

Asertivně na stres svátečních chvíl

Tomáš Novák



psychologie pro každého

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

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

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





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Tomáš Novák

ASERTIVNĚ NA STRES SVÁTEČNÍCH CHVIL

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2924. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 140
Vydání 1., 2007

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © isifa.com

ISBN 978-80-247-2102-6 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6032-2 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

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



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



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

(Josef Charvát)

ÚVODEM

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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



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

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

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



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

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

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

Existují ovšem výjimky.

Skutečně on byl nepostradatelný!

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

Slavnosti a bály, dostihy a udílení cen.

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

Bez něho se nic neudálo. Ani chvilku neměl volno.

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

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



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

Velmi snadná je i další parafráze:

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

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

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

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



TŘIKRÁT JINAK A STÁLE JSME TO MY

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

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

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



Podobně jako rodiče bývají vlídní i nevlídní, bývá takový i Rodič. Přesněji řečeno rodičovské já. Může konejšit, povzbuzovat, posilovat sebevědomí. Může, a v našich podmínkách tak činí spíše častěji, také ponižovat, zesměšňovat, připomínat nedostatky. Někdy zdůrazňováním chyb, nenaplněných očekávání a různých nedostatků dokáže přímo mučit. Příkladně lze v této rovině odlišit oblast pečovatelskou, ochrannou a karatelskou. Hovoří se zejména o pečujícím a ochranném a jako jeho protipól kritizujícím Rodiči. Rodiče prostě občas pečují, občas chrání před nebezpečím a také leckdy peskují. Rodič v nás může obdobně tyto roviny střídat. Může ovšem nastat i zbytnění jen jedné z nich. Nejčastěji stojí v protikladu funkce pečovatelská a karatelská.

Protipólem předchozí složky *já* je *Dítě*. Dětské já, „dítě v nás“, je kvintescí toho, jak jsme se chovali, když jsme byli malí. Typické duševní stavy jsou jakoby dětské. Strach, radost, zjevný žal, trochu provokace, tvořivosti i radosti. Přísný rodič leckdy utlumí to dobré, co věk dítěte přináší. Pro rovinu Dítě zůstávají jen citové projevy a reakce bez rozumové kontroly. Vlídny rodič dokáže inspirovat k dalšímu kladnému jednání. Dítě je přece tvořivé, zvědavé, spontánní, chce poznat nové věci, bavit se, využívat své fantazie. Vše zde ovšem nemusí být tak hravé a úsměvné, jak se zdá na první pohled. Najdeme zde i relikty toho, co v minulosti nebylo prožito, co se mohlo odehrát, ale nakonec neodehrálo, byť zapůsobilo, a to nejen v dětství, ale i v předchozím životě člověka. Pokud jsme jako děti neměly doma klidné či bohaté Vánoce, může o to víc Dítě v nás po takových toužit. Může jít ovšem o záležitosti daleko razantnější. Dítě může být konfrontováno s pocitem „nic jsem si neužil“ v rozličných sférách. A chce to začít dohnět. Dětské já se může prezentovat přirozeně, tvořivě, aktivně, činorodě. Může být přizpůsobivé, jakoby ponížené, protože odmítající svou vlastní cestu i odpovědnost. Může ovšem být i vzpurné, arogantní, provokující. Má radost z toho, když Rodič vypění.

Výjimečně mohou nastat nečekaná spojení. Třeba si ve vztahu k tradici budou notovat jak roviny Rodiče (pro onu tradici), tak Dítěte (pro její obsah). Pro příklad možno nahlédnout do školy existující již po staletí nedaleko Westminsterského opatství v Londýně. O masopustním úterý se studenti (dříve všichni, poslední století jen zástupci z jednotlivých tříd)



shromáždí v jídelně a kuchař jim přes mříž oddělující kuchyň od jídelny přehodí palačinku. Student, který ji zachytí, získává od ředitele Westminster School odměnu ve výši jedné guineje (tj. jedna libra a pět pencí, zhruba 45 Kč). Děje se tak od roku 1755 – proč, nikdo přesně neví. Dříve však guinea měla podobu zlaté mince o hmotnosti 8,5 gramu. Zboží, jehož cena se udávala v guinejích, bylo považováno za mimořádně kvalitní.

Zbývající třetí složka *já* je *Dospělý* – dospělé já. Nejčastěji bývá přirovnáván k počítači. Je to rovina „vyhodnocující informace, porovnávající zkušenosti“. Základem jsou myšlenky, pocity a chování odpovídající současné realitě. Někdy je to přístup až příliš chladný, bez schopnosti se nadchnout. Sféra reagování mezi doménou zásad, zákonů, pravidel Rodiče na straně jedné a citů, zábav, tvořivých zajímavostí a her Dítěte. Je nutno zachovávat určité tradice, včetně dávných morálních zásad. Dospělý je na základě výběru přebírá z nabídky rodičovského já. Vybírá i z nabídky dětského já. Připouští pak to, co se hodí ke stávající situaci. Věcně analyzuje a žádá nové a nové informace. K partnerovi přistupuje jako k plnohodnotné osobě ve smyslu „já pán, ty pán“. Zvláště v určitých způsobem mimořádných situacích, svátky a dovolené mezi ně patří, má i partnerský styl jednání preferující dospělé já špetku ochrany ochrany i hravosti z dětského já.



Test: Určete, která rovina já sytí následující prázdninové věty

- ▶ To jsi celá ty. Moře hadrů vezmeš, ale slovník nemáš!
- ▶ Kdyby sis nenechal pro korunu vrtat koleno, tak jsme mohli mít krásný výhled na moře.
- ▶ Když někdo smíchá zmrzlinu a klobásu, tak to nemůže dobře dopadnout.
- ▶ Pošli pohlednici také Novotným. Oni nám vždycky posílají.
- ▶ Normální člověk, když přijede k Atlantiku, tak se jde vykoupat. Nesedí v hotelu.
- ▶ Dávej pozor, ať se nenapiješ!



- ▶ Drž se zpátky.
- ▶ Hrát si tady na honoraci, na to tě užije. Víš, za kolik je euro?

Vyhodnocení:

Každému bude zřejmě jasné, že jde převážně o projevy kritizujícího rodičovského já. Varování před napitím a vyzvání k napsání a odeslání pohlednice může být pečujícím já. Hodně bude ale záležet na kontextu nebo na tónu.

Jen pro zajímavost – formulace „*Každému bude zřejmě jasné...*“ na počátku vyhodnocování, to jsou slova autora rodičovského já.



Test: Hra na překlad

Určete, která složka *já* promlouvá v následujících větách. Najde o doslovný překlad, pomáháme si i příčinami, jež vedly ke sdělení.

- ▶ Jsi moje hračka. Nenechám tě očumovat. Dívejte se na svoje manželky!
- ▶ Chci snít, prožít trochu romantiky, vrátit se do let mládí.
- ▶ Zkusit si mohu všechno, co mne jen napadne.
- ▶ Ať Novotní koukají, kde to jsme.
- ▶ Obdivuj mě, kam jsem tě zavezl, měj radost, zkoušej všechno.
- ▶ Jů, to je všude vody, moře je vodní skluzavka.
- ▶ Žít a užít.
- ▶ Nepočítám, snad to ani neumím, ale určitě to teď nechci umět.

Vyhodnocení:

Dítě, kdo jiný takto promlouvá.

Rozlišování různých složek v *já* má význam jak pro transakce (komunikaci, srovnej název transakční analýza) mezi lidmi, tak pro naše vnitřní uvažování. To nejen slovy, ale i v rámci individuálního dialogu beze slov.



Rozdělení do pouhých tří rovin je svým způsobem geniální. Dá se využít v nejrůznějších souvislostech. I ono však má své meze. Přece jen nemůže vystihnout všechny nuance, v nichž se nacházíme. Jednotlivé roviny *já* mohou působit společně. Mohou se propojovat, mohou se navzájem kontaminovat. Do jisté míry tím zvyšují vlastní sílu. Rodič v nás přikazující: „Co by to bylo za Vánoce bez ozdobeného stromku!“ může být kontaminován Dítětem v nás, které baví stromek ozdobit. Podobně například mohou být kontaminaci rovin poplatné motivy pečení vánočního cukroví. „O Vánocích cukroví být prostě musí!“ konstatuje Rodič a přidá výchovnou historku, jak bývaly doby, kdy koupit hrozinky, mandle a kokosovou moučku znamenalo opakovaně obcházet obchody a vystát nejednu frontu. Kdo ví, nakolik je přítom kontaminován dětským *já*, jež touží po té báječné předvánoční vůni naplňující kuchyni, kde se peče cukroví.

A zázvorky, ta nádherná vůně a chuť... ty měl tolik rád děda. Být tak znovu dítě, s nímž si děda tak krásně hrál. Moci ho vzít ještě jednou za ruku, přitulit se k němu. Brečel bych, když na dědu vzpomenu, kde je mu dneska konec. Tak aspoň ty zázvorky mi zůstaly.

Knihkupci si povšimli, že dospělí předvánoční zákazníci mnohdy vyžadují ty dětské knihy, které znají z vlastní četby v dětství. Podle osobního sdělení jednoho z nich to platí jak pro knihy ze zlatého fondu literatury pro děti, tak i pro díla problematická. Dodnes se najdou rodiče dotazující se například po bývalému režimu značně poplatném partyzánskému díle Jury Sosnara *Jurášek*. Rodič tu chce nakupovat jak svému dítěti, tak i Dítěti v sobě. Něco podobného lze najít i u hraček. Obliba vláček mezi tatínky bývá tak vysoká, že jejich Dítě ovlivní Rodiče a třeba i velmi draze nakoupí luxusní modely. Ty posléze dětem občas půjčí. V neposlední řadě dětský motocykl zakoupený coby dárek ani ne dvoutletému chlapci svědčí kromě štedré velkorysosti Rodiče táty nebo dědy i o tom, že Dítě v nich volá: „*Jéé, to je krása. S tím se musí tak bezva hrát!*“ Obdobně si notují Rodič a Dítě v osobnosti emancipované ženy matky, jež peče doma perníkovou chaloupku, šije oblečky na panenky dceří atd. Jak harmonické soužití jindy dosti problémových rovin Rodiče a Dítěte.



Prvek kontaminace nemusí být vždycky tak idylický. I na přípravě vánoční poezie lze ilustrovat transakce zkřížené. V optimální podobě domluvy o běžných záležitostech spolu muž a žena komunikují na úrovni Dospělý – Dospělý. Třeba takto:

A: *„Řekni mi, prosím, kde jsou uloženy vánoční ozdoby?“*

B: *„Jsou v krabici, která je uložena v bílé skříni ve sklepě. Je od banánů a leží na horní polici.“*

Adekvátní, stále dospělou variantou by byla i odpověď: „Nevím.“ Nebo dejme tomu: „Nevím, ale zeptám se Jirky, ty ozdoby vždycky ukládá on.“

Zde může dojít ke kontaminaci rovin *já*, a to nejen slovy, ale i tónem hlasu.

A: *„Kde jsou sakra zase ty ozdoby?“* Obdobně možno: *„Kam jsi strčil(a) ty ozdoby?“* Nebo: *„Můžu stokrát říkat, že se mají ty ozdoby vždycky po Vánocích schovat na jedno místo, ale to je, jako bych do dubu mluvil. Vždycky je musím hledat...“* Zde jde o kontaminace Dospělý–Rodič (nevlídný). Je možno kontaminovat i obdobného Rodiče s Dítětem.

„Můžu stokrát říkat, že se mají ty ozdoby vždycky po Vánocích schovat na jedno místo, ale to je, jako bych do dubu mluvil. Vždycky je musím hledat.“ Pláče, dodává: *„Já už nic připravovat nebudu.“* To by mohlo samo o sobě být sdělení Dospělého. Tón hlasu a gestika je však řadí do sfér Dítěte.

Jsou ovšem i transakce, jež vedle zjevného podnětu obsahují další skrytý podnět. Na protějšku pak záleží, na kterou rovinu zareaguje.

A: *„Kam jsi strčil(a) ty ozdoby na stromek?“*

Dospělý dotaz je doplněn skrytou výčitkou, kterou lze přeložit též jako sdělení: *„Jsi nepořádný(á).“* To je doplněno radou hodnou Rodiče: *„Příště již konečně dávej věci na své místo.“* Osoba B může reagovat rozdílně. Dospělý v ní odpovídá: *„Ozdoby jsou v bílé skříni ve sklepě.“* Může přene-