

18. František a Franta

Oba vcházejí denodenně v kontakt s mnoha lidmi, přičemž František Hodný je častěji druhými vyhledáván, leckdy před nimi prchá a skrývá se, kdežto zlý Franta častěji vyhledává druhé lidi, a ti zase naopak prchají před ním.

Oba mají v sobě zabudovaný určitý komunikační program, který je vede ke stereotypním krokům, k relativně stálým interakcím s druhými lidmi.

F. Hodný nebere v úvahu vlastní přání, zájmy a potřeby – kromě jedině: být se všemi zadobře, každému se zavděčit, získat si přízeň všech z blízkého i vzdálenějšího okolí. V jednání se to projevuje tím, že Františkovi činí velké, ba nepřekonatelné potíže jednoznačně a jasně odmítnout přání, požadavky i pokyny druhých lidí; neumí jim tvář v tvář říct jasně NE, NEmohu, NEchci – a to i tehdy, když vskutku nemůže, nechce, nejde to. Pro tenhle vyhraněný typ lidí se u nás vžívá označení převzaté z angličtiny – jsou neasertivní, což znamená, že nedokáží prosadit sami sebe, své oprávněné požadavky a práva.

Psychologové, kteří si libují v popisech a v teoretickém zkoumání, zjistili, že hodní Františci mají v sobě minimum agresivity, trpívají pocity viny a úzkostnými stavy, mají snížené sebevědomí, jsou nerozhodní, příliš závislí na mínění okolí. V jejich osobní historii často najdeme autoritářského rodiče, někdy jeden z rodičů, většinou otec, jim v dětství chyběl. Hodní

Františci se často nesměle usmívají, úsměvy však jsou poznamenány bolestínským odstínem, nemají to opravdu v životě lehké.

Bývají sečtělí, inteligentní, rádi čítávají knihy poněkud tajemné, esoterické až mystické; jiní naopak dávají přednost epickým příběhům, v nichž hrdina je mužem rázných činů, na které si oni netroufají.

Františci obvykle dbají pečlivě a informovaně o své zdraví, pijí kefir, snídávají ovesné vločky s naklíčenou pšenicí. Když se však octnou ve společnosti požitkářských jedlíků, neodolají jejich tlaku a pak je jim týden špatně. Podobně je tomu s alkoholem.

Byli jsem před časem s jedním velice hodným Františkem ve vinném sklípku. Koštovalo se a koštovalo, pak už jen popíjelo a popíjelo. Jeden tvrdý Franta pořád cosi do Františka hustil, naléval mu a nutil k pití. Najednou Františka nebylo. Vyšel jsem do mrazivé noci a spatřil ho, jak se drží stromu a do jeho koruny křičí: „Ne a ne a nebudu a nebudu!“

V zaměstnání mívají Františci poměrně slušné a hlavně chráněné postavení, jsou pracovití, leč nespolehliví, neboť vše slíbí udělat a vyřídit, nic neodmítnou – a není v jejich silách slíbené stihnout. Bývají postiženi celou řadou funkcí, zasedají ve všech možných i zbytečných výborech a komisích – ne proto, aby sobě či svým potomkům vyšlapávali cestičky, nýbrž jen a jen proto, že nedokáží odmítnout.

I s ženami to mívají složité. Jejich životní výhrou je partnerka, které v sobě dokázala sloučit ráznost a energičnost s vlídností a laskavostí, což je vzácná kombinace. V ženách

vzbuzují Františci ochranné, mateřské city, jako každý bezradný i bezbranný tvor. Jednoho takového Františka předvedl před lety Vlastimil Brodský ve filmu „Ženu ani květinou neuhodíš“. Nešťastný hrdina s sebou jako okovy celý život vlácel všechny své známosti. Žádné dívky ani ženy nedokázal nic odmítnout, se žádnou se neuměl rozejít.

Františci mívají široký okruh známých, rozvětvené společenské kontakty, ovšem s přáteli je to horší už proto, že přítel přítele nikam netlačí, neznásilňuje a uštváný František prostě nemá čas ani energii přátelství rozvíjet, pěstovat. Jako sladkost dotěrnou vosu přitahují hodní Františci nejrůznější odrůdy Frantů. Zlí Frantové pořádají přímo štvance na hodné Františky, aby je mohli vykořistit, zneužít, ovládnout. Jejich oběti se marně pokoušejí uniknout, schovávají se, zapírají, předstírají náhlé přerušení telefonního spojení, srdeční slabost či totální ztrátu paměti. Vědí totiž dobře, že postaví-li se zlému Frantovi tváří v tvář, nedokáží vzdorovat.

Zlí Frantové, jak řečeno, škrtají zájmy, potřeby všech kolem sebe, to rozhodující či spíše jediné je jejich vlastní zájem, jejich potřeby, jejich chtění. A pokud jim odporujete, nechcete nebo nemůžete vyhovět, snaží se ve vás vzbudit pocity viny.

Jistý Franta po vás chce, abyste se u něj zastavili zítra v deset dopoledne a pomohli mu přemístit kredenc. Vy v tu dobu nemůžete. „Promiň“, omlouváte se, „ale já už zítra dopoledne něco mám“. A protože jste ochotný a vstřícný člověk, dodáte: „Hodilo by se ti to jindy, třeba hned zítra v šest večer?“

Na takovou otázku je žádoucí i slušná pouze jediná reakce: akceptovat odmítnutí, nenaléhat a domluvit jinou stěhovací dobu. Ovšem zlí Frantové zachmuřene řeknou: „To

je moc špatné, já totiž opravdu nutně potřebuju, abys přišel zítra v deset!"

(Slova jako jsou: já potřebuji, je to nutné a nezbytné – tato slova jsou velice frekventovaná v ústech zlých Frantů.) A hned jedou dál: „Co vlastně máš tak moc důležitýho zítra doledne, že mně nechceš vyhovět? Nemohl by sis to nějak zařídit?“ Nebo řeknou: „Víš, ona k nám zítra odpoledne přijede na návštěva stará nemocná teta a když ten kredenc nebude jinde, mohla by dostat srdeční záchvat, je jí přes osmdesát let.“ Touhle podivnou informací vám chce nehodný Franta vsugerovat, že nevyhovíte-li jeho požadavku, můžete mít na svědomí i život staříčké tetičky.

Když si psychologicky rozeberete a intepretujete nejrůznější triky, finty a fauly zlých Frantů, najdete v pozadí jednu pozoruhodnou tendenci: oni s vámi nemluví a nejednají jako rovný s rovným, jako dospělý člověk s dospělým, nýbrž se vás snaží vmanévrovat do pozice ustrašeného, nejistého a závislého dítěte, které prostě musí poslechnout a nechat se ovládat autoritářským rodičem – zlým Frantou.

Mohlo by se zdát, že nejlepší je nevcházet se zlým Frantou v kontakt, vyhýbat se mu. Což někdy lze a je správné – prostě se s nimi nebavit, stejně debaty k ničemu nevedou. Ovšem čím je Franta agresivnější a nestoudnější, tím těžší je vyhnout se mu. Zním jednoho, který mi s oblibou telefonuje domů ráno před sedmou, aby mi sdělil své nejnovější požadavky a přání. Obávám se, že se brzy v tutéž dobu začne objevovat osobně. Takže leckdy nezbyvá než zlým Frantům tak říkajíc asertivně čelit: naučit se, nacvičit si (nemám-li to osvojené), jak odmítnout, nic moc nevysvětlovat a trvat na svém právu, včetně práva bránit se agresivním „válcovačům“. Programy pro hodné

Františky jsou vypracované, vyzkoušené a účinné. Na jejich užitečnosti a hodnotě nic nemění skutečnost, že mohou být komerčně zneužívány nejrůznějšími superasertivními kšeftaři. Ale to se stává i leckde jinde.

Zmíněné programy skupinového nácviku asertivity předpokládají přijmout do hloubky duše dvě myšlenky: že tady na světě nejsem jen (a ani především) proto, abych plnil očekávání všech lidí kolem sebe, a tudíž nelze s každým vždy dobře vycházet. Odmítnu-li, řeknu-li NE, není to můj problém, natož moje vina, nýbrž problém toho druhého, který nechce či nedokáže mé oprávněné odmítnutí akceptovat.

A za druhé: kritériem správnosti i hodnoty mého jednání je především moje vlastní svědomí – a nikoli chvála nebo hana okolí.