

## **Další dlouhodobé výzkumy Grossartha – Matička**

**Grossarth – Matiček** srovnával nejvýznamnější psychosociální faktory (tj. příslušnost k určitým psychologickým typům) a nejvýznamnější lékařské rizikové faktory, např. kouření.

Psychosociální faktory se ukázaly nejen nejdůležitějšími prediktory výskytu rakoviny, ale také rozhodující měrou modifikují účinnost fyzikálních rizikových faktorů, např. kouření.

Účinnost fyzikálních rizikových faktorů (kouření) závisela rozhodujícím způsobem na přítomnosti psychosociálních rizikových faktorů, tj. na nevhodných způsobech reagování na stresory. Negativní psychosociální faktory zvýší riziko fyzikálního faktoru (kouření) asi šestinásobně.

## **Dopady stresu na psychiku jedince**

Stresory, které jedinec prožívá, mají pestrý, mnohotvarý a individuálně zabarvený odraz v jeho psychice.

Nejmarkantněji se stresovanost projeví v oblasti citů a emocí. Stresovaný člověk může reagovat zvýšením svého napětí, jež se může projevit zvýšenou angažovaností, eventuálně až agresivitou. Ale může reagovat stáhnutím se do sebe, pasivitou, pesimismem, depresemi. Může však reagovat ještě jinými způsoby, např. stíháním agresivity a deprese, nebo řadou kompenzačních obranných mechanismů a mnoha dalšími variantami svých citových stavů.

Dopad stresorů na emoční sféru jedince je mnohostranný a individuálně velmi diferencovaný; nejinak je tomu, podíváme-li se na účinek stresorů v oblasti poznávacích procesů, vůle, vlastností osobnosti atd.

Stresovaný člověk má zpravidla potíže se svou pozorností, myšlením, představováním, pamětí, ale i volnými procesy, osobnostními rysy atd. Rozsah této publikace nám neumožňuje, abychom mohli uvádět všechny zjištěné variace vlivu stresorů na psychiku jedince.

V této drobné kapitole se snažíme podat charakteristiky některých běžných způsobů reagování na stresory, jak jsme si jich všimli během mnoha let u učitelů.

Zaměříme se přitom jednak na ty reakce, jež jsou charakterizovány zvýšenou tenzí, napětím, jednak na ty, které jsou poznamenány spíše tendencemi k depresivnímu způsobu chování; uvědomujeme si, že na mnohé jiné variace chování na stresor nám zde prostě nezbyvá místo.

*A. Schweitzer:*

*„Veliké tajemství je projít životem jako neopotřebovaný člověk. Toho dosáhne ten, kdo se nepře s lidmi a fakty, ale sám vstřebává všechny zážitky a poslední důvod dění, které se ho týká, hledá sám v sobě.“ (Nauka úcty k životu, 1974, 61)*

### **Neúměrná míra opotřebování**

Velmi si vážíme těch lidí, kteří vkládají všechny své síly a někdy doslovně celý svůj život ve prospěch ušlechtilých cílů.

**Lékař, který obětuje svůj život, aby zachránil život druhých lidí, státník, vědec, dělník či umělec, který nelituje času a námahy pro realizaci dobrých věcí, právem získává náš respekt. Jiné je to však u lidí, kteří se štvou pouze pro vlastní prospěch, moc a slávu.**

**Poměrně snadno se vyčerpá a opotřebuje, kdo hnán neúměrnou osobní ctižádostí si toho nabírá „příliš mnoho“. Lidé tohoto typu chtějí o všem být informováni (a zlobí je, když se jim informací nedostává), do všeho chtějí mluvit, do všeho by chtěli zasáhnout. Někdy si počínají jako zjevní diktátoři, kteří předpisují těm druhým, co se smí a co nesmí, co se bude a co se nebude dělat, jindy se ukrývají spíše v pozicích šedých eminencí, které nejsou příliš vidět v popředí, zato však tím více „tahají nitky“.**

**Daší kategorie hyperangažovaných lidí si počíná, jako by byli fascinováni pocitem, že „do všeho mohou mluvit“, „všude zasedají“, všude jsou nezbytní a hrozně důležití.**

**Aniž by aspoň trochu uvážili svoje skutečné časové možnosti, přibírají jednu funkci za druhou ... a pochopitelně jsou potom ve stavu chronického stresu.**

**Je proto velkým uměním spokojit se jenom s přiměřeným množstvím moci a zodpovědnosti a nepřít se s lidmi a fakty, jak to krásně vyjádřil A. Schweitzer.**

**Často je hyperaktivita vlastně formou intenzivní kompenzace za vlastní neúspěch nebo za selhání blízkých rodinných příslušníků.**

**Neadekvátní zdůrazňování vlastní „velikosti“ u člověka, který se intenzivně přetěžoval:**

Ukázka č. 1 (muž, 50 let)

*„Pod vlivem studijního selhání svého syna jsem ztrácel (dostí značně) míru pro proporce osobní prestiže. Stávalo se mi, že jsem byl tak silně zdeptán při pomýšlení, že se na mne „každý“ dívá jako na otce „neschopného“ dítěte, že jsem se podvědomě začal proti tomu bránit až nepřírozným zdůrazňováním své „velikosti“. Chtěl jsem se zdát důležitým v očích těch druhých, abych odčinil pohrdavý nebo přehlíživý ráz jejich chování, pohledů.*

*Nejen že jsem chtěl dokazovat, že jsem lepší než ti druzí, ale měl jsem také opačnou tendenci: kritizovat druhé, podezírat je atd., prostě dokazovat sobě i druhým, že oni jsou horší, já naopak lepší. „Dokazoval“ jsem to tím, že jsem se chronicky vyčerpával intenzívní prací.“*

Na Západě našli pro lidi, kteří se přímo nezřízeně opíjejí prací, velmi přílehlavý výraz „workaholic“.

Opilost prací, „workaholismus“, je podle Rhoadse (in: E. Padus, 1986, 397) vlastně jakýsi pokus vyřešit si životní problémy intenzívní vysilující prací. Dotyčný jako by říkal: „Podívej, jsem bez viny, udělal jsem vše, co jsem mohl, až po samu nejzazší mez svých sil.“

### **Zúžení obzoru stresovaného člověka**

Když člověk dostane vynadáno od svého šéfa, nemyslí na nic než na to vynadání. Když mu vážně onemocní manželka nebo děti, začínají ony hrát tu nejvýznamnější roli v jeho životě, přehlíží všechny krásy a hodnoty světa, které mu zbývají.

Nemocné dítě (manželka, matka, milenc atd.) naplní nám ve chvílích bolesti celý náš obzor. Zapomínáme na jiné krásy světa, které nám zbývají. Žijeme uprostřed tolika krás a hodnot života, že by bylo rouháním se propadat stavům nespokojenosti a smutkům, ale přesto jim propadáme. Vděčíme za to obvykle zřízení svého obzoru.

Viktor Frankl líčil v jedné ze svých rozhlasových relací tento dojmavý případ stařenky: Byla nehybná, odkázána jen na pobyt na vozičku, a navíc ztratila zbytky sluchu, přesto však se těšila z toho, že vidí kolem sebe tolik krásy, zvláště když ji vyvezli občas do přírody, a hlavně že ji mají druzí lidé rádi. Tato žena zajisté poskytovala svému okolí příklad šťastně prožívaného života, nepoznamenaného zúžením obzoru.

Jiným negativním důsledkem stresovanosti může být soběstřednost. Na jiném místě této knížky uvádíme, jak obtížně se stresovaný učitel někdy vyrovnává právě s tímto nebezpečím: vidí (zveličeně) pouze svoje problémy a nestará se o těžkosti těch druhých, zvl. dětí. Přitom právě příklonem k těm druhým se může zbavit vlastních starostí.

### **Ztráta kontaktu s možnými zdroji obnovy sil**

Většina lidí v naší civilizaci žije příliš „na povrchu“, jsou snadno zranitelní vnějšími pohromami.

Poměrně málo lidí se probojovalo k vnitřnímu klidu, který je dán především čistým svědomím, ale také ještě něčím více – zážitky vnitřního míru, harmonie, neotřesitelné pohody.

V bolestech má člověk tendenci zapomínat na tyto své obrovské vnitřní rezervy, které může objevit např. pomocí některých psychologických cvičení koncentračně meditačního

typu. Bolest tak přispívá ke ztrátě duševní rovnováhy, člověk jí postižený si neuvědomuje (často „nekonečně“ dlouho), že bolest může být také využita jako podnět k vnitřnímu růstu.

„Pokušení“ beznaděje

Stavy beznaděje mají svoje „pokušení“, a proto neléčme beznaděj alkoholem, nikotinem ani jinými drogami.

Ukázka č. 2 (muž, 54 let)

*„Po jakékoliv prohře se vzchopit. Být jako celuloidový panáček s olověnou kuličkou v nohách: Kdykoliv ho „osud“ jakkoliv zvrátí, netrvá dlouho, a panáček už je zase hlavou vzhůru!*

*A proto, byť by se Ti zdála Tvoje životní situace sebetěžší a sebebeznadějnější, nezoufej.*

*Abys snáze vzdoroval životním překážkám a nepodléhal beznaději, abys nepodlehl kdejaké drobné bolesti, nesnázi apod., musíš se otužovat.*

*Pokud jde o tělesné bolesti, tak buď otužilý, rozcvičuj se, sportuj, klad' na sebe postupně se zvyšující nároky. Pokud jde o duševní bolesti, pak pamatuj, že to nejsou věci nebo lidé, jichž se bojíme, ale naše představy o nich.“*

### **Naučená bezmocnost**

Ztráty schopnosti doufat u osob, které procházejí silnými stresy, si všiml Martin Seligman (1975). Propracoval – spolu s dalšími – teorii „naučené bezmocnosti“.

Seligman zjistil, že když osoby (či živočichové) se naučí, že podněty, které na ně působí, jsou nezávislé na jejich vlastních

reakcích (tzn. dotyčné osoby nemají možnost zvládnout negativní podněty), pak toto učení rozkolísá jejich motivaci k tomu, aby byly iniciativní při dalších svých činech, a zapříčiňuje zhoršování jejich nálady.

**Extrémní účinky bezmocnosti vyvolávají především strach, klinickou depresi, nemoc, a dokonce i smrt.**

**Pozdější modifikace této teorie ukazují, že závažnost bezmocnosti vzrůstá, jestliže jedinec postrádá možnosti k ovládnutí situace, které jsou druhým dostupné, a jestliže osoby připisují svoji bezmocnost dlouhodobým a stabilním příčinám a takovým příčinám, které jsou globální.**

**Laboratorní studie „naučené bezmocnosti“ u lidí ukazují, že zbavit někoho moci (kontroly) nad důležitými reakcemi (výsledky) vyústí nakonec (často po začáteční fázi snahy po znovuzískání kontroly) do deficitů při následně zadaných úlohách.**

**Tyto deficity převážně manifestují negativní transfer, který jedinci brání v naučení tomu, že jeho výkony jsou jím samým ovlivnitelné (jsou pod jeho kontrolou), a který (také) zaviňuje pokles motivace.**

**Podrobné studie ukázaly, že postrádání kontroly nad škodlivými vlivy zvyšuje hladinu deprese, úzkosti a hostility (nepřátelství). Depresivní nálada se ovšem výrazně projeví tehdy, když osoby zjišťují, že nesplnily úkol.**

**Laboratorně se bezmocnost vyvolává**

- 1. zadáváním neřešitelných úkolů,**
- 2. ovlivněním subjektu škodlivými stimuly, před nimiž není úniku, jak vyplývá z následujícího popisu experimentu se třemi skupinami:**

- a) skupina, jež mohla uniknout – uslyšela silný zvuk, který se naučila odstranit stisknutím určitého tlačítka,
- b) skupina „bezmocných“ uslyšela stejný zvuk, ale ten nebyl závislý na jejím reagování,
- c) třetí skupina neslyšela žádný určitý zvuk.

Po tomto předpokusu všechny tři skupiny byly znovu vystaveny hlasitému zvuku, ale mohly mu všechny uniknout zvládnutím jednoduchého úkolu (zavřením krabice); ke zvládnutí hluku v této situaci stačilo pohnout rukou z jedné strany na druhou.

Skupiny 1. a 3. se rychle naučily ubránit se proti hluku – nicméně ti, kdo byli ve skupině „bezmocných“, obvykle selhali, mnozí pouze pasívně přihlíželi.

Efekt této situace se může rozšířit: Neúspěch se zvládnutím hluku se může projevit třeba potížemi při řešení mentálních úloh, osoba se často vzdává. V životě to může být osudné, jak pro udržení zdraví, tak pro dosažení stanovených cílů.

Člověk tohoto typu může reagovat na příznaky své nemoci, jako by byly neléčitelné, a nic s nimi nedělat, nevyhledat lékařskou péči. Bezmocnost ovlivňuje negativně imunitní systém. Tumory rostly rychleji a byly zvládnuty méně často u myší, které dostávaly šoky v situacích, z nichž nebylo úniku, ve srovnání s těmi, které byly v situacích s šoky, jimž bylo možno uniknout, nebo které nedostávaly žádný šok. Bezmocnost je někdy příčinou náhlé koronární smrti a zvýšeného rizika srdečních nemocí.



## **Učitelské rozčilování**

**Rozčilení ze svého osobního života nevypudíme, dokud v něm bude mít nějakou pozitivní „funkci“.**

**Rozčilujeme-li se často a snadno, měli bychom nejdříve asi poznat kořeny tohoto zlovyku.**

**Zdá se, že nejčastěji je učitelské rozčilování**

- a) projevem bezmoci a bezradnosti. Podobáme se dítěti, které rozčileně kope do dveří, protože je ještě neumí otevřít. Kdo umí řešit své frustrace přiměřeně, neupadne tak snadno do rozčilení.**
- b) Rozčilování je obranou před neustále se opakujícími a stále dotírajícími negativními podněty. Člověk tím, že se rozčílí, zamezí, aby tyto podněty pokračovaly.**

**Adekvátnějším jednáním by však bylo např. vzdálit se od množství podnětů, odejít do ústraní, omluvit se a zmizet na čerstvý vzduch, a to ještě dříve, než podlehnu pokušení „vyříkat“ všechno nahlas.**

- c) Rozčilování je útokem – např. učitelé neuvědoměle cítí, že mohou své žáky „krotit“ především silnými afekty. Vzpínanou, protože už nevědí, jak reagovat jinak, jak věci prosadit.**

**Je třeba říci, že rozčilením, zejména pak soustavným rozčilováním, se mnoho věcí nespraví, spíše naopak – pokazí. Rozčilení je tedy nevhodný, naprosto neekonomický útok, mnohem lépe se jedná v klidu, v promyšlení celé situace.**

- d) Rozčilení může být také únikem, odkladem. Člověk proto, aby nemusil své nepříjemné věci chladnokrevně řešit, upadne do rozčilení, tím oddálí své rozhodnutí.
- e) Rozčilení může být také projevem snahy po výmluvě (jednal jsem v rozčilení, rozčílil jsem se, abych se mohl na něco vymluvit).
- f) Rozčilování se někomu zdá být „činnost“, zatímco klid je „nečinnost“, pasivitou. To je ovšem hluboký omyl! Nedopusťte, aby se rozčilování stalo systémem chování, nedobrým zvykem, způsobem, jímž řešíme své problémy. Každé rozčilení je v podstatě chybou; čím dříve si to uvědomíme a přestaneme se rozčilovat, tím lépe pro nás i pro naše okolí!

#### Rady proti rozčilování podle J. Elgra (1973)

- ☞ 1. Nikdo a nic nás nemůže podráždit, pokud k tomu sami neposkytneme sílu.
- ☞ 2. Člověka nerozruší někdo nebo něco, ale reakce na někoho nebo něco.
- ☞ 3. Pokládá-li člověk své podráždění za automatické, normální, přirozené nebo instinktivní, připouští, že neovládá své city, že je tedy citově nevyspělý, takže mu hrozí fyzické onemocnění.
- ☞ 4. Rozrušený člověk přenechává vládu nad sebou jiným lidem tím, že připouští, aby ho rozčílili. Zvyk rozčilovat se vede k trvalému oslabení a k nerovnováze.
- ☞ 5. Osoba, která vůči nám cítí komplex méněcennosti, se snaží strhnout nás na svoji úroveň.