT může být relaxační cvičení, které doporučuje S. Bishopová jako průpravu k vlastní asertivitě. *Nejprve na těle co nejvýrazněji a nejpevněji napneme vše možné. Chodidla, nohy, hýždě, svaly u nohou a u rukou a navíc se zašklebíme. Takto setrváme vteřinu nebo dvě. Poté vše uvolníme. Poté jednou či dvakrát vystrídáme hluboký nádech a výdech.*

Autorka k tomu optimisticky dodává: „Poté jste připraveni čelit tomu, co vás čeká.“ Přesto připouští, že toto jednoduché cvičení bylo zdokonaleno, a to následovně: *„Spojte dlaně svých rukou tak, aby ležely proti sobě. Ruce jsou předpaženy, předloktí je ve vodorovné poloze se zemí. Dlaně přitlačte tak, aby byl cítit určitý tlak. Vydechněte a pak pomalu vydechujte pootevřenými ústy. Během výdechu napněte svaly mezi žebry. Ke konci výdechu svaly mezi žebry uvolněte. Posléze se znova nadechněte.“*

Postup je vhodné několikrát opakovat. Výhodou cvičení je to, že usnadňuje schopnost ovládat vlastní hlas. „Asertivní“ hlas není vzteklý ani zoufalý. Je klidný a přiměřeně hlasitý.

5.1 V ČEM POMÁHÁ ASERTIVITA

Asertivita je komunikační styl. Požaduje jasné, jednoznačné, otevřené a přiměřené vyjadřování postojů, názorů i požadavků. Autorem termínu je Američan A. Salter. Chápal jej jako umět něco jasně tvrdit, stát na svém.

Při jednání s vůči nám ne vždy vstřícnými lidmi se obecně lze chovat třemi způsoby:

Pasivně – nechat si vše líbit. Třeba se tím vším trápit, ale mlčet a polykat zlost.

Agresivně – nenechat si nic líbit a tomu, kdo se vůči nám nechová, jak má, rázně ukázat co a jak. Na hrubý pytel dávat zásadně hrubou záplatu.

Asertivně – vyjádřit to, co považujeme za podstatné, jednat v souladu se svými právy, nenechat se manipulovat, být sám soudcem vlastního jednání.

Test: Jste asertivní?

Na následující otázky odpovězte: buď souhlasím, nebo nesouhlasím. Počet jednotlivých odpovědí zaznamenejte.

- Nedokážu odmítnout pomoc, i když se mi to nehodí a je nad mé síly.
- Je mi trapné druhé požádat o pomoc nebo o jinou laskavost.
- Nerad chválím. Ještě by si pochválení mysleli, že „dolezám“.
- Na schůzích či přednáškách si sedám vždy dozadu a nediskutuji.
- Nedokážu se ohradit, když mě někdo předběhne třeba ve frontě nebo u lékaře.
- Když mám říci něco důležitého před druhými lidmi, je mi to nepříjemné, bojím se zakoktání a stejně by mi asi nevyhověli.
- Když si v obchodě vybírám např. boty a žádné se mi nelíbí, je pak těžké poděkovat a odejít s prázdnou.
- Nechám na sobě dlouho „dříví štípat“. Když je ale všeho moc, tak vybuchnu.
- Když si koupím něco vadného, raději to vyhodím než reklamuji.
- Nedokážu přikazovat... a i kdybych to dokázal, nakonec bych vše musel udělat sám.

Vyhodnocení – každý souhlas s položkou stvrzuje neasertivní chování. Nesouhlas je naopak asertivní. Desetkrát souhlasím naznačuje, že vaše asertivita je rozvinutá na jedničku. Dvakrát a méně souhlasím je asertivní nedostatečná.

5.2 FORMY ASERTIVNÍHO PROJEVU

Mezi rozličné formy asertivního projevu patří:

Základní asertivita. Jde o jednoduché vyjádření citu, myšlenek a názorů. Lze jí přirovnat k „nalití čistého vína“.

Empatická asertivita především zdůrazňuje vnímavost a citlivost vůči lidem, respekt jinému člověku, ctí jeho názory, snaží se porozumět protějšku. Díky tomu se dokáže povznést tzv. selektivním ignorováním nad jeho zvláště pak již neměnné chyby. Asertivní rčení může v této souvislosti být „Starého psa novým kouskům nenaučíš...“ To ovšem doplněno o oprávněné vědomí, že není naše chyba, když to nedokážeme, ba ani se o to nepokoušíme.

Stupňovaná asertivita je určitou formou obrany, když partner ignoruje naše stanoviska a je nezbytné je prosadit.

Konfrontativní asertivita poukazuje na nepřijatelné chování protějšku, zvláště na rozpor mezi jeho slovy a skutky. Žádá nápravu a také sděluje, jak budeme jednat, pokud nedojde k zlepšení. Není agresivní, neboť na partnera neútočíme, ale žádáme doplňující nebo vysvětlující informace k vyřešení problému. Např.: „*Ma-minko, pokud ti nechutná jídlo, jaké ti vařím, nebudete než objednat obědy u pečovatelské služby. Mám zjistit, za jakých podmínek je to možné?*“

5.3 ASERTIVNÍ PRÁVA A ZÁSADY

Dříve než se rozhodneme chovat asertivně, zvážíme, jaké asertivní postupy jsou v dané situaci vhodné, **kdy, vůči komu** asertivitu použít. Na místě je i úvaha nad možnými následky.

Cílem uplatňování asertivních práv v životě je především snaha nepřijímat manipulativní jednání druhých vůči nám a zároveň nemanipulovat ostatními lidmi. Co je nemorální, nemůže být asertivní. Nicméně o tom, co je či není morální, rozhodují zákony světské a pro věřící i zákony boží. Ne naši rodiče, partneři a samozřejmě ani sousedka, náročná sestřenice, „všichni poctiví občané“, jejichž jménem se podepsal žlučovitý anonym.

Asertivita není všelék. Vždy mám právo sám se rozhodnout, zda budu jednat asertivně, nebo ne.

Máme asertivní právo:

- Sami posuzovat své chování, myšlenky a emoce a nést za ně i za jejich důsledky sami zodpovědnost.
- Nenabízet žádné výmluvy či omluvy za naše chování.
- Sami posoudit, zda a nakolik jsme odpovědní za problémy druhých lidí.
- Změnit svůj názor.
- Dělat chyby a být za ně odpovědní.
- Říct „já nevím“.
- Být nezávislí na dobré vůli ostatních.
- Dělat nelogická rozhodnutí, neboť člověk se nemůže za všech okolností řídit jen logikou.
- Říci „já ti nerozumím“.
- Říct „je mi to jedno“ (tzn. máme právo nebýt perfektní podle představ někoho jiného.)

Asertivní práva jsou jen součástí lidských práv. Obrací pozornost na některé z jejich aspektů a nabízejí i specifický přístup k životu. Vedou k umění využívat vlastní možnosti a k omezení důsledků různých manipulací. Jaké jsou zmíněné možnosti, jež máme „z titulu lidské existence“ bez ohledu na to, zda asertivní jsme, nebo ne? Máte oprávnění:

- Trvat na svých právech.
- Prosadit svůj názor.
- Mít své city a projevovat je.
- Chybovat a nést za chyby zodpovědnost.
- Využívat všech možností, které přinášejí zákony.
- Svobodně projevovat své názory s vědomím dopadu, jaký tento projev může mít.
- Být šťastný nebo alespoň spokojený.
- Onemocnět a mít chorobě odpovídající péči.
- Být přijímán s úctou.
- Být smutný nebo veselý podle svého. Nikdo nám nemůže přikazovat to ani ono.
- Respektovat práva druhých lidí.
- Mít čas na odpověď, pokud se nás někdo na něco ptá.
- Jednat asertivně, ale i neasertivně.
- Říci STOP (dost, to stačí).
- Prožívat svoji sexualitu.
- Být v centru pozornosti
- Nenechat se fyzicky nebo psychicky týrat.

Nejsou jen asertivní práva, ale i jejich protipól, *asertivní zásady a povinnosti*, např.:

- Kontrolovat své emoce, nebýt jen uzlíček citů.
- Respekt k osobním právům druhého.
- Jasně vyjádření svých pocitů.
- Reálné vnímání sebe i druhých.
- Respekt k stanovisku a aktivitám druhého. „*Já jsem já a ty jsi ty. Já dělám svou věc a ty děláš také svou věc. Jestliže se sejdeme, je to pěkné. Když se nesejdeme, nedá se nic dělat.*“ (F. Perls)

- Přiznat omyl a nést jeho následky.
- Hledat pro obě strany přijatelné kompromisy.

5.4 NĚKTERÉ TECHNIKY ASERTIVITY

Asertivní „Ano“ i „Ne“. Tj. jasně, klidně a bude-li třeba i opakovaně říci, co chci, co potřebuji, na co mám nárok („Ano“). A obdobně prezentovat odmítnutí toho, co nechci, nemohu nebo nesmím přijmout („Ne“).

Poškrabaná gramofonová deska. Vytrvalé opakování oprávněných požadavků stále dokola, aniž bychom dali najevo rozrušení, např.:

A: Jedna cigareta, to si myslíš, že mne zabije ?

B: Ne, maminko, ale cigarety ti nepřinesu.

A: Kdybys byla hodná a citlivá dcera, tak mně je přineseš. Kdyby tu místo tebe byla Hanička, tak by mi vyhověla a nemusela bych se jí doprošovat. Hanička je na rozdíl od tebe hodná a citlivá dceruška.

B: Ne, maminko, cigarety ti nepřinesu.

A: Co by ti to udělalo, vyhovět staré a nemocné mámě.

B: Ne, maminko, cigarety ti nepřinesu.

Metoda otevřených dveří. Neoprávněné kritice se bráníme opačně, než jsme byli před seznámením s asertivitou zvyklí. Ne tedy hledáním toho, v čem se náš kritik mylí. Naopak hledáme to, s čím z jeho projevu lze souhlasit.

A: Sedíš tady jako pecka a pořád jen meleš „cigarety ti nepřinesu“. To neumíš říci nic jiného?

B: Sedím tady a cigarety nepřinesu.

A: Jsem sice stará, ale ne nedoslýchavá. Nemusíš mi opakovat, že mi nechceš vyhovět.

B: Vím, že slyšíš dobře, a to, že ti nedonesu cigarety, již opakovat nemusím.

Negativní aserce. Bez výmluv a úzkosti přijmout oprávněnou kritiku. „Kdo nic nedělá nic nepokazí...“ a to přece není ideální cíl.

A: Ten doktor říkal, že v lékárně mají žvýkačku pomáhající při odvykání kouření. Řekla jsem, že ji rozhodně chci vyzkoušet. Když jsi ale byla vyzvednout léky na recepty, tak jsi mi ji nekoupila. To se pak těžko přestává...

B: Byla to chyba. Co nejdříve ji napravím.

Negativní dotazování. Aktivní podpora kritiky stylem: „Pověz mi, v čem dělám chybu, co by se mělo zlepšit...“ Získané informace pak využít ke zlepšení stavu. Takto lze někdy i zjistit, že kritik problému nerozumí a např. si jen kritizováním odreagovává špatnou náladu.

A: Žvýkačku proti kouření mi nekoupíš, Vincentky jsi nepřinesla, že je neměli v lékárně, ale že je občas mívají i ve „Zdravé výživě“, to snad ani nevíš. Ta sekaná, cos mi dala k obědu, byla nějaká zdrclá. Ty se snad nikdy nenaučíš sekanou pořádně. To je život...

B: Zajdu ještě jednou do lékárny a cestou se zeptám ve Zdravé výživě na Vincentku. Sekanou již raději vařit nebudu. Já na ni snad opravdu nemám talent. Je ještě něco, co bych měla nebo naopak neměla dělat, aby ti to pomohlo?

Poznámka: Pozor na ironii, opravdu se jen ptáme, co máme dělat lépe.

Volná informace. Hovořit o situaci i o sobě bez pouhých náznaků typu „napovídání chytrému“. Informace podaná bez úzkosti, ale i bez apriorního hodnocení.

A: Jsem zapřísáhlá nekuřačka. Obdobně: Neumím uvařit sekanou.

Sebeotevření. „Nahlédnutí za kulisy...“ Protějšku sdělíme, jak a proč vnímáme určité situace tak, jak je vnímáme, proč reagujeme tak, jak reagujeme, kde je naše Achillova pata.

A: Maminko, prosím nekuř. Léčit si astma a kouřit, to nejde dohromady. Udělej to prosím pro mě. Moc mi na tobě záleží.

B: Ty toho naděláš kvůli jedné cigaretě!

A: Prosím nekuř (opakování požadavku tzv. gramodeska). Když ti nosím léky a vidím, že stále kouříš, připadám si jako nemožná dcera. Je mi jasné, jak ti to škodí, a přitom tě nedokážu přesvědčit. Udělej to prosím pro mne a nekuř. (Sebeotevření a prosba o laskavost posílená o osobní akcent udělej to pro mě.)

Místo kritiky jde tedy o sdělení o svých pocitech. Mnohé agresivní projevy jsou syceny naší úzkostí, eventuálně strachem o druhého. Dcera z předchozího rozhovoru by mohla matce říci, že je hnusný feťák, který si neumí poručit a zase za ní příleze, až jí bude bídě. K odvykání kouření by to jistě nepřispělo. Mohlo by to situaci jen zkomplikovat. Místo o problému by se dále hovořilo na téma, co si dcera může vůči matce dovolit a co již ne. Eventuálně co si má počít stará nemocná matka, na kterou její vlastní dcera křičí jako zupák na brance. Když naopak nahradí kritiku sdělením o svých pocitech, a to bez kontaminace výčitkami či výhradami, protistrana je obvykle nevnímá jako útok proti své osobě. Výchozí model pro takové neagresivní sdělení je: „Když děláš X v situaci Y, cítím se Z.“ Konkrétně např.: „*Když kouříš, i když máš astma, mám o tebe velký strach.*“

Požádání o laskavost. Jde o vrcholnou techniku tzv. empatické asertivity. V dialogu projevujeme účast s protistranou. Sdělujeme jí, že chápeme její situaci, rozumíme jí a plně přijímáme její pohled na věc. To ovšem neznamená, že můžeme odstoupit od svých požadavků. Ty hodláme prosazovat co nejlídněji.

Pozor na mimoslovní doprovod prosby. Jak při požádání o laskavost, tak ostatně i u všech ostatních asertivních postupů jednoznačně platí již uvedené:

Ironicky to nejde... ironická formulace nemůže být asertivní.

A: Maminko, vím, jak je to pro tebe těžké nekouřit. Bud' tak hodná a zkus to, když ne kvůli sobě, tak kvůli mně.

5.5 DOPLŇUJÍCÍ ÚVAHY O ASERTIVITĚ

Asertivní typ komunikace a jeho souvislosti ilustrují a doplňují následující úvahy:

Ne je pouze ne – o tzv. pozitivním nesouhlasu

Odpověď „ne“, skutečně pouze „ne“. Nic víc. Není to hrůza, byť by dotyčný každému nejráději přitakal. Není to ovšem ani potvrzení identity, neboť by to bylo dost málo. Znalci asertivity je jasné, že přeložit název světového best-selleru M. J. Smitha: „When I say no, I feel guilty“ jako „Říkejte „ne“ s úsměvem“ (Praha, NLN 2002) ukazuje značnou míru nepochopení toho, o čem to vše je. Opravdu není důvod mít při nezbytném „ne“ pocity viny. Není však naprosto nutné se při „ne“ usmívat. Rozdíl mezi „usmíváním“ a „vysmíváním“ může být malý. Odmítnutý člověk netouží po tom, abychom se na něj usmáli. Spíše potřebuje vědět, že neodmítáme jeho samotného jako člověka. Obrazně řečeno z toho, že mu někdy říkáme „ne“, nevyplývá, že jinde mu neřekneme „ano“. A naopak, byť často říkáme „ano“, vůbec to neznamená, že někdy nemůžeme říci „ne“.

Model „ANO-NE-ANO“ využívá kompromis a tam, kde to je jen trochu možné, hodlá vyhovět. Samozřejmě nutno počítat i s tím, že se vše nepodaří. Model „Ano-Ne-Ano“ lze popsat i takto: Respektujeme potřeby protějšku, ale zároveň si uvědomujeme potřeby své. Odmítneme, co je s nimi v rozporu. Nabídneme kompromis. Když někde zavřeme dveře, otevřeme je jinde, aby jimi mohl proudit čerstvý vzduch.

O asertivním umění nechat si poradit

V dotazování na negativa si z potenciálního nepřítele – kritika uděláme spolejce. Místo toho, abychom se hájili, poukazovali na jeho nedostatky, nepochopení, neoprávněné požadavky, netaktnost a kdož ví, co ještě, necháme si poradit. Není podstatné, zda se budeme ptát na chyby, které děláme při práci s PC, v péči o nemocného, ve výchově dětí nebo v úsporném topení. Kritik nám buď poradí dobře, což je velmi cenné. Nebo se alespoň vypovídá. Jemu se uleví, odreaguje si špatnou náladu a my přitom můžeme myslet na něco pěkného. V manželské poradně rád cvičím modelový dialog „s tchýní o sekané“. Vychází z kritické poznámky starší hospodyně: „Ta sekaná se ti nějak nepovedla, je taková zdrclá.“ Jako odpověď odmítá pláč, kritiku manžela, výčitku, že kuchařku sekané nemá tchyně ráda, ba dokonce jí nenávidí, uštěpačné poznámky typu: „a maminko, vzala sis dobrou protězu, ne tu, co se ti posledně tak viklala?“ Ba ani citace přísloví: „doma jez, co máš, a v cizině, co ti dají.“ Ideální není ani čistě asertivní konstatování: „Maminko, příště prosím nekritizuj jídlo, které připravím.“ Tím méně pak je vhodné z celé záležitosti učinit „test lásky“ a čekat, zda se nás zastane manžel nebo ne.

Dotazováním na negativa se ptáme: „*Maminko, porad', v čem bych mohla tu sekanou dělat lépe?*“ Oceníme: „*Ty jsi na sekanou mistr, čím to je, že já ji tak nedovedu?*“ A ptáme se dál. *Raději dva druhy masa, nebo jen jeden druh? Strouhanku připravenou doma, nebo z obchodu? A co mléko, plnotučné, nebo obyčejné a kolik? Předehřát troubu? Jak dlouho péct, aby měla sekanou takovou kůrku, jako mívá maminčina atd.* To není manipulace. Především jde o snahu něco zajímavého se dozvědět.

Asertivní kompliment

U nás se chválí málo. Populace je „nedochválená“. Snad i proto se sama chválit bojí. Platí jednoduchá zásada:

„Pokud chválíte a protějšek oceňujete, je poměrně vysoká pravděpodobnost, že vám odpoví stejně. Pokud ale káráte, je takřka jisté, že budete pokáráni.“

Ten, kdo se nenaučil chválit, snižuje míru svého akceptování druhými lidmi. Z poradenské praxe znám řadu velmi obětavých žen, které zásadně nechválí a pak se diví, že je doma nikdo neocení. Podobně se to stává i u mužů.

V rámci předání komplimentu věnujeme pozornost tzv. očnímu kontaktu. Příjemce si musí být vědom, že mluvíme právě s ním a ne s někým jiným. Mluvíme za sebe – mně se líbí, já obdivuji atd. Kdysi dávno bývaly komplimenty velmi květnaté a neupřímné. Dnes jsme raději struční a držíme se pravdy. Můžeme jednat dle už zmíněného vzoru „nevíme-li, zda se smát, nebo plakat, volíme to první“. Nevíme-li, zda chválit, nebo hanět, raději pochválíme. Nikdy tak ovšem nečiníme ironicky ani formou tzv. dvojných vazeb, kdy jedno sdělení popírá druhé. Namátkou:

„Jsi opravdu šikovný. Opravit kapající kohoutek, to hned tak někdo nedovede!“ „Maminko, ten jazyk s polskou omáčkou byl dobrý, ale víckrát to už nevař!“ „Dnes to bylo méně připálené než včera. Ještě tak měsíc a už to bude O. K.“ „Vidím, že jsi ve svátečním. Boty máš méně sešlapané než obvykle.“ „Ten koubovský klobouk ti moc sluší. Vypadáš v něm jako zlý svědomí lumpů...“ „To je neuvěřitelné. Je ti teprve třicet a už umíš vyluxovat“.

Raději než obecnou frází, zvolíme pochvalu něčeho jasně vymezeného a konkrétního.

V roli příjemce pochvaly se neupejáme ani kladné nezlehčujeme. Varianta „děkuji, mám radost, že se ti líbí...“ je zcela přiměřená. Může se stát, že nás pochválí někdo, komu upřímnost chvály nevěříme. Může to být věčný kritik, rival, tchýně, s nímž si příliš nerozumíme. I zde odpovídáme klidně, pozitivně a bez snahy řešit účty z minulosti.

Rival: *„Dnes ti to velice sluší.“*

K+M+B



Asertivní: „*Děkuji, pochvala od tebe mne velmi těší.*“

Pak jen tečka, konec, žádné další rozebírání. Rozhodně ne: „*Toho si všímáš až teď?*“ nebo: „*Nech si ty sladké řeči, stejně bys mě nejraději jimi hladil do vyhlazení.*“

Na závěr stručný citát, slova která s oblibou říkával profesor Zdeněk Matějček: „Přistihněte druhé lidi, když něco dělají dobře, a pak je za to pochvalte.“

Změna je asertivní

O právu na změnu jsme již psali. Pomocníkem při ní může být tučet následujících rad.

- 1) Nepsaná pravidla sice můžeme, ale nemusíme dodržovat. I nepsané rodinné zákony lze měnit. Jestliže je v rodině zavedeno, že o Vánocích musí být napečeno mnoho druhů cukroví, letos může být jinak. I částečná změna je změna. V modelovém příkladě s cukrovím nestojí věci tak, že buď bude dvanáct druhů, nebo pouze suchý chléb. Mezi maximem a minimem je velká škála možností. Hledání kompromisu je nacházením toho „mezi“.
- 2) Nebojte se změn. Kdo se předem bojí, obvykle mnoho nedokáže. Obstojíte, i když vše nepůjde hladce. Dokážete víc, než si myslíte předem. Vydržíte, i když vám lidé nebudou vždy klepat na rameno.
- 3) Myslete a jednejte za sebe. Neschovávejte se za autority. Zbytečně se neobětujte. Autority za vás život nevyřeší a většina obětí není nezbytná.
- 4) Uvědomte si rozdíl mezi teorií a praxí. Mnohé věci děláme v naději, že nám mohou přinést štěstí. V praxi je ale vše jinak. Třeba vyčerpávající shon a dřina v domácnosti. Místo štěstí přinese obvykle únavu. K tomu se často přidává podrážděnost...
- 5) Smířte se s tím, že chybovat je lidské. Ti, kdož tvrdí, že nikdy nechybují, patří nejspíš do muzea coby „divy světa“.
- 6) Doba, kdy všichni měli na všechno stejný názor, je pryč. Pokud někdo tvrdí „pokud já nejsem blázen nebo hlupák a ty se mnou nesouhlasíš, pak

musíš být blázen nebo hlupák ty,“ tak se docela obyčejně mylí. Kdo nejde se mnou, nemusí jít proti mně.

- 7) Nebojte se otevřeně říci, co chcete a oč usilujete, co je pro vás důležité. Počítejte s tím, že vás ti, s nimiž mluvíte, třeba hned nepochopí. Nevadí. Příště to bude lepší.
- 8) Pozor na protichůdné informace typu: „Pojď ode mne blíž...“ či „Musíš být spontánní“. Vyvolávají úzkost. Ta pak vede k znechucení a agresi.
- 9) Mimochodem jste si jist/a, že skutečně chcete něco měnit? Není to jen hra na změnu? Je vám jasné, že o změnu musíte především usilovat sám/a, neboť jí za vás nikdo nezařídí? Když se chce, nejde úplně vše, ale hodně moc. Jenomže ono jasné jednoznačné asertivní chtění nebývá pro naše usilování vždy typické.
- 10) Naše proroctví mají tendenci se sama naplňovat. Když od někoho předem očekáváte něco špatného, opravdu se k vám tak zachová. Naštěstí to platí i naopak. Alespoň dost často.
- 11) Změna je riziko. Nebudou vás za ni jenom vždy chválit. Ne každému budou vaše změněné postoje po chuti. Obdržíte i tzv. zápornou zpětnou vazbu. Klientky z kurzu asertivity doma slýchávají: „Bývala jsi taková hodná, ale co chodíš do té asertivity, tak jsi se změnila...“ Obvykle to komentují: „Bývala jsem hodná a blbá. Teď jsem už jen hodná...“
- 12) Rozhodněte se a začněte. Okolky a váhání ještě nikdy nic nevyřešily.

Že se to všechno snadno říká, ale hůře dělá? Že jde o rady ovlivněné americkou návodovou psychologíí, která je úspěšnější v Texasu než v Posázaví? Že nejste nejmladší a všechno je složité? Samozřejmě je to tak. Vždyt máte plné právo přijmout svůj život takový, jaký je, a nelitovat se. Když necháte vše při starém, má to být proto, že jste se tak rozhodli. Ne ze strachu a z pocitu marnosti každého usilování. Můžete samozřejmě začínat s malými změnami. A postupnými asertivními krůčky.

5.6 ASERTIVITOU PROTI VYHOŘENÍ – INSPIRACE PRO VLÍDNÉ PEČOVATELE

Na počátku této knížky jsme se seznámili s paní Malou, solidní a seriózní pečovatelkou o svoji matku. Potýkala se s pocity vyhoření. Připustíme, že v rámci léčby onoho burn out syndromu absolvovala kurs asertivity. Naučila se v něm několik asertivních dovedností a postupů, ale ty samy o sobě její problémy nevyřeší. Podstatnější je v daných souvislostech styl asertivního uvažování. Paní Malá (a doufejme, že spolu s ní i čtenáři) si z asertivity zapamatovala především to, že míra jejího pracovního vypětí je dána její kapacitou a ochotou své síly danému úkolu věnovat. To, že doma pečuje o svoji maminku, je pěkné. Zaslouží to obdiv, pochvalu i ocenění. Není to ale její povinnost. Přece neexistuje zákon číslo X o povinnosti dcer pečovat o nemohoucí matky. Má právo posoudit své možnosti a meze. Pokud by se snad toužila upracovat přes totální vyhoření až k smrti... pokud by to bylo skutečně její přání a rozhodnutí, bylo by to asertivní. Ostatně někdy asertivita vhodná je a jindy není. Zcela neasertivní by ovšem bylo, kdyby dřela do padnutí prostě proto, že je jediná z rodiny ochotná takto činit. Představa, že stáří přináší moudrost, je snad zbožné přání, nicméně rozhodně nejde o prokázané zjištění. Jak známo, stáří karikuje přijatelné vlastnosti z mládí a pramálo snesitelnými činí to, co z nich bylo v časech mladosti problematické. Není tedy vůbec divu, že vycházet s maminkou je nelehké. Mimochodem stárnou přece obě. Fakt, že maminka bývá rozladěná, nespokojená, ba i nerudná, není rozhodně chybou její dcery. Je to žel realita. Z pohledu dcery realita osudová. Nemůže ji totiž měnit. Jistěže paní Malá nedělala vždy vše ve vztahu k mamince naprosto ideálně. Nikdo není dokonalý a proč by tedy právě ona občas nemohla chybovat?

A ten její bratr, to je tedy dáreček. Změnit ho už asi nelze. Vyčítat mu něco nebo se nad jeho chováním trápit, to by bylo též k ničemu. Když ale bude jeho pomoc opravdu potřebovat, tak ho o ni požádá. Vlídne, formou prosby o laskavost, ne formou apelu „je to přece také tvoje matka“. Ale své přání bude opakovat

tak dlouho, až jí bude ochoten vyhovět. S jeho pravděpodobnými výmluvami nebude polemizovat. Naopak bude v jejich rámci souhlasit se vším, s čím souhlasit alespoň trochu jde. Poté však setrvá na svém původním přání: „*Ano, to je fakt, máš moc práce, bydlíš daleko, máš polámané auto, nemáš už dovolenou, pobolívá tě samotného žlučník, manželka brble, že na pomoc její matce nemáš čas, naše máma je ufňukaná, ano, byla jsem v kurzu a tak jsem se učila asertivitě, ale prostě objev se tu o příštím víkendu a pomoz mi u maminky s tím a tím...*“ Kdyžby se jí bratr zeptal, co se stane, když o víkendu pomáhat nepřijede, sestra mu klidně odpoví: „Nevím“. Není přece Pýthie, aby věštila budoucnost.

A aby nezapomněla, přihlásí se ještě dnes do kursu paličkování krajek. Samozřejmě, že logicky vzato to je nesmysl. Nemá čas paličkovat, krajkářkou nikdy nebude, kurz je drahý a jí se peněz nedostává. Když už do něčeho investovat, tak by si měla zaplatit masáže, aby ji nebolela záda. Jenomže vždycky chtěla umět paličkovat! Nebude si tedy pranic dělat z toho, když jí manžel ironicky řekne, jestli se náhodou nepraštila paličkou do hlavy, když za takovou neuzitečnou blbost dá tolik peněz. Nebude mu vyčítat, že on vydá za pivo v hospodě víc než ona za paličkovací kurs. Prostě to přejde, vadí mu to, co se dá dělat. Důvodům, proč mu to vadí, nerozumím a po pravdě jsou mi i jedno... Podstatné je, že se jí paličkovat krajky líbí a chtěla by to umět. Snadno by bez toho přežila, ale udělá jí to radost.

6. Komu je rady, tomu bývá i pomoci

Samozvaní super laičtí „odborníci“ zákony právní i přírodní přizpůsobují svým představám a přesvědčivě prohlašují bludy. Jsou ochotní, ale v důsledcích škodí. Odborná plně kvalifikovaná pomoc je přitom u nás dostupná. Adresy i základní informace o poradnách jsou na internetu. Stačí zadat to, co potřebujeme, do vyhledávače. V tomto textu je prostor jen pro obecnou charakteristiku některých zdarma působících poraden.

Po celých 24 hodin denně a po sedm dní v týdnu fungují přinejmenším v každém krajském městě od šedesátých let **linky důvěry** – telefonická, zdravotnická první pomoc. Netřeba se do sluchátka představovat, hovoříme anonymně. Linky pomohou v různých situacích. Mimo jiné i jako poučení informátoři. Sdělí kam a na koho se lze se specifickými problémy obrátit. Obvykle s linkou úzce spolupracuje i krizové centrum, jež je možné v krizi vyhledat osobně. Zhruba kolem dvaceti linek důvěry působí i na internetu. Jejich adresář nabízejí internetové stránky České asociace linek důvěry www.linkyduvery.cz. Kontakt tedy není jen telefonický, ale i e-mailem.

Na internetu působí i několik desítek **internetových poraden**. Na internetové poradenství se specializuje např. InternetPoradna Olomouc. Za velmi důležitou pojistku kvality služby lze považovat její akreditaci u České asociace LD. V oboru totiž mimo oficiální struktury působí i řada nadšených a odborně přinejmenším neprověřených samozvaných poradců. Někteří radí zdarma, jiní za internetový kontakt účtují 300–500 Kč. Za obnos, někdy výrazně v hodinové sazbě převyšující sumu za e-mail, poskytují psychologické služby všeho druhu. Jejich šíře mi příliš neimponuje. Spíše mne napadá: „žít se chce a je drahó“.

Formální záruku kvality služby máme u **klinických psychologů**, kteří mají smlouvy se zdravotními pojišťovnami. Ty by bez specializace, postgraduálního

školení a praxe získat nemohli. „Na pojišťovnu“ ovšem znamená pro pojištěnce zdarma. Zda tomu tak je i v konkrétním případě, je vhodné ověřit předem.

V každém krajském a ve většině bývalých okresních měst jsou od počátku sedmdesátých let postupně budovány **manželské a rodinné poradny**. Jejich seznam lze najít na webových stránkách Asociace manželských a rodinných poraden www.amrp.cz. Jak název napovídá, řeší se tam, a to mezioborově, různé manželské, partnerské, rodinné problémy. I zde je mj. poskytováno tzv. základní poradenství, tj. informace, kam se obrátit s nesnáze, jejichž řešení se poradna nevěnuje. Výše zmíněné akreditované poradny jsou zásadně bezplatné. I poradenství manželského typu se ovšem věnují jako placené službě rozliční větší či menší odborníci. Se zmíněnými poradnami nemají nic společného.

Domovským pracovištěm autora tohoto textu je MRP Táborská 198. Domluvit se s ním, ostatně i s kterýmkoliv jeho kolegou či kolegyní od Chebu po Hodonín, je snadné. Žádné doporučení není třeba. Stačí zatelefonovat. Na brněnskou Táborskou např. na číslo 548 538 497 nebo 548 539 271.

Občanské poradny jsou coby bezplatný poradenský systém benjamínkem. Začaly se rozvíjet od poloviny devadesátých let minulého století. V rámci Asociace občanských poraden je sdruženo **42 občanských poraden, viz www.obcanskeporadny.cz**. Včetně detašovaných pracovišť a kontaktních míst jsou celkem na **66 místech ČR**. Ročně zodpoví téměř na 60 tisíc dotazů, jak sami uvádějí, v 18 právních oblastech. Poskytují nezávislé, odborné, nestranné a bezplatné sociálně odborné poradenství. Upozorňují státní a místní orgány na nedostatky legislativy a na neřešené problémy občanů. Mimo jiné pomáhají s právní radou i v oblasti ochrany spotřebitelů, v rámci hrozících dluhových pastí, v problémech spojených s životním prostředím.

Charita je slovo řeckého původu a znamená lásku k bližnímu, a to nejen křesťanskou. Její organizace na občanském i církevním principu nabízejí pomoc potřebným lidem. Rozsah činnosti je sociální v širokém slova smyslu. Např.

domácí péče, domovy pro seniory, denní stacionáře a kontaktní centra, různé poradny, mj. pomáhající i při hledání zaměstnání, azylové domy, chráněné dílny i bydlení, osobní asistence, hospice atd.

Pro získání základních informací a kontaktních adres stačí zadat www.charita.cz.

Úřady práce jsou v poslední době v médiích prezentovány jako budoucí super úřady pro poskytování sociálních dávek. Nicméně i ony poskytují mj. i psychologické služby související s hledáním profese včetně rekvalifikací.

Pedagogicko-psychologické poradny jsou zařízení rezortu školství. Pomáhají dětem od tří let do ukončení středního, příp. vyššího odborného vzdělání, a jejich rodičům a učitelům. Spolupracují se všemi stupni a typy škol. Služby v poradně poskytují psychologové, speciální pedagogové a sociální pracovníci. Jsou ve všech bývalých okresních městech. Adresář najdete na webových stránkách Institutu pedagogicko-psychologického poradenství www.ippp.cz.

V posledních letech došlo k značnému rozvoji institucí včetně **poraden pro oběti domácího násilí**. Obětem trestních činů pomáhá Bílý kruh bezpečí.

Značně se rozšiřuje i spektrum **poradenských služeb pro seniory**. „*Cítíte se opuštěni, potřebujete si popovídat, ztratili jste chuť do života, zemřel vám partner, je vám smutno, potřebujete se poradit v sociální oblasti, ubližují vám lidé, úřady, prožíváte jinou těžkou životní situaci? Nezůstávejte se svým trápením sami!* SENIOR TELEFON – KRIZOVÁ A PORADENSKÁ LINKA POMOCI SENIORŮ 800 157 157, VOLEJTE 24 HODIN DENNĚ ZDARMA, “ *citu-jeme pro ilustraci z informace o jedné – u Ministerstvem práce a sociálních služeb ČR akreditované – pomoci.*

Přibývá i různých patientských organizací sdružujících i jejich blízké. Příjemnějším radou a doporučením, ale někdy i konkrétní pomocí pomohou i ony a nejen ony všem pečovatelům. Především se snaží přispět k samostatnějšímu životu lidí s různými zdravotními nesnázeami a poskytují jim informace, ale i psychickou oporu včetně různých rekreačně rehabilitačních aktivit. Pro ilustraci se zmíním o sdružení **Mamma HELP**: vzniklo již v roce 1999 a je dnes

největším ženským patientským sdružením s celostátní působností. Střediska sdružení žen po operaci prsu zajišťující i provoz specializované telefonní linky, a to každý všední den od 9 do 19 hod. bezplatně na čísle 800 180 880.

Cenné rady můžete samozřejmě najít i na stránkách www.pecujici.cz, které řídí psychiatřka MUDr. Tamara Tošnerová, občanského sdružení Cesta domů (www.cestadomu.cz) a na stránkách vydavatele této knížky občanského sdružení Moravskoslezský kruh. Ten provozuje stránky www.pecujidoma.cz a pořádá pro pečovatele řadu seminářů, mimo jiné i podpůrnou skupinu, jež má charakter péče o pečující a kterou vedou psycholožka PhDr. Helena Tichá a psychiatr MUDr. Ivan Peška.

7. Místo závěru

Ono se to snadno řekne, ale je to těžký... Text dnes již notně vousaté písňe mne napadá nad mnohými publikacemi tzv. návodové psychologie. Žádná metoda totiž nepůsobí sama o sobě. Její efekt je dán pomyslným trojúhelníkem „metoda“–„situace, ve které je užívána“–„příjemce, ten kdo jí používá“. Posledně jmenovaný je vrcholem i smyslem onoho trojúhelníku. Něco mu vyhovuje více, něco méně. I kdyby v případě námi doporučovaných postupů nastala katastrofická varianta a čtenáři by nevyhovovalo nic, je tu ještě „útěcha z filosofie“ knihy. Pravda termín filosofie toho či onoho je dnes módní a užívám jej proto s ostychem. Jisté ovšem je, že tato knížka je vytvořena na základě přesvědčení, že pomáhat druhým je jedním z vrcholů lidskosti. Čím více je to třeba, tím méně je to obvykle oceňováno. Pomůžete-li s drobností někomu, kdo je po všech stránkách fit, poděkuje a bude vám vděčný. Vy pomáháte dnes a denně někomu, kdo se po stránce tělesné a mnohdy i psychické drží jen tak tak nad vodou, má sám se sebou co dělat, a vděku se mnohdy nikdy nedočkáte. Nemusí jít ale o nevděk v pravém slova smyslu. Pravděpodobně jde o psychologický obranný mechanismus hledání obětního beránka a projekce (promítání) negativních prožitků a stresu od postiženého k pomáhajícímu. Laicky řečeno postižený za to nemůže, neumí si jinak pomoci. O to cennější je vaše vskutku nezištná pomoc. *Když někoho dlouho nikdo nehladí, začne mu vysychat mícha,* říká slavný výrok psychologa Erika Berneho. Filosofie nebo snad lépe základní sdělení této knihy zní: Potřebujete pohladit, potěšit, povzbudit. Když vám to neposkytne nikdo jiný, musíte se o sebe postarat sami.

Že ono se to snadno řekne... ale ve skutečnosti nevíte, kam dřív skočit, a chvátit se a hladit se sám není ono? Říkáte, že vše je v daných podmínkách již zaběhnuto trochu jinak? Přesto to zkuste. Změna k lepšímu je možná.

Přání, aby se i vám podařila, doplním citací z knihy nedávno zesnulého muže, který během svého nelehkého života dokázal málem nemožné. Mimo jiné, jako ženatý otec dětí obdržel od samotného papeže výjimku, na jejímž základě se mohl stát katolickým knězem: „*Člověk nikdy není zcela svobodný od podmínek, ale vždycky je svobodný k něčemu, k možným změnám. Tak je vždy schopen smysluplné odpovědi, i když by to bylo jenom přijetí nezměnitelného osudu...*“

Příloha: Manuál k nácviku autogenního tréninku

Odpovědi na časté otázky zájemců o tuto metodu:

CO CVIČÍME v rámci autogenního tréninku (AT)? Učíme se využívat jak relaxaci, tak koncentraci. Soustředění, koncentrace je nenásilná a prohlubující uvolnění. Uvolnění zklidňuje a tak zlepšuje podmínky pro soustředění. Psychika ovlivňuje tělo a tělo ovlivňuje psychiku. Dospějeme k lepšímu řízení sama sebe a sebeovládání.

KDY? Cvičení AT provádíme v optimálním případě třikrát za den. Reálné a zároveň nutné je cvičit dvakrát za den nejlépe vždy ráno a večer zhruba po třech až pěti minutách. Pokud to náš časový rozvrh dovolí, je možno přejít z AT do spánku. Vlastní cvičení neprodlužujeme nad běžný časový limit – tři až pět minut. Pokud se nám nedaří během prvních pěti minut, nebude se dařit, ani kdybychom cvičili hodinu. Naopak – jen znervózníme, což posílí napětí. Úspěch v AT je dán počtem opakování cvičení a pravidelností těchto opakování. Ne nadměrnou délkou jednotlivých seancí.

KDO? Johannes. H. Schultz (1984–1970) žil a působil převážně v Berlíně. Jeho cvičení je ryze evropské, není závislé na žádných specifických změnách životního stylu, výživě, procesech očisty. Nejde o filosofický či náboženský systém. Schultz ovšem geniálně využil některých prvků blízkých buddhistickým a jogínským praktikám, hypnóze atd. AT využívá některých podobných mechanismů jako hypnóza, ale hypnózou není. Podobně nejde o jógu. Jde o specifickou kvalitu, mezi jejíž výhody patří mj. i to, že na cvičence neklade žádné filosofické požadavky, nevyžaduje úpravu stravy, výrazné změny životních zvyklostí či stylu.

Ve světě, který obdivuje stále nové a nové (nejlépe ovšem starobylé) postupy, si zachovává eleganci spojující zkušenost s tradicí.

K ČEMU? Pokud je cvičenec fit, může jít jen o běžné, krátkodobé osvěžení, přestávku, přeladění. Možný efekt jednoho cvičení AT odpovídá až dvěma hodinám spánku. Při běžných problémech „všedního dne“: zlepší se koncentrace, výkon tam, kde byl doposud blokován trémou a pocity nedostačivosti. Pomáhá zvládat rozladu, únavu, napětí i pocity vyhoření.

CO SE DĚJE? Při cvičení AT dochází k optimálnímu propojení tří základních oblastí lidské existence. Jde o sféru psychickou, sféru tělesnou (soma) a viscerální (vegetativní, autonomní). Propojení je vzájemné, zpětnovazební. Jeho význam je především v komplexnosti.

GENDER ASPEKT? AT cvičí samozřejmě jak muži, tak i ženy. Zájem o nácvik je u obou pohlaví zhruba stejný. Počet žen, jež nácvik dokončí, je alespoň v mé praxi vyšší než počet mužů. Věkový aspekt roli nehraje. Mezi mými klienty jsou jak sotva zletilí, tak i lidé před osmdesátkou.

CVIČIT JAKO SAMOUK, NEBO POD VEDENÍM? Zcela jistě je lépe cvičit pod vedením trenéra. Dostačuje, pokud s oním trenérem probereme vždy každý nově zařazený krok v rámci nácviku. Poté daný krok spolu s těmi, které jsme si osvojili již dřív, cvičíme sami, nejméně dvakrát denně po dobu jednoho až dvou týdnů.

CO JE REÁLNÉ? Neslibujeme si zázrak, ale lze:

- *snížit napětí, s nímž k problémům přistupujeme*
- *zvýšit sklon ke klidnému reagování, a to i v případě provokací protějšku*
- *snížit intenzitu vlastních afektivních reakcí*
- *zvýšit míru sebepoznání a sebekontroly*

- *odvést pozornost od nepříjemností jinam*
- *mít „něco svého“ ve smyslu třinácté komnaty, kam nikdo obrazně řečeno za námi nemůže*

AT vám příliš nepomůže v první chvíli po šokujícím pocitu typu „právě se zhroutil svět“. Např. poté, co se dozvíte, že váš protějšek podal návrh na rozvod. Usnadní vám ale postupovat v dalších dnech a týdnech co nejrozzumněji a díky zjitřelým afektům nenadělat víc chyb než užítku.

KDY ANO A KDY NE? V podstatě lze cvičit AT kdykoliv, kdy je třeba. Ne, že by cvičení někdy „nebylo třeba“, ale mnohdy nefunguje v situacích, jak již bylo uvedeno, skutečně vyhocených stresů. Přesněji v první chvíli po jejich úderu. Čas AT přijde poté, co zvládneme onen první afekt.

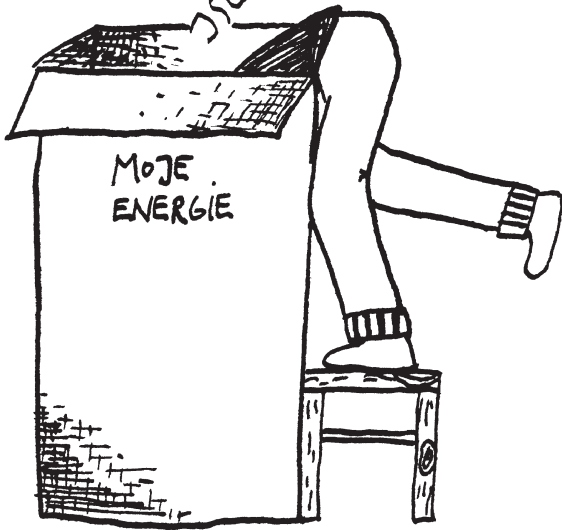
KDE? Pro laiky je slovo trénink zavádějící. Bývá pro ně spojeno se zjevným pohybem. V případě AT jde maximálně o cvičení psychogymnastiky bez zjevného pohybu. Tělo přitom nekmitá, je uvolněné a v klidu. Nejlépe je cvičit AT vleže v tiché místnosti. Tam, kde nehrozí vyrušení s otázkami typu „Proč tady ležiš?“

Pohodlně a zcela nenápadně lze cvičit i na vlastním lůžku, ideálně před usnutím. Přejít AT do spánku nevádí. Naopak, pokud to okolnosti umožňují, jde o ideální zakončení, přesněji řečeno doznívání AT.

Je možné cvičit AT i vsedě. Za citaci stojí *„základní pravidlo: Ze všech možných poloh vsedě je třeba dát přednost těm, které se nejvíce přibližují poloze vleže.“* Mezi takové do jisté míry patří usednutí v klasickém ušáku s opěradly.

Nejlepší vsedě bývá tzv. poloha drožkaře klímajícího při čekání na zákazníka na kozlíku. Je to sezení, jaké nám maminka zakazovala, neb nechtěla, abychom se hrbili. Ti, kteří tč. maminku poslechli, nejprve usednou správně, tj. budou mít rovná záda. Ruce spustí dolů kolem těla. Poté nahrbí záda a nechají volně poklesnout hlavu dopředu, obdobně jako se děje při spánku, tzv. klímání vsedě. Uvolní se pokud možno tak, aby nepadali ani dopředu ani dozadu. Ruce

JSEM NA DNĚ!



položí na stehna, eventuálně při lehce roztažených stehnech tak, že dlaně volně visí vedle vnitřní strany stehien. Poloha vsedě nebývá doporučována osobám, které mají problémy s krční páteří. Těm lze doporučit výhradně polohu vleže s polštářkem pod šíjí. Jinak jsou obě polohy považovány za plnohodnotné. S relativně vysokou mírou zaručeného soukromí a zcela nenápadně lze AT cvičit i na WC. Vskutku bez legrace možno konstatovat, že kombinace vykonání tělesné potřeby, relaxace AT vsedě a následné umytí rukou včetně eventuálního lehkého omytí očí a ochlazení v oblasti spánků pomáhá proti stresu. Podobné zklidnění a přeladění kombinující prvky psychoterapie, fyzioterapie s náznaky rehabilitace vodoléčbou lze stihnout i za pět minut. A to ještě lze ušetřit nějakou tu vteřinu pro několikrát opakovaný zklidňující nádech a výdech.

AKTIVACE PO CVIČENÍ AT: AT může přejít ve spánek. Pak je následná aktivace zbytečná, ba dokonce kontraproduktivní. Může ale být předehtou před situacemi, jež vyžadují značnou míru aktivity. Pocit proběhlého odpočinku podobnou situaci usnadňuje. Je ale zároveň třeba zbavit se byť jen subjektivních zbytků pocitu ospalosti. K tomu může sloužit technika expresního povzbuzení. Ta byla v předchozím textu již popsána.

Co to je napětí:

V místnosti se postavíme čelem ke zdi, a to v nevelké vzdálenosti. Rukama, přesněji řečeno dlaněmi, se pokusíme zeď odsunout. Samozřejmě se to nepodaří. Přesto se o to pokusíme se vši možnou intenzitou znovu. Soustředujeme se na pocity, které vnímáme zejména v oblasti paží, ale také ramen, eventuálně i hlavy. Onen pocit „marného úsilí“ je napětí. Vší silou odsunout zeď se pokusíme do třetice. Tentokrát se zaměříme zejména na „práci nohou“. Ty při onom marném odsunu nestojí nijak pevně, naopak leckdy jako by ztrácely rovnováhu. Celek ilustruje křečovitě napjaté usilování. Tj. stav, kterým obvykle nedosáhneme cíle ani osobní stability.

Podobně lze prožít pocit napětí snadno tak, že zvedneme, natáhneme a napneme ruku. Pak v duchu počítáme do tří.

Co to je uvolnění:

Postavíme se zády ke zdi, v mírném předklonu. Zavřeme oči, uvolníme ruce. K prohloubení uvolnění rukou možno zvolit „oklepání“, podobně jako by ruce byly mokré a my se chtěli tekutiny zbavit, opakujeme alespoň třikrát za sebou. Je-li pokusu přítomen asistent(ka), který do uvolněné volně visící ruky strčí, oba si uvědomíme, že ruka klade stále menší odpor.

Uvolnění (relaxace) rukou následuje po výše uvedeném stavu, kdy zvedneme, natáhneme a napneme ruku. Pak v duchu počítáme do tří tak, že poté co napočítáme do tří, „vypneme“. Ruka se zhroutí, jako by byla bez vlády. Obdobně možno cvičit s rozličnými svalovými skupinami. Např.: zatnout ruku v pěst, vyčkat nejlépe s výše zmíněným počítáním tři vteřiny a pěst uvolnit. Srovnatelně: křečovitě stáhnout ústa, zatnout zuby... a uvolnit.

Relaxaci výrazně napomáhá cvik nazývaný *ochabnutí*. Počíná ze vzpřímeného postoje. Prvním krokem je ponechat klesnout bradu na prsa s mírným předklonem hlavy. Páteř se zvolna nahýbá dopředu směrem k předklonu. Ruce jsou ochablé a uvolněné. Mohou se pohybovat volně, bez zjevného úsilí. Podobně „ochabnutí“ lze cvičit i na židli. Má dvě výhody. První: Samo o sobě je relaxacním, poměrně rychle působícím cvikem. Druhá: Jde mj. o nácvik postupu, který je podobný poloze drožkáře na kozlíku, což je, jak již zmíněno, jedna z možných výchozích postavení pro AT.

Postup: Usedneme na židli s pokud možno s rovným opěradlem. Brada se opírá o opěradlo, paže a ramena volně visí vedle. Dýcháme zhluboka. Představujeme si, že napětí, které jsme cítili, odchází z našeho těla pryč, třeba do židle.

Z tradičních, velice jednoduchých a poměrně účinných technik uvolnění zmíníme ještě *kolébání*: Usedneme na běžné židli, nejhodněji s rovným opěradlem. Dýcháme zhluboka. Založíme ruce před sebe. Prsty pravé ruky spočívají

na lokti ruky levé a naopak – prsty levičky jsou volně položeny na pravém lokti. Horní polovinou těla se pomalu kolébáme dopředu a do zadu. Výchylku kolébání volíme tak, aby bylo příjemné.

V rámci uvolnění při AT „vypneme“. Jedna z možných formulek usnadňující dosažení zmíněného stavu zní: „Vnímám uvolnění, své uvolněné tělo, všechno ostatní je lhostejné.“

Co je to koncentrace:

Jde o soustředění. Pracujeme s myšlenkou, se sugescí. Soustředit se na ni v rámci AT lze jednak mechanickým opakováním vnitřní řeči beze slov nebo si ji představujeme jako zážitek. Na počátku cvičení bývá doporučován spíše první postup, při nacvičeném AT bývá vhodnější postup druhý.

V rámci cvičení AT se budeme koncentrovat na tzv. formulky, tj. věty vystihující to, proč AT vlastně cvičíme, co chceme cvičením dosáhnout. Jde tedy o vnitřní podněty. Dřív než přistoupíme k této do značné míry vyšší formě, vyzkoušíme koncentraci na podněty vnější.

Cvičný příklad je jednoduchý: Podívejte se na *hodiny* – vlastní náramkové, stolní, pokojové, jedno jaké. Podmínkou ovšem je, že budou mít nejen velkou a malou, ale i vteřinovou ručičku. Soustředíme pohled na ni, na nic jiného. Soustředíme se, díváme se skutečně jen na vteřinovku, nikam jinam. Nemyslíme na nic jiného než na vnímaný pohyb... Dlouho to obvykle nevydržíme, cítíme se unaveni, v očích může být nepříjemný tlak... Zavřeme je, vdechneme a pokus opakujeme. Nyní již víme, co to je koncentrace. Pohledem na hodiny si pak ověříme, jak dlouho jsme jí byli schopni. Lze tak také zjistit vývoj délky koncentrace při nových opakováních daného cvičení.

Náročnější varianta cvičení je: *koncentrace pohledem na hořící svíčku*: Zapálíme svíčku, zabezpečíme ji proti požárním komplikacím a pohodlně si sedneme

do vzdálenosti zhruba jeden a půl metru. Zavřeme oči, pokusíme se uvolnit, uklidnit a poté oči zvolna otevřeme. Díváme se do plamene hořící svíčky a soustředíme se výhradně na něj. Nic jiného nevnímáme. Díváme se nejméně minutu (při opakování to může být třeba dvě až tři minuty), pak oči zavřeme. Za zavřenými víčky, tzv. vnitřním zrakem, vidíme plamen. Je to symbol plamene našeho poznání. V duchu si pak můžeme opakovat nacvičené formulky (o jejich nácvičku se zmíníme na jiném místě). Pokud tohoto postupu užíváme na počátku cvičení, v době, kdy své individuální formulky ještě nacvičeny nemáme, volíme jednoslovné universální formulky typu: „Klid“. „Soustředění“. „Pohoda“. „Uvolnění“.

Úvodní lekce – vyladění na nácvič AT

Východisko: Pohodlně si lehneme, zavřeme oči, uvolníme se. O nic aktivně neusilujeme, o nic se nesnažíme. Zvuky kolem nás jen procházejí naším vědomím, nijak se na ně nesoustředíme ani se je nesnažíme vnímat. Jen si ležíme a vychutnáváme pocit opory, který nám leh skýtá.

To jest ulehnout, zavřít oči a zvolna si opakujeme: *Jsem klidný, zcela klidný a uvolněný. Klid a pohoda i uvolnění se rozlévá po celém těle. Tělo je klidné a uvolněné, svaly jsou uvolněné, napětí je pryč. Starosti a jiné myšlenky jsou pro tuto chvíli vzdálené. Mé myšlení je zaměřeno na klid, uvolnění. Na ničem jiném právě teď nezáleží. Jen klid, uvolnění, pohoda.*

Již zde je možné zařadit některé z formulek v literatuře prezentovaných jako cesta k „oddání se klidu“. To lze samozřejmě použít i na závěr cvičení místo jednotlivých individuálních formulek:

Jsem zcela klidný, naprosto klidný, pohroužený do klidu. Oddávám se blaženému pocitu klidu. Klid – vnitřní klid je blahodárny. Je to velmi příjemné. Jsem zcela klidný a klid halí mé nitro jako široký měkký plášť... chrání mne jako clona, jsem pod jeho ochranou. Jsem zcela klidný, pohroužený do blaženého klidu...

Je-li „klid“ zároveň závěrečnou formulkou, lze dodat např. :

Vnitřní klid je blahodárny, uvolňující a posilující. Dodává mi vnitřní sílu a jistotu. Provází mne vnitřní klid. Jsem schopen zvládat své problémy

Po sugesci klidu v úvodu cvičení (tedy bez dodatku viz bezprostředně výše) lze využít představu krajiny. Fantazii se meze kladou. Obvykle jí využíváme spíše k představě známé krajiny než k představě nějaké zcela nové. V každém případě by mělo jít o představu krajiny bezpečné, příjemné, neohrožující, takové, jež není spojena s nepříjemnými zážitky.

Pro ilustraci: Pokud si já představuji onen „snový“ kus přírody, mohu být realistický:

Louka nedaleko lesa, volně se svažující k rybníku jménem Prostřední, a je na jižní Moravě mezi Lednicí a Valticemi. Je začátek léta, brzy dopoledne, slunko svítí, ale ještě nepálí. Je teplo, příjemně. Tráva je sytě zelená, rybník modrý, v dálce jsou vidět světlé hřebeny drobných vln. Modrá plocha vody jako by splývala s oblohou. Na břehu bezprostředně u vody je starý strom. U něj je uvázaná loďka. Všude je klid, u rybníka jsem sám. Není tu ale úplně ticho. Občas zašplouchá voda, občas jsou slyšet ptáci. V trávě jsou slyšet cvrčci. Je to příjemný a uvolňující pocit takhle ležet...

Nyní si budeme představovat sebe sama v osobně příjemné krajině. Jdeme po cestě a neseme si své problémy. Můžeme si je představovat jako jakýsi baťoh, zavazadlo, které neseme s sebou. V oné krajině našich snů je ale můžeme odložit. Zahodit je nebo alespoň položit kamsi stranou a jít dál. Pohodlně, klidně, bez zbytečného závaží. Jde se nám lépe, cesta je příjemnější a do kroku si můžeme říkat formulky, třeba ty, které jsme již použili, tj. univerzální formulky typu: *Klid. Soustředění. Pohoda. Uvolnění*. Dodát lze: *Bude lépe!* Cvičení trvá několik minut. Poté otevřeme oči, lehce zacvičíme rukama, nohama a relaxaci ukončíme.

Imaginativně relaxační motiv příjemné krajiny má řadu variant, u nichž lze předpokládat navození příjemných zážitků. Použít lze např. Happichovo

a Leunerovo téma louky. Úvod je obdobný jako v předchozím cvičení. *Pohodlně si lehneme, zavřeme oči, uvolníme se. O nic aktivně neusilujeme, o nic se nesnažíme. Zvuky kolem nás jen procházejí naším vědomím, nijak se na ně nesoustředíme ani se je nesnažíme vnímat. Jen si ležíme a vychutnáváme pocit opory, který nám leh skýtá. Za zavřenými očima si budeme představovat, jak opouštíme místnost, ve které cvičíme, jdeme městem, eventuálně jiným místem, kde cvičení probíhá, až na periferii, eventuálně do parku, který dobře známe a je nám tam dobře. Přicházíme na rozkvetlou louku, prohlížíme si ji, prožíváme uspokojení z prostředí, v němž se imaginativně nacházíme, uvědomujeme si, že se zde cítíme dobře a že se sem můžeme kdykoli vydat. Posléze uvolnění a odpočatí se vracíme stejnou cestou jako předtím, přicházíme zpět do místnosti. Ukončení opět odpovídá předchozímu cvičení: ...Jde se nám lépe, cesta je příjemnější. A do kroku si můžeme říkat formulky, třeba ty, které jsme již použili, tj. univerzální formulky typu: Klid. Soustředění. Pohoda. Uvolnění. Dodát lze: Bude lépe!* Cvičení trvá několik minut. Poté otevřeme oči, lehce zacvičíme rukama, nohama a relaxaci ukončíme.

Jako varianta za zmínku stojí původně ryze relaxační postup Gerardův zvaný „rozkvétající růže“. Východiskem je imaginativní představa „růstu semene až k plodu“. Představujeme si krok za krokem, jak budeme postupovat k předem určenému cíli. Díváme se na něj vnitřním zrakem, tedy samozřejmě se zavřenými očima, s jistým odstupem a nadhledem. Postup koresponduje s asertivním určením rostlinky, o kterou usilujeme a pro niž vytváříme ty nejlepší podmínky.

Poznámka: V rámci popisu nácviku AT se v jednotlivých lekcích budu vracet v prezentované instrukci vždy k tomu, co bylo sugerováno v rámci lekcí předchozích. V záznamu poslední sedmé lekce tedy bude probrána instrukce cvičená ve všech předchozích a přibude část probíraná v sedmičce.

Druhá lekce: Tíha v AT, osobní formulky

Východisko: Ležíme klidně, uvolněně, nikam nespěcháme a o nic se nesnažíme. Absolvovali jsme úvod do relaxačního cvičení spočívající v představě krajiny, eventuálně louky. Oči jsou zavřené, celé tělo uvolněné a v duchu formulujeme následující sugesci:

Pravá ruka (leváci volí levá ruka) je těžká, velmi těžká, příjemně velice těžká. Z míry nás nevyvede fakt, že prožitek tíhy je na počátku velmi nenápadný. Nevadí – vždyť jsme na samém začátku.

Po několika vteřinách a zároveň několika opakováních dané sugesce pokračujeme obdobně:

Levá ruka je těžká, velmi těžká, příjemně velice těžká. Opakujeme si: Tíha, tíha v rukou, obě ruce jsou těžké a znovu se vracíme k pravé ruce (...je těžká) i k levé ruce (...je těžká). Dopřáváme si pocitu tíhy, uvědomujeme si, jak se liší od zatížení třeba těžkým zavazadlem. Tíha, kterou cvičíme, je příjemná, umožňuje vychutnávat oporu podložky. Po několika dalších opakováních je čas pokročit: Sugesci zní: Pravá noha je těžká, velice těžká, příjemně těžká. Opakujeme několikrát a poté následuje obdobná sugesce pro levou nohu. Levá noha je těžká, velmi těžká, příjemně těžká. Vychutnáváme pocit tíhy, který uklidňuje a uvolňuje sám o sobě. Následuje sugesce: Celé tělo jen těžké. Po několika opakováních je možné vychutnávat pocit tíhy vskutku po celém těle.

Uvědomujeme si hlavu spočívající pevně na podložce, trup, ruce – pravou i levou), nohy (pravou i levou).

Ukončení cvičení: Zvolna zacvičíme rukou, sevřeme ruku v pěst, nádech, výdech, otevřeme oči, lehce zacvičíme nohama a pomalu se posadíme.

V budoucnu – při dobrém nacvičení k němuž je potřeba zhruba 20 až 30 cvičení – stačí zavřít oči a v duchu si říci slovo „tíha“ a nastane obdobný prožitek.

Po několika minutách cvičení tíhy je čas na představu formulek. V tomto smyslu se naše pojetí liší od klasického nácviku AT, který formulky zařazuje až

po dokonalém nacvičení celého nižšího stupně metody. Podle zkušeností mých klientů jedna formulka, tedy vlastně to, oč AT usilujeme, má význam – pomáhá již od počátku. Její využití pak mj. zvyšuje motivaci ke cvičení.

Zařazení formulek je jednoduché – bezprostředně po vlastní sugestivní představě. Nejprve je tedy využijeme v následujícím sledu: *Ulehnutí, uvolnění, představa příjemné krajiny, tíha (s postupujícím nácvikem další cvičení), formulky. Po formulkách následuje chvíle, v níž vychutnáme pocit uvolnění, a AT končí.*

Formulky mohou pracovat s mírnou nadsázkou. Rozhodně by ale neměly slibovat takřka nespílitelné. Nedoporučujeme ani příliš pateticky vyznívající formulky typu: „Zcela jsem se rozplynul v oddání se slastnému klidu“ nebo „Jsem zcela zaplaven pocitem nevýslovné spokojenosti, volnosti, svobody a štěstí.“

Přihlížíme i k osobnímu postoji. To, co je pro někoho přijatelné, může být pro druhého nadměrně patetické.

O. Kondáš rozdělil doporučované formulky na: *Formulky neutralizující negativní podněty a narušování psychické rovnováhy, jež ze záporných podnětů vyplývá.* Např. „Úvahy o nešťastném manželství jsou zbytečné.“ „Věčné urážení se manžela je mi lhostejné.“ „Nemluví se mnou, no a co! Svět se nezboří.“ „Klidně odpočívám, uráženosť je zbytečná.“

a) *Formulky zaměřující kýženým směrem:* Podporují dosažení cíle – posilují snahu dodržet zvolený postup při „pěstování rostlinky“. Např. „Jsem fit.“ „Stačí, když se pochválím sám.“ „Vím, co dělám a proč to dělám.“ „Život je krásný, i když manželství stojí za starou belu.“ „Svět je plný zajímavých věcí.“ „Budoucnost bude dobrá.“ „Dělám, co je správné.“ „Rozum mě vede.“ „Obhájím svá práva.“

b) *Formulky posilující:* Utvrzují v žádoucích postojích. Např.: „Napřed myslím, potom mluvím.“ „Jsem energický muž, dovedu se prosadit i doma.“ „Jsem

klidná, rozčilování je zbytečné.“ „Mám svůj cíl.“ „Ať si bouřka bouří, já zůstanu klidná.“ „Mluvím slušně, sprostí jsou jen slaboši.“ „Zvládnu to.“ „Co vím, to uplatním.“ „Věřím si.“ „Klid je ve mně.“

V rámci formulek lze rytmitizovat (způsob připomíná zvuk vlaku jedoucího po kolejích):

„Cho dím všu de včas!“ „Bu du se smát zas!“

Rýmy vítáme: „Až budu mluvit s blízkými lidmi, můj hlas bude klidný.“ „Zachová-li klid, před starostmi jsem kryt.“ Obě formulek jsou průhledné. V konkrétním případě ovšem stejně dobře působila formulka: „Nenajdete ve světě sýry jako v Madetě.“ Dešifrováno: „Manželství snáším kvůli dětem a snášet je musím, neboť bych jinak o děti přišel.“

Čeština je bohatá na různé neotřelé či slangové slogany. Má řadu vulgarismů, jejichž vyslovení až překvapivě redukuje napětí. V soukromí relaxace si lze dovolit cokoli. Namátkou: „Nejsem vůl, jím jen půl.“ Klienti občas překvapí neotřelou formulkou. Například: „To se vyhnisá.“ „Pijánko, pijánko“ (ve smyslu neuspěchat něco, vydržet nějaký čas). Formulky nemají využívat záporu. Ne tedy „Nesmím se urážet“, ale „Zvládnu to, urážení je zbytečné“. Podobně „Nebojím se“ je nevhodné. Lepší je „Strach je pryč“. „Strach je zbytečný.“ Při formulaci se vždy vyhýbáme nadměrné snaze, pocitu nezbytnosti něčeho. Namátkou místo „Musím usnout“ nebo „Chci usnout“, je lépe zvolit formulku: „Jsem klidný, odpočívám.“

Samy o sobě by formulek alespoň částečně měly odpovídat realitě. Zdaleka ne každý si může dovolit formulku: „Ráno se probudím vesele a hned vyskočím z postele.“ Velmi problematické může být mnohdy doporučované: „Hluk je mi zcela lhostejný.“ Obdivuji klientku, která si zvolila formulku: „S tumorem vyrovnám se humorem.“

Třetí lekce: Návčik tepla

Východisko: Ležíme klidně, uvolněně, nikam nespěcháme a o nic se nesnažíme. Zavřené oči, představa krajiny eventuálně louky. Oči jsou zavřené, celé tělo uvolněné.

Formulujeme následující sugesci:

Pravá ruka (leváci volí levá ruka) je těžká, velmi těžká, příjemně velice těžká. Pokračujeme obdobně:

Levá ruka je těžká, velmi těžká, příjemně velice těžká. Opakujeme si: Tíha, tíha v rukou, obě ruce jsou těžké a znovu se vracíme k pravé ruce (...je těžká) i k levé ruce (...je těžká). Tíha, kterou cvičíme, je příjemná, umožňuje vychutnávat oporu podložky. Další sugesce zní: Pravá noha je těžká, velice těžká, příjemně těžká. Opakujeme několikrát a poté následuje obdobná sugesce pro levou nohu. Levá noha je těžká, velmi těžká, příjemně těžká. Vychutnáváme pocit tíhy, který uklidňuje a uvolňuje sám o sobě. Následuje sugesce: Celé tělo jen těžké. Po několika opakováních je možné vychutnávat pocit tíhy vskutku po celém těle.

Uvědomujeme si hlavu spočívající pevně na podložce, trup, ruce (pravou i levou), nohy (pravou i levou)... těžké, velice těžké. Pravá ruka je teplá, docela teplá. Teplou proudí od ramen dolů směrem k předloktí, ruka je teplá, teď již příjemně teplá. Také levá ruka je teplá, příjemně teplá, teplo se šíří od ramene směrem dolů k předloktí a k dlani. Obě ruce jsou příjemně teplé. Je to pocit podobný příjemnému teplu na jarním slunkku, které hřeje, ale nepálí. Teplou se šíří a prostupuje celé tělo. Také pravá noha je teplá. Teplou prostupuje po nohou shora dolů až k šlapce nohou. Cítíme příjemně, uvolňující a uklidňující teplo. Také levá noha je již teplá. Teplou se šíří. I zde jako by prostupovalo shora dolů až k šlapce nohy. Teplou, příjemně, podobně teplu, které vyzařuje sluncem prohřátý kámen kdesi na slunečném svahu. Vychutnáváme pocit tíhy a tepla. Celé tělo je těžké a teplé.

Následuje čas pro formulky. Opakujeme si formulku – vlastně to, proč jsme se rozhodli pro návčik AT, opakujeme si ji jednou... dvakrát... a po třetí...

Necháme formulku doznít, klid, pohoda, uvolnění. K formulcám se můžeme kdykoliv vrátit. Ale teď si jen tak ležíme, je nám příjemně, klidně. Žádný spěch a žádný shon, o nic se nesnažíme, o nic neusilujeme, vychutnáváme klid, příjemný klid, uvolnění. Všechno má svůj konec, a tak i toto cvičení bude mít svůj konec. Můžeme se k němu kdykoliv vrátit a po jeho ukončení se budeme vždy cítit svěží a odpočatí. Nyní zvolna otevřeme oči, zacvičíme rukama, ruce sevřeme v pěst a zacvičíme jimi. Zacvičíme i nohama. Nádech, výdech a otevřeme oči.

Tíha a teplo jsou sugesci, jež zejména po nacvičení nastupují mnohdy společně, což není nijak na škodu. Obě cvičení mají jednoho společného jmenovatele – nezaměřují se na hlavu. „Těžkou hlavu“ má mnohý z cvičenců sám od sebe. V rámci cvičení má být hlava uvolněná a posléze i chladná.

Čtvrtá lekce: Cvičení klidného dechu

Východisko: Ležíme klidně, uvolněně, nikam nespěcháme a o nic se nesnažíme. Zavřené oči, představa krajiny eventuálně louky. Oči jsou zavřené, celé tělo uvolněné.

Formulujeme následující sugesci:

Pravá ruka (leváci volí levá ruka) je těžká, velmi těžká, příjemně velice těžká. Také levá ruka je těžká, velmi těžká, Tíha, tíha v rukou, obě ruce jsou těžké, pravá ruka je těžká i levá ruka je těžká. Tíha je příjemná, umožňuje vychutnávat oporu podložky. Pravá noha je těžká, velice těžká, příjemně těžká. Také levá noha je těžká, velmi těžká, příjemně těžká. Vychutnáváme pocit tíhy. Celé tělo je těžké. Příjemně těžké.

I hlava spočívá pevně na podložce, trup, ruce (pravá i levá), nohy (pravá i levá)... těžké, velice těžké. Pravá ruka je teplá, docela teplá. Teplo proudí od ramen dolů směrem k předloktí, ruka je teplá, teď již příjemně teplá. Také levá ruka je teplá, příjemně teplá, teplo se šíří od ramene směrem dolů k předloktí a k dlani. Obě ruce jsou příjemně teplé. Je to pocit podobný příjemnému teplu

na jarním slunku, které hřeje, ale nepálí. Teplo se šíří, prostupuje celé tělo. Také pravá noha je teplá. Teplo prostupuje po nohou shora dolů až k šlapce nohou. Je to příjemné, uvolňující a uklidňující teplo. Také levá noha je již teplá. Teplo se šíří, jako by prostupovalo shora dolů až k šlapce nohy. Teplo, příjemné teplo podobné teplu, které vyzařuje sluncem prohřátý kámen kdesi na slunečném svahu. Vychutnáváme pocit tíhy a tepla. Celé tělo je těžké teplé.

Dech je zcela klidný. Dýchání je naprosto klidné. Klid, pohoda, dýchá mi to. Pasivně pozorujeme vlastní dech, nádech a výdech se střídá jakoby samovolně, bez snahy je nějak ovlivňovat, měnit. Dýchá se mi klidně, příjemně a zhluboka. Je to příjemný stav. Plíce se okysličují, klidný, vyrovnaný dech, příjemný a neovlivněný žádným usilováním, snahou ani vlastní, osobní aktivitou. Dýchá mi to lehce, volně, samo od sebe. Dech... výdech... tíha... teplo... jako když se kolíbá loďka na klidném jezeře, na teplém, klidném jezeře nebo v moři. Žádné úsilí není potřeba, dech si vystačí sám, vše se děje příjemně, jako by nás nadnášelo teplé a klidné moře...

Opakujeme si osobní formulku – tedy to, proč jsme se rozhodli pro nácvik AT, opakujeme si ji jednou... dvakrát... a po třetí... Necháme formulku dozrát, klid, pohoda, uvolnění. K formulkám se můžeme kdykoliv vrátit. Ale teď si jen tak ležíme, je nám příjemně, klidně. Žádný spěch a žádný shon, o nic se nesnažíme, o nic neusilujeme, vychutnáváme klid, příjemný klid, uvolnění. Všechno má svůj konec, a tak i toto cvičení bude mít svůj konec. Můžeme se k němu kdykoliv vrátit a po jeho ukončení se budeme vždy cítit svěží a odpočatí. Nyní zvolna otevřeme oči, zacvičíme rukama, ruce se vřeme v pěst a zacvičíme jimi. Zacvičíme i nohama. Nádech, výdech a otevřeme oči...

Poznámka: Pocit příjemné pasivity je u tohoto obvykle velmi úspěšného cvičení důležitý. I proto užíváme formulaci typu „dýchá mi to...“ eventuálně „dýchá se mi“. Rozhodně ne se zdůrazněním úsilí – „já dýchám klidně“.

Pátá lekce: Pozitivní pocit z celého těla, pravidelný tep srdce

Východisko:

Nikam nespěcháme a o nic se nesnažíme. Zavřené oči, představa krajiny, eventuálně louky. Oči jsou zavřené, celé tělo uvolněné formulujeme následující sugesci:

Pravá ruka (leváci volí levá ruka) je těžká, velmi těžká, příjemně velice těžká. Také levá ruka je těžká, velmi těžká, Tíha, tíha v rukou, obě ruce jsou těžké, pravá ruka je těžká i levá ruka je těžká. Tíha je příjemná, umožňuje vychutnávat oporu podložky. Pravá noha je těžká, velice těžká, příjemně těžká. Také levá noha je těžká, velmi těžká, příjemně těžká. Vychutnáváme pocit tíhy, celé tělo jen těžké. Příjemně těžké.

I hlava spočívá pevně na podložce, trup, ruce (pravá i levá), nohy (pravou i levou)... těžké, velice těžké.

Pravá ruka je teplá, docela teplá. Teplo proudí od ramen dolů směrem k předloktí, ruka je teplá, teď již příjemně teplá. Také levá ruka je teplá, příjemně teplá, teplo se šíří od ramene směrem dolů k předloktí a k dlaní. Obě ruce jsou příjemně teplé. Je to pocit podobný příjemnému teplu na jarním slunkku, které hřeje, ale nepálí. Teplo se šíří, prostupuje celé tělo. Také pravá noha je teplá. Teplo prostupuje po nohou shora dolů až k chodidlu. Je to příjemné, uvolňující a uklidňující teplo. Také levá noha je již teplá. Teplo se šíří, jako by postupovalo shora dolů až k šlapce nohy. Teplo, příjemné teplo podobné teplu, které vyzařuje sluncem prohřátý kámen kdesi na slunečném svahu. Vychutnáváme pocit tíhy a tepla. Celé tělo je těžké a teplé

Dech je zcela klidný. Dýchání je naprosto klidné. Klid, pohoda, dýchá mi to. Pasivně pozorujeme vlastní dech, nádech a výdech se střídá jakoby samovolně, bez snahy je nějak ovlivňovat, měnit. Dýchá se mi klidně, příjemně a zhluboka. Je to příjemný stav. Plíce se okysličují, klidný, vyrovnaný dech, příjemný a neovlivněný žádným usilováním, snahou ani vlastní, osobní aktivitou. Dýchá mi to lehce, volně, samo od sebe. Dech... výdech... tíha...

teplo... jako když se kolíbá loďka na klidném jezeře, na teplém, klidném jezeře nebo v moři. Žádné úsilí není potřeba, dech si vystačí sám, vše se děje příjemně, jako by nás nadnášelo teplé a klidné moře...

Je nám příjemně, klidně, prožíváme tělesnou pohodu. Vlastní tělo si uvědomujeme obvykle, když nás něco bolí, ale teď vnímáme pravý opak bolesti-vého nepříjemného stavu. Klid, pohoda, vše funguje tak, jak má. Také srdce tluče klidně, silně a bez problémů. Klid, pohoda celého těla, klidný, pravidelný, zdravý tep srdce.

Opakujeme si osobní formulku – tedy to, proč jsme se rozhodli pro nácvik AT, opakujeme si ji jednou... dvakrát... a po třetí... Necháme formulku doznít, klid, pohoda, uvolnění. K formulcám se můžeme kdykoliv vrátit. Ale teď si jen tak ležíme, je nám příjemně, klidně. Žádný spěch a žádný shon, o nic se nesnažíme, o nic neusilujeme, vychutnáváme klid, příjemný klid, uvolnění. Všechno má svůj konec, a tak i toto cvičení bude mít svůj konec. Můžeme se k němu kdykoliv vrátit a po jeho ukončení se budeme vždy cítit svěží a odpočatí. Nyní zvolna otevřeme oči, zacvičíme rukama, ruce sevřeme v pěst a zacvičíme jimi. Zacvičíme i nohama. Nádech, výdech a otevřeme oči...

Poznámka: Toto cvičení je kompromisem mezi původní instrukcí AT, jež je jednoznačně zaměřena na srdeční činnost (srdce tluče klidně a pravidelně, puls je zcela klidný) a zvyšujícím se počtem srdečních neuróz v populaci. V praxi se proto spíše zaměřujeme na vychutnání fungování těla než na zdůraznění srdeční činnosti a klidného tepu.

Šestá lekce: Teplo v břiše

Východisko:

Ležíme klidně, uvolněně, nikam nespěcháme a o nic se nesnažíme. Zavřené oči, představa krajiny, eventuálně louky. Oči jsou zavřené, celé tělo uvolněné, formulujeme následující sugesci:

Pravá ruka (leváci volí levá ruka) je těžká, velmi těžká, příjemně velice těžká. Také levá ruka je těžká, velmi těžká. Tíha, tíha v rukou, obě ruce jsou těžké, pravá ruka je těžká i levá ruka je těžká. Tíha je příjemná, umožňuje vychutnávat oporu podložky. Pravá noha je těžká, velice těžká, příjemně těžká. Také levá noha je těžká, velmi těžká, příjemně těžká. Vychutnáváme pocit tíhy, celé tělo je těžké. Příjemně těžké, hlava spočívá pevně na podložce, trup, ruce (pravou i levou), nohy (pravou i levou)... těžké, velice těžké.

Pravá ruka je teplá, docela teplá. Teplou proudí od ramen dolů směrem k předloktí, ruka je teplá, teď již příjemně teplá. Také levá ruka je teplá, příjemně teplá, teplo se šíří od ramene směrem dolů k předloktí a k dlaní. Obě ruce jsou příjemně teplé. Je to pocit podobný příjemnému teplu na jarním slunku, které hřeje, ale nepálí. Teplou se šíří a prostupuje celé tělo. Také pravá noha je teplá. Teplou prostupuje po nohou shora dolů až k šlapce nohou. Je to příjemně, uvolňující a uklidňující teplo. Také levá noha je již teplá. Teplou se šíří, jako by prostupovalo shora dolů až k šlapce nohy. Teplou, příjemně teplou podobnou teplu, které vyzařuje sluncem prohřátý kámen kdesi na slunečném svahu. Vychutnáváme pocit tíhy a tepla. Celé tělo je těžké teplé.

Nyní se soustředíme na myšlenku: Dech je zcela klidný. Dýchání je naprosto klidné. Klid, pohoda, dýchá mi to. Pasivně pozorujeme vlastní dech, nádech a výdech se střídá jakoby samovolně, bez snahy je nějak ovlivňovat, měnit. Dýchá se mi klidně, příjemně a zhluboka. Je to příjemný stav. Plíce se okysličují, klidný, vyrovnaný dech, příjemný a neovlivněný žádným usilováním, snahou ani vlastní, osobní aktivitou. Dýchá mi to lehce, volně, samo od sebe. Dech... výdech... tíha... teplo... jako když se kolíbá loďka na klidném jezeře, na teplém, klidném jezeře nebo v moři. Žádné úsilí není potřeba, dech si vystačí sám, vše se děje příjemně, jako by nás nadnášelo teplé a klidné moře...

Je nám příjemně, klidně, prožíváme tělesnou pohodu. Vlastní tělo si uvědomujeme obvykle, když nás něco bolí, ale teď vnímáme pravý opak

bolestivého nepříjemného stavu. Klid, pohoda, vše funguje, tak jak má. Také srdce tluče klidně, silně a bez problémů. Klid, pohoda celého těla, klidný, pravidelný, zdravý tep srdce.

Navazujeme: *Do břicha proudí teplo.*

Opakujeme několikrát za sebou (obvykle je opakování uváděno až šestkrát). Využíváme i pomocných představ vycházejících z cvičení klidného dechu: *Vdech, výdech, klid, pohoda. Vdech a výdech. Při výdechu se teplo šíří, rozlévá se od hrudníku směrem dolů. Klid, pohoda, vdech, výdech. Teplo příjemně postupuje, břicho je prohřáté, teplé, jako by na něj příjemně svítilo jarní slunce. Klid, pohoda, příjemně hřející slunce v krajině plexus solaris.*

Poté co jsme se zaměřili na sféru našeho „vnitřního slunce“, pokračujeme plynule v tom, co známe již z dřívějších. Opakujeme si osobní formulku — *tedy to, proč jsme se rozhodli pro nácvik AT, opakujeme si jednou... dvakrát... a po třetí... Necháme formulku doznít, klid, pohoda, uvolnění, k formulcám se můžeme kdykoliv vrátit.*

Ale teď si jen tak ležíme, je nám příjemně, klidně. Žádný spěch a žádný shon, o nic se nesnažíme, o nic neusilujeme, vychutnáváme klid, příjemný klid, uvolnění. Všechno má svůj konec, a tak i toto cvičení bude mít svůj konec. Můžeme se k němu kdykoliv vrátit a po jeho ukončení se budeme vždy cítit svěží a odpočatí. Nyní zvolna otevřeme oči, zacvičíme rukama, ruce sevřeme v pěst a zacvičíme jimi. Zacvičíme i nohama. Nádech, výdech a otevřeme oči...

Poznámka:

Plexus solaris česky „sluneční pleteň“ je spleť vegetativního autonomního nervstva uložená mezi žaludkem a páteří. Má bezprostřední vliv na prokrvení a fungování břišních orgánů. Přesněji by formulka měla znít „*do nadbříšku proudí teplo*“. Možno také volit formulku s ještě přesnějším vymezením místa: „*Do plexus solaris proudí teplo...*“ eventuálně: „*Do solárního plexu proudí teplo.*“

Cvičenec AT může volit tu či onu formulaci z výše naznačených, záleží jen na něm. Podstatnější než přesné znění formulky je výsledný pocit: příjemné teplo v oblasti břicha. Někdy je vnímáno jako proudivé. Jindy spíše jako naplňující. Přírovnáním, jež vyvolávají příjemné asociace, se při náviku meze nekladou, byť samozřejmě nezbytné nejsou. Vždy musí jít o příjemné, ne tedy palčivé či jinak nebezpečné nebo nepříjemné horko. Jeden z mých klientů si pomáhal představou „loku stařečkovy slivovice“ vyvolávajícího v břiše teplo. Obecně takovou inovaci doporučit nelze. Zejména by byla zvláštní při použití AT v rámci podpory abstinence. V daném případě šlo ovšem o muže, který AT cvičil jako podporu při zvládnání ochranného režimu po odhalené nevěře manželky. Dědeček s babičkou ho vychovali, miloval je a považoval je za vzor rozličných ctností včetně stability partnerského vztahu. Měl jsem pocit, že představa tepla po doušku alkoholu je prvoplánová. V druhém plánu jde o přihlášení k rodinné tradici stabilního vztahu, kdy rozvod nebyl zaznamenán, co paměť sahá, přesněji řečeno v oné rodině nikdy. Pro účely této publikace není až tak podstatné, že se manželství onoho klienta zdařilo stabilizovat. Podstatnější je připomínka možnosti vhodné „soukromé“ inovace postupu. Těžko sice říci, jak by se na podobné inovace tvářil dle svých žáků precizní a snad i lehce puntičkářský J. H. Schultz. Alespoň podle mých zkušeností jeho metoda různé osobní úpravy snese. Mělo by jít zřejmě vždy o úpravy posilující její relaxační potenciál.

Sedmá lekce: Cvičení prožitku chladné hlavy

Východisko: Ležíme klidně, uvolněně, nikam nespěcháme a o nic se nesnažíme. Zavřené oči, představa krajiny, eventuálně louky. Oči jsou zavřené, celé tělo uvolněné, formulujeme následující sugesci:

Pravá ruka (leváci volí levá ruka) je těžká, velmi těžká, příjemně velice těžká. Také levá ruka je těžká, velmi těžká, tíha, tíha v rukou, obě ruce jsou těžké, pravá ruka je těžká i levá ruka je těžká. Tíha je příjemná, umožňuje vychutnávat oporu podložky. Pravá noha je těžká, velice těžká, příjemně

těžká. Také levá noha je těžká, velmi těžká, příjemně těžká. Vychutnáváme pocit tíhy. Celé tělo jen těžké. Příjemně těžké. Hlava spočívá pevně na podložce, trup, ruce (pravá i levá), nohy (pravá i levá)... těžké, velice těžké.

Pravá ruka je teplá, docela teplá. Teplo proudí od ramen dolů směrem k předloktí, ruka je teplá, teď již příjemně teplá. Také levá ruka je teplá, příjemně teplá, teplo se šíří od ramene směrem dolů k předloktí a k dlani. Obě ruce jsou příjemně teplé. Je to pocit podobný příjemnému teplu na jarním slunkku, které hřeje, ale nepálí. Teplo se šíří, prostupuje celé tělo. Také pravá noha je teplá. Teplo prostupuje po nohou shora dolů až k šlapce. Je to příjemné, uvolňující a uklidňující teplo. Také levá noha je již teplá. Teplo se šíří, jako by prostupovalo shora dolů až k šlapce nohy. Teplo, příjemné teplo podobné teplu, které vyzářuje sluncem prohřátý kámen kdesi na slunečném svahu. Vychutnáváme pocit tíhy a tepla. Celé tělo je těžké a teplé.

Nyní se soustředíme na myšlenku: Dech je zcela klidný. Dýchání je naprosto klidné. Klid, pohoda, dýchá mi to. Pasivně pozorujeme vlastní dech, nádech a výdech se střídá jakoby samovolně, bez snahy je nějak ovlivňovat, měnit. Dýchá se mi klidně, příjemně a zhluboka. Je to příjemný stav. Plíce se okysličují, klidný, vyrovnaný dech, příjemný a neovlivněný žádným usilováním, snahou ani vlastní osobní aktivitou. Dýchá mi to lehce, volně, samo od sebe. Dech... výdech... tíha... teplo... jako když se kolíbá loďka na klidném jezeře, na teplém, klidném jezeře nebo v moři. Žádné úsilí není potřeba, dech si vystačí sám, vše se děje příjemně, jako by nás nadnášelo teplé a klidné moře...

Je nám příjemně, klidně, prožíváme tělesnou pohodu. Vlastní tělo si uvědomujeme obvykle, když nás něco bolí, ale teď vnímáme pravý opak bolestivého nepříjemného stavu. Klid, pohoda, vše funguje tak, jak má. Také srdce tluče klidně, silně a bez problémů. Klid, pohoda celého těla, klidný, pravidelný, zdravý tep srdce...

Navazujeme: Do břicha proudí teplo. Opakujeme několikrát za sebou. Následuje formulace:

Čelo je úplně chladné. Příjemně chladné. Chladné čelo. Opakujeme několikrát. Dodáváme volné variace na instrukci ke cvičení, jež usnadňuje plynulý přechod k osobním formulcím. Využívá se při tom motivu chladné hlavy. Např.: „Čelo je chladné, příjemně chladné, jako by je osvěžoval příjemný vítr. Je to prostě chladná hlava, klid a nadhled, s ní zvládnou, co jsem si předsevzal.“

Opět možno opakovat a pak přistoupit k osobní formulce — *shrnující to, proč jsme se rozhodli pro nácvik AT, opakujeme si jednou... dvakrát... a po třetí... Necháme formulku doznít, klid, pohoda, uvolnění se k formulcím můžeme kdykoliv vrátit.*

Ale teď si jen tak ležíme, je nám příjemně, klidně. Žádný spěch a žádný shon, o nic se nesnažíme, o nic neusilujeme, vychutnáváme klid, příjemný klid, uvolnění. Všechno má svůj konec, a tak i toto cvičení bude mít svůj konec. Můžeme se k němu kdykoliv vrátit a po jeho ukončení se budeme vždy cítit svěží a odpočatí. Nyní zvolna otevřeme oči, zacvičíme rukama, ruce sevřeme v pěst a zacvičíme jimi. Zacvičíme i nohama. Nádech, výdech a otevřeme oči...

Poznámka:

Poslední cvik patří v rámci AT k relativně složitějším. Pokud se jej nepodaří nacvičit, není to z hlediska celkového vyznění cvičení žádná velká chyba. Autosugesce se nezaměřují na chlad za každou cenu s tím, že čím víc bude vnímána zima, tím je výsledek lepší. Naopak. Sugescie „čelo je studené jako led“ by nebyla právě vhodná. Jako alternativní formulka za úvahu naopak stojí sugescie doporučovaná osobám se sklonem k migrénám: „Hlava je jasná, svěží a lehká.“

Nacvičený AT probíhá takto:

Zaujmete pohodlnou pozici, obvykle vleže, ale není podmínkou. V úvahu přichází i poloha vozky spícího na kozlíku. *Zavřeme oči. Nádech, výdech, opakovaně. Nastupuje představa příjemné krajiny. Můžeme, ale nemusíme si*

představit sebe sama v této krajině. Neseme „své závaží“, zavazadlo s problémy. Ty lze odložit a jít dál bez nich... Představu necháme po chvílce rozplynout. Zaměříme se na ty části těla, které budeme ovlivňovat sugescemi. Následující sugesce opakujeme vždy několikrát.

Obvykle je doporučováno šestkrát. Není to však dogma. Počet opakování není rozhodně třeba úzkostně počítat.

U leváků začíná levá ruka. Postup u praváků je následující:

Pravá ruka je těžká.

Levá ruka je těžká.

Pravá noha je těžká.

Levá noha je těžká.

Pravá ruka je teplá.

Levá ruka je teplá.

Pravá noha je teplá.

Levá noha je teplá.

Pravá ruka je těžká a teplá.

Levá ruka je těžká a teplá.

Pravá noha je těžká a teplá.

Levá noha je těžká a teplá.

Dech je klidný, snadný, pravidelný.

Dýchá mi to.

Celé tělo je v pořádku.

Srdce tepe klidně a pravidelně.

Do břicha proudí teplo.

Do solárního plexu proudí teplo.

Mé nitro je teplé a klidné.

Čelo je klidné a chladné.

Chladná hlava.

Jsem klidný, uvolněný, vyrovnaný.

Zvládám to.

Následují osobní, individuální formulky.

Po nich ukončíme již bez opakování.

Nádech, výdech — následující pořadí není nutno dodržet, někteří cvičenci otevřou oči dříve.

Pohnout rukama.

Pohnout nohama.

Protáhnout se.

Otevřít oči.

Cvičení je skončeno.

Možno navázat expresním povzbuzením — viz již dříve.

Výše popsaný postup předpokládá, že na cvičení budou navazovat další činnorodé aktivity AT. Vše může být ovšem i jinak. AT je mj. i vhodnou předehrou ke spánku. Pokud to umožňují naše povinnosti, není na škodu, pokud cvičenec usne v kterékoliv fázi. Docvičí-li a chce usnout, pak rozšíří individuální formulky závěrečným zařazením sugescí typu: klid, ospalost, příjemná malátnost, příjemná únava...

Relaxační instrukce inspirovaná prvky AT a hypnózy zaměřená na dosažení klidného, hlubokého spánku

Postup navazuje na proběhlé cvičení s individuálními formulkami. Poté místo energického „nádechu, výdechu a zacvičení“ zhruba volíme následující sugesce a představy:

Celé tělo je příjemně těžké. Unavené, ospalé, malátné, ta příjemná tíže, malátnost a ospalost se rozlévá po celém těle. Ruce od ramen po konečky prstů jsou příjemně těžké, teplé, malátné. Ospalost a malátnost se šíří po celém

těle, po ruce, po těle níž a níž směrem k nohám. Pomalu, pomaličku se přelévá do chodidel. Proudí od prstů obou nohou, přelévá se nártu, proudí dál do kotníků, vzhůru do lýtek a holenních kostí. Proudí dál do kolen, steh, hýždí. Celé nohy od konečků prstů až po pánev jsou unavené, ospalé, malátné. Příjemně spočívají na podložce. Klid, pohoda, ospalost.

Příjemná tíže, únava, ospalost a malátnost pomalu proudí směrem do páteře. Stoupá vzhůru krok za krokem, obratel po obratli. Tíha, příjemná ospalost, malátnost se uvolňuje a rozlévá z páteře do všech stran i vzhůru. Nejprve v bederní a v křížové oblasti, pak pomalu až k ramenům směrem k šíji, ke krční páteři. Uvolňuje se napětí šíjového svalstva. Příjemné uvolnění, malátnost a ospalost se pohybuje, přelévá se do hlavy. Hlava je ospalá, uvolněná. Jako by se vyprázdnila a všude byl příjemný a osvěžující spánek. Příjemná malátnost a ospalost. Tento příjemný a klidný pocit se šíří přes čelo na oční víčka. Ta se přimykají k sobě. Mizí napětí kolem očí, úst, mizí napětí v celém obličejí. Tíha, ospalost a malátnost jako by stékala dolů směrem k hrudníku, k pasu, do břicha. Klid, příjemná únava celého těla, spánek. Celé tělo je příjemně těžké, unavené a ospalé i malátné. Celé to uvolnění způsobuje i klidný, vyrovnaný, prohloubený dech. S nádechem je hlubší, s výdechem pomalejší. Uvolňují se zbytky napětí, střídá je klid, ospalá malátnost v celém těle. Víčka jsou těžká, velice těžká, jako by byla málem nejtěžší na celém světě. Spánek je tu...

Přečtěte si

Cungi Ch.: Jak zvládat stres. Praha, Portál 2001.

Drotárová E., Drotárová L.: Relaxační metody. Praha, EPOCH 2003.

Harris A. T.: Já jsem OK, ty jsi OK. Praha, Pragma 1997.

Novák T., Capponi V.: Asertivně do života. Praha, Grada 2010 – 4. vydání.

Novák T., Kudláčková I.: Asertivní žena. Praha, Grada 2004.

Vališová A.: Jak získat, udržet a neztrácet autoritu. Praha, Grada 2008.

O autorovi

PhDr. Tomáš Novák (1946). Brněnský psycholog. Působí v Manželské a rodinné poradně v Brně, učí na Fakultě sociálních studií a Filosofické fakultě MU. Je autorem řady publikací, např. O předsudcích (nakl. Doplněk), Jak bojovat se stresem (Grada), Jak s dobrou náladou překonat nepříjemné situace (Grada).

Tomáš Novák

Péče o pečující

Redakční úprava Moravskoslezský kruh

Kresby Martina Holcová

Sazba Robert Šváb

Tisk a knihařské zpracování Arch Brno

Vydal Moravskoslezský kruh, o. s.

Vydání první v edici Pečuj doma

88 stran

www.pecujdoma.cz

info@pecujdoma.cz