

Vašina, Lubomír

Jak čelit informačnímu stresu

In: Vašina, Lubomír. *Lidská komunikace v normě a patologii*. Vyd. 1. V Brně: Univerzita J.E. Purkyně v Brně, c1988, pp. 97-166

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/122368>

Access Date: 30. 11. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

Nejmocnější je ten člověk, který ovládl sám sebe.

L. A. Seneca

Pravidlo č. 1: „Z malíčkosti si nikdy nedělej hlavu.“

Pravidlo č. 2: „Všechno jsou malíčkosti. Když není v tvých silách je přemoci, nebo když před nimi nemůžeš utéci, nech je plavat.“

R. Elliot

5. JAK ČELIT INFORMAČNÍMU STRESU, ANEBO JAK BOJOVAT PROTI PATOLOGICKÉ KOMUNIKACI

Teoreticky je odpověď na výše položenou otázku jednoduchá: odstraňme patologii z komunikačního procesu tím, že se naučíme adekvátně komunikovat „sami se sebou“ i s ostatními lidmi a v maximální míře odstraňme ze svého života takové situace, které jsou bohatým zdrojem stresorů. Ovšem podstatně složitější je praktická realizace tohoto návodu. Ale pokusme se o to.

Člověk v závěru 20. století je vystaven zvýšeným nárokům na své adaptační mechanismy, které se rychleji opotřebovávají, pokud není již od dětství posilována jeho biopsychická odolnost vůči zátěži. Důležité je např. i tzv. psychické otužování jedince věku přiměřenou psychickou a fyzickou zátěží, jehož cílem je rozvoj biopsychických bariér vůči stresorům, zabránění fixace maladaptivních vzorců chování atd.

Jak jsme už uvedli v předešlých kapitolách, stresorem může být prakticky vše, co u člověka mobilizuje takové adaptační mechanismy (vedoucí ke zvýšené spotřebě adaptační energie), které mají konkrétní projev v nadhraničních stresových reakcích. Stresové reakce mj. může vyvolat nadměrný hluk, nadměrné teplo, rychlé životní tempo, patologický informační tlak vyvěrající z patologické komunikace v důsledku narušených partnerských vztahů apod. Také změny v životním stylu muže a ženy žijících ve společné domácnosti, které neprobíhají synchronně, mohou vyvolat stresové reakce. Nevyčerpatelným zdrojem stresorů jsou situace, kdy si člověk není schopen vytvořit časovou rezervu pro splnění určitého úkolu a dohání zameškané ve chvílích určených k odpočinku a oddechu. V tomto kontextu je nepříznivá i ta skutečnost, že člověk si mnohdy vytvoří i pseudopotřebu neustále nových a nových informací, přičemž stávající nahromaděné informace zůstávají jedincem nezpracovány (např. v podobě dostatečného množství sehnané literatury k určitému problému apod.). To již potom nemá nic společného s intelektuální zvědavostí.

Také nedostatek informací vyvolává nadhraniční stresové reakce (např. nedostatek informačních tabulí na různých úřadech, anebo naopak jejich nadbytek s téměř nulovou informační hodnotou, jestliže člověk

nedokáže komunikovat se zde použitými piktogramy apod.). Ještě zřejmější je to v případě návštěvy cizího města, kde dopad nedostatku informací se projevuje ještě výrazněji ve vzniku a rozvoji stresových reakcí. Pro názornost si stačí uvědomit, co je mezi námi lidí, kteří neradi cestují nejen do vzdálených měst od místa bydliště, ale zejména do zahraničí.

Stresové reakce vyvolává i nedostatek možností pracovní seberealizace, a to v podobě nejen přetížení, ale i nedostatečného vytížení v zaměstnání. Stejně nepříznivě působí nedostatečné uznání v kolektivu.

Ohromným zdrojem stresorů jsou konflikty v manželství, zejména tendence jednoho z partnerů manipulativním chováním dosáhnout toho, aby se partner vždy přizpůsobil. Manipulativní chování je projevem většího celku poruch, které označujeme jako maladaptace. Manipulativní chování — to jsou vlastně takové naučené vzorce chování, které nám umožňují získat oklikou „něco“, čeho nemůžeme dosáhnout přímou cestou. Mnohdy to vyvěrá z pocitu méněcennosti, ze sebepodceňování atd. Ve výčtu situací, které jsou zdrojem stresorů, bychom mohli pokračovat dále, ale není to předmětem této studie.

Pouze si zrekapitulujeme to, co bylo doposud uvedeno o stresorech, stresových reakcích a stupni stresovanosti organismu, z čehož vyplývá, že v popředí jsou poruchy emocionality.

V psychice člověka nacházejícího se v permanentních subjekt-objektových vztazích je vždy obsažena složka emocionální a složka kognitivní. Ovšem podíl těchto složek na konkrétní předmětné činnosti jedince je případ od případu různý. Liší se také podle charakteru vykonávané činnosti; např. při umělecké činnosti převažují emocionální charakteristiky, při vědecké činnosti kognitivní charakteristiky.

Tento dynamický vztah mezi oběma složkami se vlivem dlouhodobého působení stresorů narušuje. Emocionální charakteristiky se postupně prosazují na úkor kognitivních a mozková kůra začíná v ještě menší míře ovlivňovat limbický systém, než je tomu u jedinců v relativní normě. Tenze se postupně stává chronickou a stále častěji ve vědomí dominují signální a energizující emoce strachu a úzkosti.

Určitý stupeň úzkosti a střední hladina strachu jsou normální běžnou reakcí člověka na každodenní působení stresorů. Ovšem převýší-li jejich intenzita střední stupeň, střední hladinu, a zesílí-li jejich nepříjemné vegetativní doprovodné projevy, potom se po určité době stávají chronickými a jsou součástí stereotypních silných stresových reakcí i na běžné zátěžové situace v každodenním životě takto postiženého člověka. Po určité době se stávají samy o sobě stresory, které pak označujeme jako tzv. sekundární stresory (např. chronická úzkost atd.). A právě tyto sekundární stresory, permanentní nadhraniční stresové reakce a postupná destrukce adaptačních mechanismů jsou příčinou různých forem duševního onemocnění, ať již se jedná o neurózy, fobie, obsese či deprese. Sekundární stresory současně vytvářejí příznivý terén pro psychosomatická onemocnění, oslabují imunobiologický systém organismu a mohou se tak spolupodílet i na vzniku maligního onemocnění. Sekundární stresory jsou také jedním z faktorů, které mohou vést k suicidii.

Závažnou skutečností je, že dlouhodobě působící primární stresory,

zejména psychogenního původu (např. patologický informační tlak vyvěrající z neřešených konfliktů, psychotraumatizujících situací, převaha negativních sociálních vztahů atd.), mají za následek nejen „napodmiňování“ patologického chování člověka a patologických reakcí na běžné životní situace, vznik sekundárních stresorů, ale současně mají za následek i vznik patologických změn v neurobiologických pochodech. Týká se to zejména těch pochodů, v nichž se uplatňují neurotransmitery a neuropeptidy. Tyto změny mají opět negativní dopad i na psychiku.

V důsledku patologických pochodů, odehrávajících se v CNS a vyvolaných dlouhodobě působícími stresory, neurotransmitery nedostatečně přenášejí kódované nervové impulsy mezi neurony přes příslušné synapse. Týká se to hlavně serotoninu a dopaminu, kdy schopnost receptorů neuronů reagovat na tyto neurotransmitery je porušena. Jindy dochází ke snížení syntézy neurotransmiterů a jejich nedostatek se projeví řetězcem poruch nejen v oblasti neurobiologické, ale i neuropsychické.

S neuropeptidy je to ještě složitější. Enkefaliny a endorfiny se uplatňují ve složitých vztazích s hormony a neurohormony. Mají regulační vliv na neurotransmitery. U lidí existují individuální rozdíly v množství syntetizovaných endorfinů a v jejich fyziologických funkcích.

Jak jsme již uvedli, existují lidé, kteří více nebo méně záměrně vyhledávají stresory, „provokují“ stresové situace, vyvolávají tak stresové reakce a tím i zvýšení hladiny endorfinů. Je to určitá forma „návyku“ na vlastní endogenní morfin. Tito lidé si např. podvědomě navozují časovou tíseň (samozřejmě si to takto neverbalizují, ale uvádějí řadu racionalizací, proč nemohli přijít včas, proč nemohli začít zpracovávat nějaký problém s časovým předstihem atd.), i když objektivní zpětné rozborů jejich režimu práce a odpočinku ukazují na značné časové rezervy. Jiní lidé zase dávají přednost vzrušení před klidem, což má stejný efekt — vyšší hladina endorfinu v krevním oběhu. Úroveň hladiny endorfinů lze také ovlivnit pomocí sugescí a v hypnóze, a to instrukcemi se silným emotivním nábojem. Tato skutečnost mj. poukazuje na nebezpečí patologické komunikace, vyplývající z neřešených konfliktů v rodinných vztazích atd. Je sice pravda, že v té fázi stresových reakcí, kdy dochází k vyplavování endorfinů, chrání tyto látky organismus do určité míry před psychotraumatizujícím šokem tím, že modulují reaktivní a afektivní složku chování v průběhu nadhraničních stresových reakcí, podporují nástup pozitivního emočního ladění a nástup alespoň krátkodobě relativně dobře prožívané lhostejnosti k příčině psychické zátěže (viz např. výrok „mně už je to všechno jedno“), ovšem endorfiny se poměrně rychle rozkládají a produkty těchto biochemických pochodů uvolňují ty mechanismy, které se projevují zcela opačným účinkem v oblasti emocionality (zlost, lítost, úzkost, deprese atd.).

Z psychických onemocnění v důsledku dlouhodobého působení stresorů, onemocnění vznikajících mj. v důsledku patologické komunikace, stále větší procento zaujímají exogenní deprese.

Jak již bylo uvedeno, ve statistice faktorů vyvolávajících exogenní depresi na prvním místě figuruje patologická komunikace v narušených lidských vztazích, nevyřešené konflikty v rodinných vztazích atd., které

vedou k maladaptivním formám chování, poruchám emocionality atd. Tyto vzorce chování přenášejí děti v dospělosti do vlastních partnerských vztahů k opačnému pohlaví, do vlastní založené rodiny. A právě citové pouto mezi manžely, mezi rodiči a dětmi je nesmírně důležité pro harmonii v konstelaci rodinných vztahů, pro pocit bezpečného zázemí, umožňujícího odolávat i silným stresorům.

Exogenní depresí podle statistických údajů SZO onemocnělo dvakrát více žen než mužů. Exogenní deprese se objevuje spíše u lidí sociálně citlivých se sklonem k altruismu, u lidí se zvýšenou pohotovostí k reakcím na emociogenní podněty, než u lidí avidních, či lidí, kteří preferují abstraktní, analytické a verbální formy vjemů, ale i prožitků a kteří současně projevují malou emoční odezvu na vnější a vnitřní podněty (tzv. citově chladní intelektuálové). Řada autorů také uvádí, že depresivní onemocnění postihuje především ty lidi, kteří mají tendence ze všech konfliktů, které mají v mezilidských vztazích, obviňovat nejprve sebe, dále mají snahu zmenšovat svoje zásluhy, přeceňovat svoje chyby a celkově se podceňovat. U těchto lidí po každé aktualizaci přetrvává déle pocit méněcennosti než u jiných lidí. To vše klade zvýšené nároky na jejich adaptační mechanismy, které se ve zvýšené míře opotřebovávají i v nepříliš náročných životních situacích. Tito lidé musí vynaložit značné úsilí na udržení duševní rovnováhy, a to jak v případě dílčího neúspěchu, tak i úspěchu, štěstí i neštěstí. Výsledkem je opotřebování adaptačních mechanismů, vysoká spotřeba adaptační energie, poruchy emocionality, deprese, prolínání úzkosti a strachu do minulosti (mučivé vzpomínky, výčitky) se strachem a úzkostí do budoucnosti (obavy z toho, co člověka čeká). Postupně se rozvíjejí patologické depresivní reakce, mající konkrétní projev ve skleslosti, smutku, plačtivosti, trýznivém pocitu beznaděje, zbytečnosti a nesmyslnosti života.

Depresivními reakcemi na nezdary, konflikty, významné životní události reagují i lidé s určitými dispozicemi ve struktuře osobnosti. Jedná se o tzv. anomální osobnosti, dysthymní osobnosti, které jsou v pavlovovské psychofyziologii označovány jako extrémně slabý typ. V tomto případě je nesmírně důležité včasné rozpoznání lidí s touto formou rozvíjející se dynamické struktury osobnosti a příslušně modifikovanými podněty v procesu socializace ovlivňování konstituování jejich hierarchického hodnotového systému, formování určitých psychosociálních potřeb a s nimi souvisejících motivů i formování převažujícího stylu zaměření činnosti. Vždyť např. jednu z dimenzí strachu lze vyjádřit jako strach o hodnoty, o jejich zachování, včetně zachování té nejvyšší hodnoty, hodnoty tvořivého života.

Přes všechna výše uvedená fakta nelze jednoznačně stanovit takový obecně platný profil osobnosti, kdy by se dalo se stoprocentní jistotou říci, že člověk s touto charakteristikou ve své dynamické osobnostní struktuře onemocní depresí či neurózou v případě nepříznivých životních okolností.

Samozřejmě, že existuje řada pravidel, jak čelit stresu. Uskutečněme společně jeden miniexperiment. Přečtěte si a vyhodnoťte následující do-

tazník, který byl vypracovaný v lékařském středisku univerzity v Bostonu, a to autory L. D. Millerem a Almou Del Smithovou.

1. Alespoň jednou denně sním teplé a vydatné jídlo odpovídající zásadám správné výživy.

2. Alespoň čtyřikrát týdně spím 7—8 hodin.

3. Jsem v kontaktu s někým, kdo mě má rád a koho mám rád i já.

4. Mám alespoň jednoho příbuzného, na kterého se mohu spolehnout a který bydlí nedaleko.

5. Alespoň dvakrát týdně cvičím tak, že se zpotím.

6. Nekouřím nebo kouřím méně než 10 cigaret denně.

7. Nepiji alkoholické nápoje nebo piji méně než třikrát týdně.

8. Mám hmotnost odpovídající výšce mé postavy.

9. Můj příjem kryje mé výdaje.

10. Spoléhám na vlastní přesvědčení.

11. Pravidelně navštěvuji nějaký klub nebo kulturní podnik.

12. Mám mnoho přátel a známých.

13. Mám alespoň jednoho přítele, s nímž se mohu podělit o své osobní problémy.

14. Můj zdravotní stav je dobrý (včetně zraku, sluchu a chrupu).

15. Jsem schopen (a) mluvit otevřeně o svých citech, jsem-li rozzloben (a) nebo rozčilen (a).

16. S lidmi, s nimiž žiji, pravidelně hovořím o svých každodenních problémech.

17. Alespoň jednou týdně udělám něco pro své vlastní potěšení.

18. Dokáži si účelně zorganizovat svůj volný čas.

19. Vypiji méně než tři šálky kávy (čaje, koly) denně.

20. Během dne si dovedu pro sebe najít chvíli klidu.

Za odpovědi si udělte od jednoho bodu („téměř vždy“) až po pět bodů („nikdy“) podle toho, jak jednotlivá tvrzení odpovídají ve vašem případě skutečnosti. Pokud vaše „ne“ není zcela jednoznačné, můžete si ve výjimečných případech podle okolností připsat čtyři nebo jen tři body.

Po sečtení všech bodů si odečtete dvacet. Hodnota pod třicet bodů svědčí o tom, že se umíte relativně dobře vyrovnat se stresovou situací; číslo vyšší než třicet naznačuje určité obtíže při vyrovnávání se se stresovými situacemi, které ale přesto ještě zvládáte; číslo v rozmezí 50—75 bodů signalizuje dispozici k nadhraničním stresovým reakcím a vážné obtíže při vyrovnávání se se stresovými situacemi a hodnoty nad 75 bodů signalizují, že nejste schopni adekvátně se vyrovnat s působícími stresory.

Jestliže se vám podařilo dosáhnout pro vás příznivého výsledku, nemusíte se zdržovat čtením následujících odstavců. Jestliže se neumíte vyrovnávat se stresovými situacemi, seznamte se s následujícími nejčastěji publikovanými pravidly, která vám umožní udělat první kroky na cestě za duševním i tělesným zdravím.

1. Nepřeceňujte, ale ani nepodceňujte stresory vyvolávající nadhraniční stresové reakce, neboť lze proti nim bojovat v zájmu duševního zdraví. Nadhraniční stresové reakce probíhající ve vašem organismu poznáte tak, že i na drobné nepříjemné životní události (např. manžel či manželka zapomenou koupit mléko; syn či dcera donese ze školy ne-

dostatečnou na písemku, přítel či přítelkyně vám zapomene koupit lístek do kina na film, který jste si již dlouho přáli vidět atd.) reagujete tak, jako když na poslední chvíli uskočíte v křižovatce před burácejícím nákladním autem či na poslední chvíli a po prudkém běhu naskočíte na stupátko rozjíždějícího se vlaku, přičemž vám jedna noha uklouzne, ale nakonec se z posledních sil ještě dostanete do vagonu.

2. Buďte více fyzicky aktivní! Věčné vysedávání vyvolává stresové reakce. A naopak při velké fyzické námaze je třeba častých mikropauz a uvolnění namáhaných svalových skupin. Změna činnosti zmenšuje únavu. Je třeba orientačně znát průběh vlastních biorytmů. Tzv. skřivanci jsou nejlépe ráno a tzv. sovy večer. Proto plánujte namáhavou práci na pro vás optimální dobu. Mikropauzy při duševní práci nevyplňujte kávou či cigaretou, ale čerstvým vzduchem, krátkými energickými pohyby, pohledem na esteticky působivý předmět či jev apod.

3. Buďte více psychicky aktivní! Cvičte paměť např. tím, že po přečtení sportovních zpráv se za pět minut pokuste zrekapitulovat výsledky první ligy kopané, basketbalu apod. Nebo si čas od času vyberte báseň, která je pro vás přitažlivá a která ve vás vyvolává příjemnou náladu, a naučte se ji nazpaměť. V časopisech záměrně vyhledávejte články, které navozují možnost dvojího, trojího řešení problému a pokuste se co nejlépe jedno z možných řešení obhájit. Vyhledávejte hádanky, křížovky, cvičte logické myšlení. Věnujte pozornost vědeckopulárním článkům, které vám usnadní být v centru dění současné etapy bouřlivého rozvoje vědy a techniky. A naopak nadměrnou psychickou zátěž prokládejte pravidelnou fyzickou námahou. Ta nejenže zpětně posiluje psychické zdraví, ale také urychluje odbourávání a vylučování produktů metabolismu, což mj. podporuje i sexuální apetenci.

4. Otušujte se! Otušování je významným preventivním faktorem zvyšujícím biopsychickou odolnost organismu. Řadě onemocnění lze cílevědomým a pravidelným otušováním předcházet. Navíc otušováním lze upravit průběh některých vegetativních reakcí a odstranit některé neuro-psychické obtíže. Otušování je možné vzduchem (nejlépe je začít koncem léta, kdy se teplota vzduchu začíná pozvolna snižovat a můžeme být ještě svlečení), vodou, saunou. Přitom dbejte na postupnost a pravidelnost.

Opět společně uskutečněme minipříklad, tentokrát pomocí testu otužilosti:

	ANO	NE
a) snášíte poměrně dobře chladné počasí?	1	0
b) vadí vám vítr nebo průvan?	0	1
c) snášíte špatně vedro?	0	1
d) snášíte dobře sluneční záření?	1	0
e) býváte častěji než 2X ročně nachlazení?	0	1
f) myjete se ráno alespoň do půl těla studenou vodou?	1	0
g) sprchujete se denně?	1	0
h) dáváte si denně studenou sprchu nebo koupel?	1	0
ch) saunujete se jednou týdně?	1	0
i) používáte alespoň občas parní lázeň?	1	0
j) otušujete se pravidelně a soustavně?	1	0

k) cvičíte ráno?	1	0
l) věnujete alespoň hodinu denně pohybové aktivitě?	1	0
m) jste alespoň hodinu denně na čerstvém vzduchu?	1	0
n) trávíte v zimě alespoň týden na horách?	1	0
o) ozařujete se v zimním období alespoň jednou měsíčně horským sluncem?	1	0

Pokud jste získali dvanáct a více bodů, lze říci, že je to s vaší otužilostí v pořádku. 6—12 bodů je průměr, ale průměrnost, jak víte, k úspěchu nevede. Proto je třeba přidat. Pod šest bodů získali ti, kteří hazardují se svým zdravím.

5. Naučte se mít radost i z drobných úspěchů. Nepotlačujte v sobě hněv, ale slušně a důrazně jednejte, máte-li fakta a argumenty, že s vámi jedná někdo nespravedlivě. V krizových životních situacích neberte vše osobně a nedělejte si zbytečně starosti z věcí, jejichž chod nemůžete bezprostředně ovlivnit. Jestliže nezvládáte některé pracovní povinnosti, je lépe poradit se se zkušenějším spolupracovníkem, než reagovat panikou.

6. Plánujte si plnění svých úkolů podle jejich důležitosti a nejprve dokončete jeden úkol, než se pustíte do plnění druhého. Ovšem nepřeoorganizujte si svůj čas. Vzrůstá-li ve vás neúměrně emoční napětí, nebojte se udělat něco zcela jiného, než máte právě v pracovním dílě.

7. Zvažte nároky, které klade na sebe a na své blízké. Pokuste se o reálné zhodnocení svých psychofyzických možností. Při tomto hodnocení si jako vzory nevybírejte pouze význačné osobnosti. I vy máte svoji hodnotu.

Doplňkem k výše uvedeným kritériím je i návod pro správnou výživu, umožňující udržet adekvátní poměr mezi energetickou hodnotou přijímaných potravin a výdejem energie organismem. Celoživotní neúspěšné tendence korigovat svůj jídelníček a občasné pokusy postupovat podle „zaručených“ redukčních diet nikdy nevedou k trvalému úspěchu. Naopak snaha o zhubnutí se stává vážným stresorem narušujícím duševní rovnováhu. Navíc většina redukčních diet odčerpává z organismu některé důležité bioprvky, které nejsou ničím nahrazovány. Uvedme si příklad s mědi. Např. tzv. mléčná redukční dieta vede k podstatnému snížení zásoby mědi v lidském organismu. To má za následek mj. snížení hemoglobinu v krvi a tím i snížení množství kyslíku dodávaného jednotlivým tkáním. Snížení zásob mědi vede také ke snížení odolnosti vůči infekcím, k neuro stabilitě a psychickým poruchám. Proto je třeba ihned přijímat potravu s vysokým obsahem mědi (čočka, fazole, melouny, černý rybíz, houby atd.).

V případě redukčních diet si organismus přímo „vyžaduje“ vyrovnávání ztrát bioprvků a člověk tak postupně podléhá aktualizované biologické potřebě — získat potravu, nasytit se. A vzhledem k tomu, že nemá dostatečné znalosti, co především musí ve složení potravy při redukční dietě kvalitativně zdůraznit, stane se, že neutuchající hlad tiší vzrůstajícími dávkami potravin. A tak za určitou dobu rychle dohání ve své hmotnosti to, co na začátku diety zredukoval.

Je třeba si uvědomit, že patologické otylosti a otylosti na dědičném základě je v naší populaci nepatrné procento a všichni ostatní lidé s vyšší

hmotností „zdědili“ pouze nevhodný typ jídelníčku a návyk jíst větší množství potravy, než je žádoucí. Pokud některým z lidí s vyšší hmotností nečiní určitý stupeň otylosti ani psychické ani fyzické obtíže a eventuální snaha snížit hmotnost by u nich vedla k rozvoji stresových reakcí, je lépe nepokoušet se o výraznou redukční dietu. Důležité je pouze upravit složení jídelníčku a upravit časový parametr stravování.

Pro lidi s vyšší hmotností, kteří chtějí korigovat svoji hmotnost, platí jednoduchá pravidla. Především nenechat tento problém přerůst v psychotraumatizující prožitek, který by celý život dominoval ve vědomí. Dále pouze v obrysech si stanovit, co je třeba připravit na snídani, oběd a večeři. Jídelníček by se neměl stát diktátem.

Na snídani by měl být zabezpečen dostatek zejména plnohodnotných bílkovin, nenasycených mastných kyselin, minerálních látek a vitamínů (zejména vitamín A, C, E a všechny vitamíny skupiny B). Jestliže značnou část denní dávky plnohodnotných bílkovin jsme snědli právě k snídani, vydrží nám pocit sytosti déle, než když budeme jíst potravu s málohodnotnými bílkovinami (ty se nacházejí např. v laciných tavených sýrech, nikoliv v ostatních sýrech). V případě málohodnotných bílkovin máme přibližně za hodinu opět pocit hladu a po celý den sníženou výkonnost. V tomto případě si lidé obvykle vezmou potravu s množstvím cukru, škrobu atd., a tak budují základy pro obezitu.

Denní dávka plnohodnotných bílkovin je závislá na věku, pohlaví a druhu pracovní činnosti člověka. Obvykle se udává rozmezí 70—140 gramů. Lze ji získat z mléka, mléčných výrobků (včetně tvarohu), vajec, libového masa, výrobků ze sójové mouky, ořechů atd. Například jedno vejce obsahuje až 6 gramů plnohodnotné bílkoviny, 1 litr mléka 36 gramů, 10 dkg libového masa 22 gramů, 1 krajíc tmavého chleba 2 gramy plnohodnotných bílkovin atd. Mléko zásadně nevaříme, ale ohříváme. Ráno bychom se měli vyhýbat pití černé kávy, která je vhodná spíše při svačině. Černou kávu je třeba pít teplou, a nikdy ji nenecháváme „dlouho stát“, protože další vylouhované látky z kávové sedliny mohou u lidí disponovaných spolu s dalšími faktory přispět např. ke kancerogennímu onemocnění, zejména tlustého střeva. Ze stejných důvodů je nežádoucí snídat salámy, párky a další uzenářské výrobky. (Ráno ještě nejsou připraveny ty vnitřní mechanismy organismu, které umožňují vypořádat se v žádoucí míře s eventuálním kancerogenním účinkem některých látek v potravinách.)

Pokud se týká ranního nechutenství, to je zpravidla způsobeno příliš kalorickou večeří.

Zdrojem nenasycených mastných kyselin, které jsou důležité pro normální průběh látkové přeměny, je zejména tuňák, sójová mouka, jogurt atd. Důležitým zdrojem plnohodnotných živočišných tuků je i sádlo (i když obsahuje o něco méně nenasycených mastných kyselin, než je pro organismus žádoucí), máslo a smetana. U těchto tuků se také oceňují v nich rozpustné vitamíny (A₁, D₂, D₃, E₁). Z hlediska plnohodnotnosti tuků jsou prakticky bezcenné ztužené pokrmové tuky (ztuzováním se ničí tři ze základních nenasycených mastných kyselin, které si organismus nedokáže sám vyrobit), olej olivový, palmový, kokosový atd.

Další důležitou látkou je kyselina listová, která je nezbytná pro růst, rekonvalescenci a odolnost vůči infekci. Nachází se v listové zelenině, v ořechách, v jádrech atd. Její nedostatek se spolupodílí na rozvoji únavy, depresivních reakcích apod.

Neméně důležitá je kyselina nikotinová (vitamín PP, niacin), která se vyskytuje v droždí, jádrech, houbách a v ledvinách. Její nedostatek se projevuje neuropsychickými obtížemi a přispívá ke kolísání nálad, k únavě a k poruchám paměti.

Obecně platí, že je třeba vyhnout se vysoké spotřebě cukrů. Nejde jen o škodlivý vliv cukru na zubní tkáň, ale o nebezpečí, že u lidí disponovaných vyvolává vznik diabetu a u všech podporuje vznik a rozvoj obezity. Musíme si uvědomit, že bohatým zdrojem cukru jsou i džemy, kompoty, pečivo a zejména kofola, coca-cola a limonády. Např. dvě láhve některého z výše uvedených nápojů se co do energetického obsahu vyrovnají přibližně 100 g chleba či 250 g brambor. Důležitým poznatkem je i to, že stejně škodlivý jako rafinovaný bílý cukr je i hnědý cukr, který obsahuje zcela zanedbatelné množství biologicky účinných látek. Hodnotným cukrem je laktóza, vyskytující se pouze v mléce.

V období mezi snídaní a obědem by bylo žádoucí jíst zeleninu a ovoce. Zejména zelenina s tzv. hrubou vlákninou je významnou složkou potravy. Jedná se o nestrávitelné zbytky odolné proti rozkladu střevní mikroflórou (celulóza, lignin, pektin atd.), které podporují motilitu žaludku a peristaltiku střev a tím i jejich vyprazdňování. Schopnosti hrubé vlákniny vázat vodu, mastné kyseliny, žlučové kyseliny a jejich metabolity (což jsou všechno látky, které mohou působit podpůrně při vzniku a rozvoji rakoviny zejména tlustého střeva) atd., lze využít jako součástí prevence onkologických onemocnění trávicího traktu.

Některé druhy zeleniny dokonce podporují syntézu takových enzymatických systémů, které ruší kancerogenní vlivy některých chemických sloučenin. Jedná se zejména o růžičkovou kapustu, částečně květák (v syrovém stavu), dále kopr a celerovou nať. Obdobně působí některé sloučeniny česneku, který navíc obsahuje látky s protibakteriálním, protiplísňovým a protisklerotickým účinkem.

Důležitým protirakovinovým prostředkem je i vitamín A, který se ve formě provitamínu A nachází zejména v mrkvi a ve žlutém ovoci. Vitamín A se také nachází v mléce, ve vaječném žloutku, v játrech a v rybím tuku. Je žádoucí podávat vitamín A s vitamínem E (alfa — tokoferol), který se nachází v obilných klíčcích. Běžná denní dávka by měla být rozdělena na třikrát (celkem asi 2 mg retinolu).

Ještě významnějším vitamínem s protirakovinovým účinkem je kyselina askorbová, čili vitamín C. Experimentálně byl prokázán ochranný vliv vitamínu C proti rozvoji rakoviny žaludku. Vitamín C je obsažen v syrové zelenině a ovoci. Podle druhu vykonávané činnosti běžná denní spotřeba vitamínu C je zhruba 50—100 mg. (Např. jeden větší pomeranč obsahuje přibližně 45 mg.) Při opotřebování organismu v důsledku dlouhodobého působení stresorů lze posílit adaptační mechanismy a příznivě ovlivnit imunobiologický systém denními dávkami 1 200 mg vitamínu C rozdělenými na čtyřikrát. Takto vysokou dávku lze aplikovat po dobu jednoho týdne.

Vyšší dávky vitamínu C s běžnou potravou by měli permanentně přijímat ti lidé, kteří ve zvýšené míře konzumují potraviny obsahující nitráty a nitrity.

A zde se dostáváme k jednomu závažnému problému. Uvedli jsme, jakou nezastupitelnou úlohu má v lidské potravě zelenina a ovoce. Ovšem na druhé straně je třeba podotknout, že zelenina je často předávkována dusíkatými hnojivy a obsahuje neúměrné množství dusičnanů. Dalším zdrojem dusičnanů je pitná voda (která je mnohdy zdrojem až 50 % celkového denního přípustného množství dusičnanů), dále ovzduší se značnou koncentrací dusičnanů, zejména v průmyslových oblastech, a uzenářské výrobky. To vše představuje kancerogenní hrozbu schopnou vyvolat u disponovaných lidí vznik onkologických onemocnění. Vlastními kancerogeny ve výše uvedených látkách jsou N — nitrososloučeniny, které nejčastěji vyvolávají rakovinu trávicího a dýchacího traktu. Vznikají všude tam, kde mohou navzájem reagovat sekundární aminy s reaktivní nitrososkupinou.

Dusičnany, které se ve značné míře hromadí v organismu prostřednictvím zeleniny, samy o sobě nejsou nebezpečné. Ovšem jejich hrozba spočívá v tom, že bakteriální redukcí se mění na dusitany a ty se dále přeměňují na nebezpečné nitrosaminy. Pokud nedojde k této redukci dusičnanů, část se jich vyloučí a část je zužitkována jako zdroj energie a dusíku pro adekvátní výstavbu střevní mikroflóry. Zdravý člověk může denně zkonzumovat v potravě maximálně 1,13 mg dusičnanů na 1 kg své hmotnosti bez újmy na zdraví.

Mezi zeleninu s největší schopností vázat dusičnany patří špenát, červená řepa, kedlubny, ředkvičky, křen, hlávkový salát, celer i brambory. Nejmenší schopnost vázat dusičnany mají hrách, fazole, rajčata, paprika, okurky a růžičková kapusta.

Další problém vyvolává tzv. rychlená zelenina ve fóliovnících a sklenících. Ukazuje se, že snížená intenzita světla, které dopadá na rostlinu, ovlivňuje její látkovou výměnu. Snižuje se zejména schopnost zpracovávat, rozkládat dusičnany, které rostliny přijímají kořenovým systémem. Nespotřebované, nerozložené dusičnany se hromadí ve stoncích, čepelích a plodech. Tyto rostliny pak obsahují dvakrát až třikrát více dusičnanů oproti rostlinám, které rostou na polích.

Samozřejmě nechceme vyvolat kancerofobii, to bychom nemohli žít ani v moderních bytech, které jsou podle některých autorů tak „přechemizovány“, že v nich žijeme jako v chemickém láku. Různé čisticí prostředky, leštěnky, papíry proti molům, plastické hmoty včetně PVC krytiny na podlaze vylučují řadu škodlivých komponent, včetně styrenu a benzenu. Výrobky z dřevotřísky nebo překližky zase uvolňují jedovatý formaldehyd. Tak bychom mohli pokračovat dále. Jisté je, že kdyby bylo možné „přenést“ člověka např. ze 17. století do 20. století, pravděpodobně by v tomto prostředí v krátkém časovém úseku zahynul. Proto by nás mělo z vědeckého hlediska spíše zajímat, které adaptační mechanismy se rozvinuly natolik, že umožňují současnému člověku dožít se vysokého věku i ve stávajícím „přechemizovaném“ prostředí. To by nám potom umožnilo

nalézt prostředky, jak tyto adaptační mechanismy ještě více posílit a tak prodloužit existenci jedince.

Ale vraťme se k další fázi pravidelného stravování, a to k obědu. Oběd by měl být pestrý, jak v chuti, tak i ve složení. Je třeba odstranit jednotvárnost jídel a v klidu sníst jen takové množství, které ještě nevyvolává pocit přeplněnosti a přesytení. Méně sníme, když budeme dbát na estetiku stolování v celém průběhu oběda a když budeme věnovat pozornost vůni, chuti i tvarům potravy. Současně je třeba občas si uvědomit odezvu vlastního organismu na pozřené sousto. Je to jednoduchý, ale velmi účinný trik. Naopak naprosto nežádoucí je, jestliže se věnujeme během jídla dalším činnostem, nebo když s každým soustem vždy „spolkneme“ i kus starostí a část problémů, které nás tíží.

Se svačinou a večeří je to jednoduché. Hodně zeleniny a ovoce a dále by měly mít přednost ryby a drůbež. Pokud si životní styl a speciální pracovní činnosti vyžadují, aby byly večeře vydatné, je žádoucí večeřet nejpozději do 18.00 hodin.

Může se stát, že se vám přes veškerou snahu nedaří dodržovat výše uvedená pravidla a jednoduchý návod vedoucí k duševní rovnováze, duševnímu zdraví a fyzickému zdraví. Je tedy možné nalézt nějaký postup, který z výše uvedených problémů dokázal řešit? Samozřejmě, že existuje, ovšem je třeba, aby každý z nás využil potenciální síly, skryté v adaptačních mechanismech vlastního organismu, využil potenciální „síly“ centrálního nervového systému a pomocí „návodu“ v podobě cílených informací „protnul“ systém patologických reakcí a maladaptivních forem chování. Tento návod lze získat prostřednictvím odborníka — psychoterapeuta. Vždyť slovo (jak uváděl již I. P. Pavlov) má ohromnou moc a dokáže nejen vyburcovat člověka k mimořádným výkonům, ale i doslova zabít.

Jestliže si vybavíme poznatky o mozku uvedené v předešlých kapitolách, je zřejmé, že nedostatečně využíváme těch možností, které nám progresivní evoluce poskytla v podobě lidského centrálního nervového systému. Nejde nám o kvantitativní, ale o kvalitativní charakteristiky. Tzn., že v komunikačním procesu u percipienta existují určité přirozené bariéry proti přehlcení množstvím informací, ale neexistují bariéry, které by bránily patologickému zpracovávání obsahu těchto informací. To vytváří prostor pro konstituování patologických bariér v průběhu abnormálních forem komunikace, které napomáhají neadekvátnímu kvalitativnímu zpracovávání proudu informací. Výsledkem jsou mimo jiné maladaptivní formy chování, změněný styl zaměření činnosti subjektu atd.

Jinak řečeno vůči mnohým racionálním pravidlům pro udržování duševní rovnováhy a fyzického zdraví jsme si „napodmiňovali“ takové vzorce schematických rigidních operačních myšlenkových strategií, myšlenkových postupů, které při operování s pozitivně sytícími informacemi, s léčebně stimulačními informacemi atd. posouvají jejich významy do jiných souvislostí, čímž je vlastně „deformují“ nebo dokonce „zneškodňují“. Výsledkem je abnormální průběh psychických procesů v aktuálně probíhajících subjekt-objektových interakcích.

V jádru těchto abnormálně změněných psychických jevů jsou konkrétní situace neadekvátní a nad kognitivními charakteristikami převa-

žující emocionální charakteristiky. Přičemž kognitivně nedostatečně korigované emoční obsahy zaujímají stále větší část obsahu vědomí člověka. Tyto komplexy abnormálně emocionálně kognitivních charakteristik současně mění biopsychické parametry v regulačních mechanismech řídicích systémů. Pronikne-li na takto připravený terén pozitivní informace, uvedou se do chodu tzv. patologické bariéry pro kvalitativní zpracování informací (mimo jiné schematické rigidní operační myšlenkové struktury), které „obalí“ tyto informace dynamickým stereotypem pseudoracionalizací a frází, takže se ve vědomí nemůže v plné síle uplatnit jejich původní význam. To vede k takové instrukci pro efekторы, v níž se neprojeví pozitivní efekt původních informací (např. léčebně stimulačních).

K tomu, co bylo výše uvedeno, je třeba předložit jednoduchý příklad. Zaměřme se na problematiku kouření. V obsahu vědomí kuřáka je kouření spojeno s pozitivními představami, jejichž obsah je dán motivem, záměrem, se kterým konkrétní kuřák začal kouřit. Dostane-li tento kuřák informace o škodlivosti kouření, uvede se u něho v činnost patologická „psychobariéra“, která má za cíl zneškodnit tyto vstupní informace („vždyť soused žil 85 let a kouřil denně 30 cigaret a druhý soused nekouřil a zemřel v 75 letech; proč zrovna já bych měl onemocnět!?“). Jinou pseudoracionalizací je kuřákově tvrzení, že ovzduší obsahuje řadu kancerogenních látek, že ve vodě, potravinách je jich také velké množství, a tak je jedno, zda kouří či nekouří. Čili, že záleží na jeho organismu, a když mu to „chutná“, proč se tedy má zbavovat kouření?

A tak se stane, že kuřák klidně hovoří s cigaretou v ruce o škodlivosti kouření a že si klidně kupuje cigarety s nápisem „Pozor, škodí zdraví“.

Řada z kuřáků se nevyhýbá úvahám, že by měli přestat kouřit. Ovšem tyto úvahy mají ve většině případů jiný motiv. Totiž každá informace ze strany nekuřáků, včetně rady, aby přestali kouřit, vyvolává u kuřáků určitou míru emočního napětí. A právě úvahami o škodlivosti kouření, úvahami na téma přestat kouřit a podobně, se jednak kuřák zbavuje dalších pro něho nepříjemných a dotěrných otázek, a jednak se uvolňuje z tenze. Obdobně je tomu u lidí s jinými problémy, např. u lidí obézních atd. Jaké tedy existuje východisko z této situace?

Nejprve si musíme uvědomit tu skutečnost, že východiskem pro jakékoliv sdělení v komunikačním procesu, pro jakoukoliv výpověď člověka (včetně výpovědi o vlastním psychofyzickém stavu) v komunikačním aktu, pro jakoukoliv činnost člověka je motiv, záměr. Pouze v patologii existuje nemotivovaná činnost. Motivy se vztahují k potřebám, záměr určuje obsah. Dále je důležité uvědomit si svůj hierarchický hodnotový systém, který si každý z nás postupně buduje v procesu socializace. Je to důležité z toho důvodu, že v průběhu psychoterapie budeme muset zasáhnout i do tohoto systému a do určité míry jej přebudovat v souladu s tím, co chceme zlepšit ve své osobnostní struktuře.

Neméně důležitý je i poznatek o vztahu emocí, hodnotově orientačních činností a vlastních hodnot. Je třeba rozlišovat mezi hodnotícím aspektem emocí a hodnocením jako procesem. V emocích je hodnocení obsaženo jako

výsledek, produkt, nikoliv jako proces. V emoci je obsažena hodnota předmětu, jeho biopsychosociální význam pro subjekt.

Na druhé straně však hodnotově orientační činnosti jsou nemyslitelné bez účasti emocí. Emoce přispívají při hodnocení ke stanovení stupně významnosti, důležitosti hodnoceného předmětu.

A opět budeme pokračovat v příkladu práce s kuřáky, kteří se chtějí zbavit svého návyku. Podle REIAT je třeba zasáhnout již v prodromálním stadiu kuřácké aktivity. Čili tehdy, kdy se ještě jako neurčitá předzvěst začíná rozvíjet zatím blíže nediferencovaný neklid, nelibé emoční ladění o nízké intenzitě, ale přesto již narušující koncentraci pozornosti k právě vykonávané předmětné činnosti (charakteristickými vnějšími projevy bývají nejčastěji citově zabarvené výroky, jako např. „tak“, „no“, „dobře“ atd., doprovázené mikropauzami v pohybech). V této etapě přerušení usilovné předmětné činnosti si kuřák náhle uvědomuje narůstající emoční napětí a potřebuje se „odměnit“, když se mu podařilo splnit část určitého úkolu, nebo naopak „odškodnit“, jestliže se práce nedařila. V tomto procesu se aktualizují pozitivní představy o kouření, které výše uvedené přání dokáží splnit. Z psychologického hlediska odměna nebo odškodnění „cigaretou“ znamená uvolnění z tenze, čili jakousi pseudorelaxaci. Mechanismus zabezpečující přechodné uvolnění je aktivizovaný buď přímo, rychle nastupující pozitivní představou o kouření a posílený následným zapálením si cigarety, nebo nepřímo tak, že kuřák nejprve uvidí cigaretu, ta u něho navodí pozitivní představu o kouření a po zapálení cigarety nastupují mechanismy zabezpečující snížení emočního napětí. Tedy vlastní uvolnění nastává teprve tehdy, až se výsledky myšlenkových operačních struktur odrazí v jednání. Jde o nepravou relaxaci s krátkodobým a povrchním účinkem a s následnými, stále častěji nastupujícími a prohlubujícími se negativními emočními stavy. To znovu a znovu burcuje u kuřáka tendence k tomu, aby si zapaloval jednu cigaretu od druhé a tak se uzavírá „bludný kruh“ abnormálního reagování i na běžné životní situace. Proto je třeba již v prodromálním stadiu tzv. autošokem nacvičeným v rámci REIAT zabránit rozvinutí pozitivní představy o kouření, která by vyústila ve výše uvedené nežádoucí jednání. Dále je třeba aktivizovat v rámci REIAT naučené schematické relaxační reakce zaručující rychlý nástup uvolnění z tenze a navození příjemně prožívaných psychických stavů.

Důležité je uvědomit si, že v průběhu této relaxace se poměrně snadno mohou ve vědomí znovu aktualizovat pozitivní představy spojené s kouřením. Proto v další fázi odvykání si tabakismu prostřednictvím REIAT je třeba evokovat psychosémiotické bariéry vůči těmto obsahům. Tyto bariéry mohou mít i velmi jednoduchou podobu tzv. psychoterapeutických formulek. V našem případě tyto formulky mohou mít následující podobu (uvedme si příklad, kdy kuřák se „obrací“ k cigaretě tehdy, když má vystoupit na nějakém shromáždění a pocituje trému): „Jiní kouří a mně je to jedno. Cigarety jsou mně lhostejné.“ „Když budu stát před lidmi, nevádí mi to.“ Současně je nutné, aby v obsahu vědomí dominovaly takové hodnotově orientační a racionálně informační postupy, které by neustále posilovaly tuto tzv. psychosémiotickou bariéru. V opačném případě by

se tato bariéra mohla po určité době stát sama o sobě stresorem (jestliže by člověk nepocítoval odezvu organismu v podobě žádoucího uvolnění z napětí).

Důležitý poznatek je, že člověk v relaxovaném stavu navozeném pomocí REIAT je schopen znovu analyzovat ty informace a ty postupy řešení nějaké problémové situace, které nevedly k úspěchu (např. i proto, že byly zpracovávány schematickými rigidními myšlenkovými strategiemi a postupy, což se konkrétně projevilo mj. maladaptivními vzorci chování atd.). Jinak řečeno, člověk v relaxovaném stavu (kdy se uvolňují i tvořivé charakteristiky jeho psychiky) je schopen nalézt jinou cestu, jak dosáhnout určitého cíle (např. metodou dílčích kroků), jak zabránit rozvoji patologické emoční bariéry a tím usnadnit kognitivní zpracování emočních obsahů ve vědomí. Člověk mimo jiné hledá relace mezi svým hierarchickým hodnotovým systémem a významovostí situace, v níž se nachází za současného zvažování norem a zásad mikrosociální a makrosociální skupiny apod.

Ještě než přejdeme k vlastnímu nácviku REIAT, musíme nejprve poznat, co „od sebe můžeme očekávat“. Proto opět společně uskutečňujeme další miniexperiment.

Nejprve je třeba zjistit, zda jsme sami sobě dobrými soudci. K tomu nám postačí jednoduchý orientační dotazník, který sestavil Mark Snyder (1980):

1. Je pro mne nesnadné napodobovat chování ostatních lidí.
2. Myslím si, že na sebe upozorňuji, abych udělal na lidi dojem nebo abych je pobavil.
3. Byl bych pravděpodobně dobrým hercem.
4. Ostatním lidem se jeví emoce, které prožívám, někdy silnější, než ve skutečnosti jsou.
5. Ve skupině lidí jsem zřídka v středem pozornosti.
6. V různých situacích a s různými lidmi často jedním jako velmi odlišná osoba.
7. Dovedu se přit pouze o ty názory, o kterých jsem 100% přesvědčen.
8. Abych dobře vycházel s lidmi a abych byl oblíbený, mám sklony být tím, za kterého mě lidé považují, spíše než sebou samým.
9. Mohu klamat lidi tím, že se chovám přátelsky, i když je ve skutečnosti nemám v oblibě.
10. Nejsem vždy tím, jakým se jevim.

Po přečtení každého výše uvedeného výroku pečlivě uvažujte, než odpovíte. Je-li výrok pro vás pravdivý nebo alespoň z větší části pro vás pravdivý, označte jej velkým písmenem „P“. Je-li pro vás výrok nepravdivý nebo není-li pro vás obvykle pravdivý, označte si jej velkým písmenem „N“.

Bodování: Zapište si jeden bod za každou z otázek 1, 5, 7, na kterou jste případně odpověděli velkým „N“; jeden bod za každou ze zbývajících otázek, na které jste odpověděli „P“.

Po sečtení bodů si projděte následující vyhodnocení: jestliže jste získali 7 a více bodů, jste pravděpodobně dobrými soudci sami sobě, jestliže jste však získali 3 nebo méně bodů, jste s velkou pravděpodob-

ností velmi špatnými soudci sami sobě (buď se neúměrně přeceňujete nebo naopak podceňujete a tzv. přehráváte) a je třeba, abyste se zamysleli nad svým hierarchickým hodnotovým systémem, nad svým hodnotovým zaměřením.

V další etapě orientačních sond do vlastní psychiky je žádoucí zjistit, jaký je váš převažující styl kognitivní činnosti. Jinak řečeno, člověk by měl znát, které informace, vzhledem ke svému převažujícímu stylu kognitivní činnosti, lépe zpracovává. K tomu nám poslouží CMQ dotazník (Sakano, 1977), který se opírá o teoretické závěry I. P. Pavlova a jeho žáků, zejména Kogana (1959), Smirnova et al. (1962).

Vaším úkolem je vybrat si ze dvou výroků vždy ten, který vás nejlépe vystihuje.

1. a) Lépe si pamatuji ty události, o kterých čtu, nebo o nichž slyším, než když jsem jejich přímým svědkem. Poznávám věci a jevy objektivní reality především slovně logicky. (T)
b) Obyčejně přijímám události takové, jaké jsou, a málokdy kognitivně kontroluji své prožívání. Čili své emoce, své prožitky zbytečně neverbalizuji. Poznávám věci a jevy objektivní reality především smyslově názorně (čili neverbálně). (A)
2. a) Jsem přístupný dojmům a zpracovávám dojmy jako celky (nerozebírám detaily). Při vnímání toho, co je vidět, slyšet atd. se nepokouším analyzovat podrobnosti. To, co si uvědomuji, je většinou konkrétní, nikoliv abstraktní a týká se to jevové stránky věci. (A)
b) Při vnímání reality nejsem bezprostředně ovlivněn náladou daného okamžiku. Snažím se v detailech analyzovat to, co vnímám, a pochopit reálnou podstatu předmětů a jevů objektivní reality. To, co si uvědomuji jako výsledky svých myšlenkových operací, je již většinou abstraktní a týká se to kauzálních souvislostí a podstaty věcí. (T)
3. a) Jsem přímo a zřetelně ovlivněn věcmi. Vnímám to, co je vidět a slyšet přímo v té podobě, v jaké to existuje reálně. Když jsem chodil do školy, v hodinách dějepisu a zeměpisu jsem byl schopen pochopit konkrétní fakta lehce a správně, události živě vnímat a živě si je představovat. Nedovedu dost dobře chápat abstraktní věci a teoreticky je vysvětlovat. Mám bohatou představivost. (A)
b) Dovedu analyzovat a syntetizovat věci, jako určitý systém spjatý vnitřními kauzálními souvislostmi, a chápat věci zejména v abstraktní podobě. Jsem schopen „dívat se na ně“ abstraktně. Při výuce dějepisu a zeměpisu jsem dokázal uvádět věci do vztahů a souvislostí, syntetizovat fakta do celků a vyvozovat teoretické závěry. Nedovedu si zpětně s dostatečnou přesností a živostí obrazně vybavit minulé děje. Nemám příliš bohatou představivost. (T)
4. a) V písemném projevu nedovedu vložit dostatek citového náboje do slov a psát živě, konkrétně a působivě. „Beru“ věci poněkud abstraktně a obecně. Události pro mě neprobíhají změnou citového vztahu, ale v logickém sledu. (T)
b) Ve slohu je většina mých vět naplněna dojmy a city. Současně se tam odráží citové prožívání těch událostí, které jsem viděl či sly-

šel, nebo o kterých jsem slyšel apod. Události pro mě probíhají dynamickou proměnou prožitků a nálad. [A]

5. a) Mé sny jsou jasné a živé jako ve filmu. Po určitém časovém průběhu jedné události následuje druhá a sen obvykle pokračuje obraz po obrazu jako řetězec dějů. [A]
- b) Ve snu nemám tak zřetelné a živé obrazce, jako „ve filmu“. Mé sny jsou často kusé, neurčité. Jednotlivé části snu mnohdy nemají souvislost apod. [T]
6. a) Jsem senzitivní a náladově nestálý. Mám konkrétní reálné představy a poznávám věci a jevy reality z bezprostředních dojmů, který na mě udělaly. Dávám přednost literatuře, dějepis a společenským vědám včetně umění. Lépe si pamatuji to, co vidím, než to, o čem slyším hovořit. [A]
- b) Mám rád abstraktní myšlení a teoretické vědy. Lépe si pamatuji mluvené slovo. [T]

Bodování a vyhodnocení: „A“ se vztahuje k tzv. uměleckému typu osobnosti a „T“ k tzv. myslitelskému typu osobnosti. Lépe řečeno v případě převahy „A“ se u člověka při kódování informací a jejich dekodování přednostně uplatňuje činnost první signální soustavy. To se také projevuje i v relativní převaze určitého stylu kognitivní činnosti. Zapište si za každé „A“ i „T“ jeden bod. Po sečtení bodů lze prostým matematickým převodem procentuálně vyčíslit relativní převahu jednoho ze stylů kognitivní činnosti.

Pro umělecký typ je charakteristický silný projev citu, vysoká senzitivita, konkrétní realistické a figurativní vjemy a představy. U tohoto typu převažuje vizuální názorná paměť a konkrétnost v myšlenkové činnosti. Umělecký typ preferuje společenské vědy a uměleckou činnost.

Myslitelský typ charakterizuje převaha abstraktních, verbálních forem vjemů, což bezprostředně souvisí s relativní převahou činnosti druhé signální soustavy. Současně u myslitelského typu převažuje verbální paměť a abstraktní myšlenková činnost. Psané slovo má logický, koncepční a generalizující charakter. Uvedený typ preferuje teoretické vědy a vědeckou činnost.

Samozřejmě, že určitý dílčí poznatek, získaný jednoduchou orientační sondou zaměřenou na zjištění stylu kognitivní činnosti, která u daného jedince převažuje, ještě neznamená, že bychom se měli hned druhý den rozhodnout pro uměleckou či vědeckou životní dráhu. Musíme mít na paměti, že se jedná o určitý model nějakého psychického jevu, který je zjednodušený a spíše nás informuje o tom, co v případě stresových situací se silným emočním nábojem nebo v případě nutnosti rychlého rozhodování bychom měli z toku informací preferovat. Jinak řečeno v případě rychlého rozhodování, v zátěžových situacích apod. snadněji najdeme řešení, jestliže se opíráme o informace, které jsme schopni lépe začlenit do naší poznatkové základny, odhalit kauzální souvislosti a na této bázi potom pronikat k informacím složitějším, pro nás méně jasným atd.

Z hlediska aktivního přizpůsobování se změnám prostředí je pro člověka neméně důležitý proces učení v nejširším smyslu slova, jehož základnu tvoří paměť. Pro orientační posouzení kvality našeho paměťového

procesu v našem případě postačí následující postup: Nejprve požádejte vašeho známého, aby sestavil číselné řady, a to od čtyřmístných až po devítimístné tak, abyste je neviděli. Tyto číselné řady by měly být sestaveny po dvojicích (např. 5 238 39 856
1 947 47 912 atd.).

V následující fázi požádejte přítele, aby vyrovnaným hlasem přečetl nejprve čtyřmístné číslo po jednotlivých číslicích, poté je bezprostředně zopakujte. Takto postupujte až do fáze, kdy nejste schopni v přesném pořadí jednotlivé číslice zopakovat. Měli byste si zapamatovat sedmimístné číslo. V rámci průměru je zapamatování šestimístného čísla u lidí v období stárnutí a vyššího věku.

Nyní požádejte známého, aby napsal novou sérii podle předešlého principu, ovšem tentokrát již od třímístného čísla. Vaším úkolem bude po přečtení číselné řady zopakovat příslušné číslo v obráceném pořadí (např. „čtyři, osm, šest, tři“ — správná odpověď zní „tři, šest, osm, čtyři“). Průměrný výkon představuje zapamatování si a zopakování v obráceném pořadí šestimístného čísla. V rámci průměru je zapamatování pětímístného čísla u lidí v období stárnutí a vyššího věku.

Chcete-li pokračovat v analýze svého paměťového procesu, nečtěte následující odstavec a požádejte svého „experimentátora“, aby vám plynule a zřetelně přečetl následující text (nic si nepište):

{Pannonia} jedoucí z {Berlína} do {Sofie} {narazila} na jiný {mezinárodní} vlak stojící {před stanicí} nedaleko {rumunského} hrantčnického pásma v {sobotu} v {noci}. Přes oslepující {liják} a {tmu} {tři} {českoslovenští} a {dva} {maďarští} {turisté}, kteří z nedaleké {dálnice} havárii viděli, {okamžitě} odvezli {do nemocnice} {dvanáct} {zraněných} pasažérů, z toho {pět} {žen} a {tři} {děti}. Ostatní {zranění} cestující byli na místě ošetřeni {rumunskými lékaři}.

Poté zopakujte zprávu tak, aby obsahovala co nejvíce klíčových informací. V průběhu vašeho přednesu této zprávy experimentátor vám za každé slovo v závorce započítá jeden bod. Měli byste získat 18 bodů.

Podle stejného principu si nechte sestavit obdobnou zprávu z denního tisku, přičemž tato zpráva by měla obsahovat 27 klíčových slov, každé z nich by mělo být ohodnoceno jedním bodem. Vaším úkolem je získat opět nejméně 18 bodů.

Po sečtení bodů získaných po přečtení a zopakování první zprávy s body získanými po přečtení a zopakování druhé zprávy dělte výsledek dvěma. Průměr znamená získat dvě třetiny z možných bodů.

Kdo by nechtěl znát úroveň a kvalitu své obecné intelektové schopnosti?! Samozřejmě nelze bez přítomnosti psychologa sestavovat intelektové profilové křivky. Proto pro naši potřebu jednoduchou sondou zmapujeme svoje IQ podle H. J. Eysencka (1972).

Instrukce: {Opět se bude jednat o dva testy, přičemž pro vyřešení každého z nich je určený čas po třiceti minutách.}

Každý test obsahuje čtyřicet úkolů. Protože čas je omezen, pracujte pokud možno rychle. Neváhejte příliš dlouho nad jednotlivými úkoly. Je totiž možné, že jste na špatné stopě a že se vám s příštím úkolem povede lépe. Ovšem na druhé straně se zase nevzdávejte příliš lehce. Při

rozhodování, zda máte některý úkol nechat nevyřešený, neváhejte použít odhadu opírajícího se o „zdravý rozum“. Buďte si vědomi toho, že obtížnost úkolů v průběhu testu vzrůstá, že každý člověk je schopen správně vyřešit některé, že však nikdo ve stanovené době (30 minut) nedokáže správně vyřešit všechny předložené úkoly.

V jednotlivých případech bude vaší odpovědí číslo, písmeno nebo slovo. V některých případech budete volit mezi několika předloženými možnostmi, jindy budete volit a formulovat svou odpověď naprosto samostatně. Ve svých odpovědích nehádejte. Máte-li však určitou představu správné odpovědi, i když si nejste zcela jisti, uveďte ji. V testech nejsou „trikové“ úkoly, jejichž cílem by bylo klamat. Vždy si rozvažte různé možnosti, jak k problému přistupovat. Než začnete na kterémkoliv testovém úkolu pracovat, raději si několikrát ujasněte, co se od vás žádá. Jinak byste totiž zbytečně ztráceli drahocenný čas.

V několika málo případech existují alternativní odpovědi. Pokud jinak splňují všechny požadavky, může řešitel takovou svoji odpověď považovat za správnou.

Poznámka: Tečky v závorkách udávají počet písmen vynechaného slova. Tak např. (. . .) znamená, že chybějící slovo nebo jeho vynechaná část se skládá ze čtyř písmen.

I. TEST

1. Doplňte chybějící číslo:

2 5 8 11 —

2. Podtrhněte slovo, které nepatří k ostatním:

dům mrakodrap srub kancelář chatá

3. Najděte a doplňte chybějící čísla:

7 10 9 12 11 — —

4. Podtrhněte slovo, které nepatří k ostatním:

sleď velryba žralok makrela treska

5. Podtrhněte slovo, které neskrývá automobilovou značku:

B A T R A N T

A T R A T

T Y S E M T A

I V A C E O T

T A I F

6. Doplňte do závorky chybějící slovo:

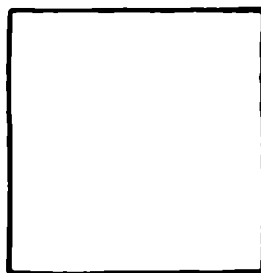
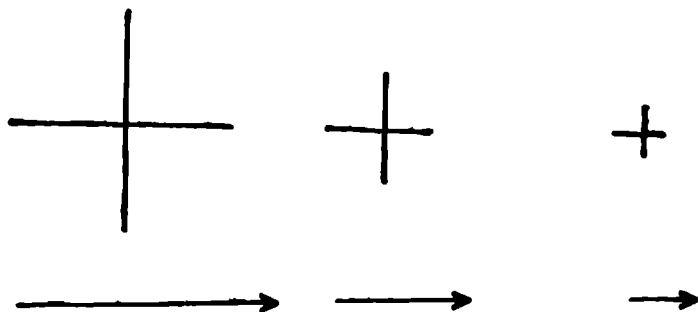
vlasý (porost) les

bicykl (. . . .) část soutěže

7. Vyplňte závorku tak, aby její obsah dotvořil slovo začínající před závorkou a načal slovo dokončené za závorkou. [Nápověda: Pražská informační služba]

Z Á (. . .) A T E L

8. Který ze šesti očíslovaných tvarů patří do volného čtverce?
(Příslušné číslo vpište do čtverce!)



1



2



3



4

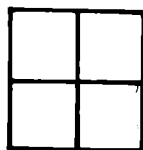
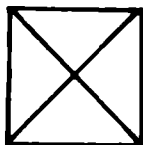
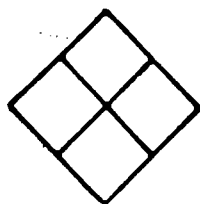
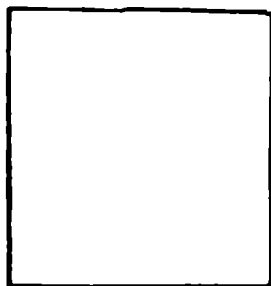
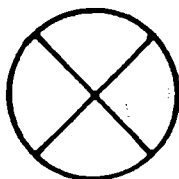
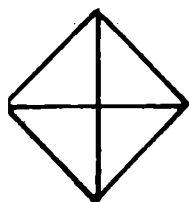
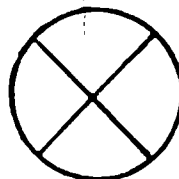
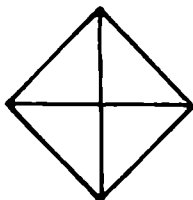
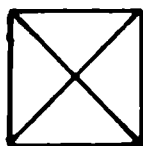
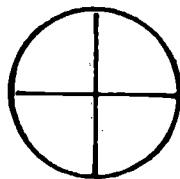
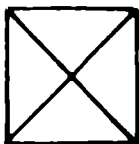
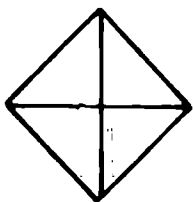


5



6

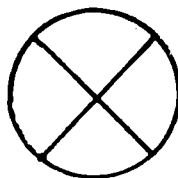
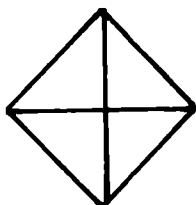
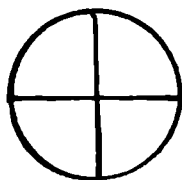
9. Který ze šesti očíslovaných tvarů patří do volného čtverce?
(Příslušné číslo vpište do čtverce!)



1

2

3

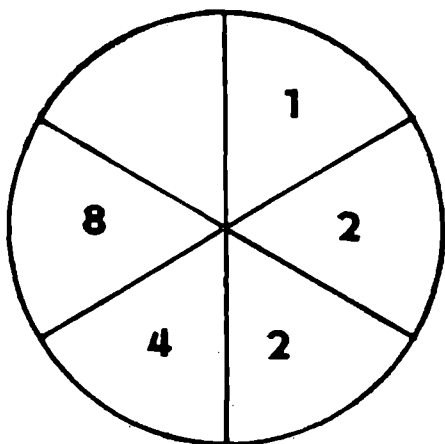


4

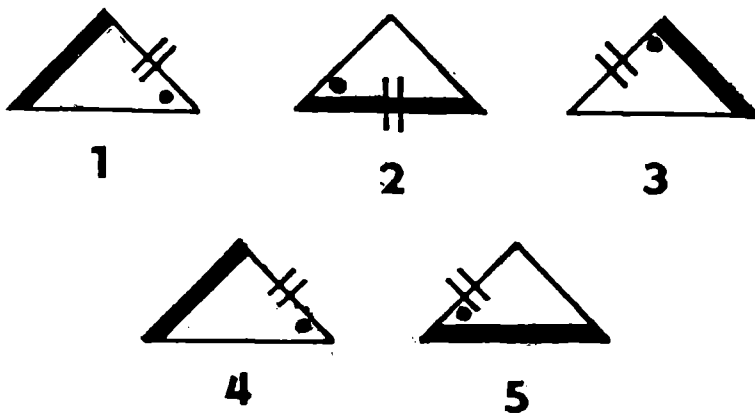
5

6

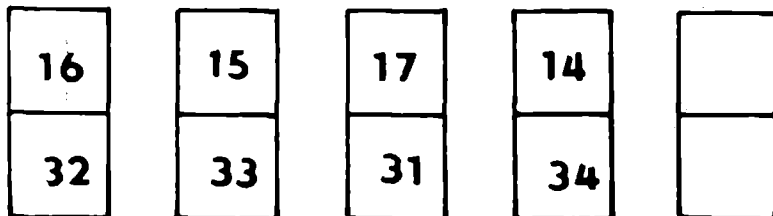
10. Doplňte chybějící číslo!

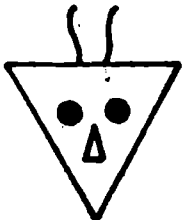
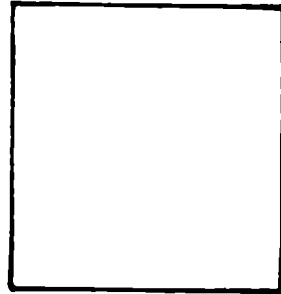
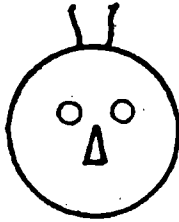
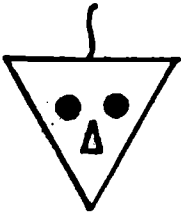
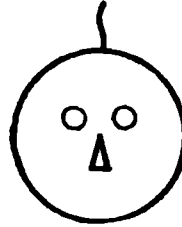
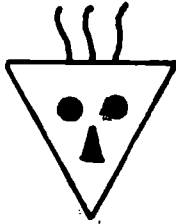
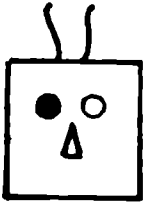
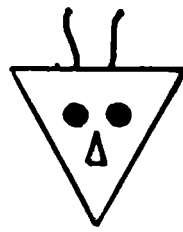
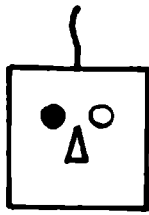
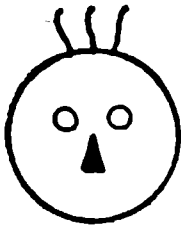


11. Podtrhněte trojúhelník, který nepatří k ostatním!

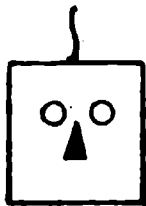


12. Doplňte chybějící čísla!

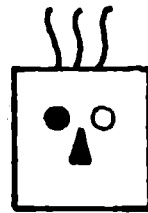




1



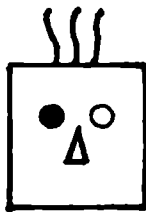
2



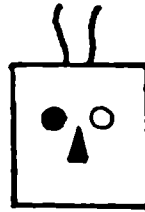
3



4

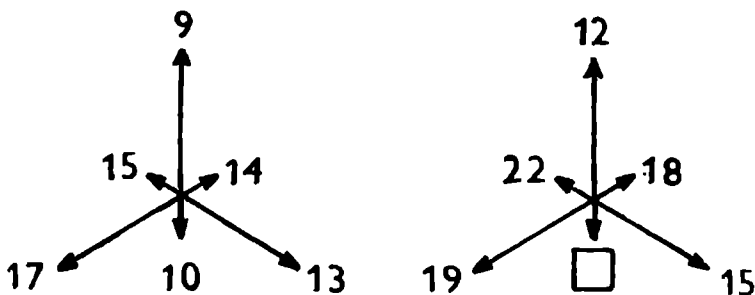


5



6

13. Doplňte chybějící písmeno!
 B E Ch K O —
14. Vpište do závorky slovo, které lze spojit se všemi vlevo před závorkou uvedenými předponami:
 VÝ-
 Ú-
 S- { }
 NES-
15. Najděte a dosaďte do závorek slova stejného významu:
 PO + (přednost) = (bohatství)
16. Doplňte chybějící číslo:
 2 5 7
 4 7 5
 3 6 —
17. Podtrhněte v dolní řádce jedno slovo, kteří patří ke slovům horního řádku:
 VODA OHEŇ ZEMĚ
 okno mrak kouř vzduch ryba
18. Který ze šesti očíslovaných obličejů patří do volného čtverce?
 (Příslušné číslo vpište do čtverce!) *Viz obr. na předcházející straně.*
19. Vyplňte závorku tak, aby její obsah dotvořil slovo začínající před závorkou a načal slovo dokončené za závorkou!
 (Nápověda: S)
 L (. .) O
20. Podtrhněte slovo, které neskrývá jméno slavného básníka:
 DEL Á SK
 A DR U EN
 MÁ R E Š K
 T E S M A A N
 Ž E V N A L
21. Doplňte chybějící číslo!



22. Doplňte písmena chybějící ve slově v závorce:

N Ā { N Ā R O Č N Ý } R Ā

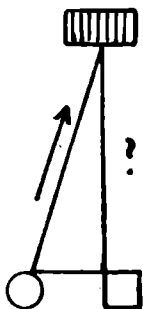
N Š { Ů .. Ě .. Ý } P S

23. Vpište do závorky slovo, které znamená totéž jako obě slova mimo závorku:

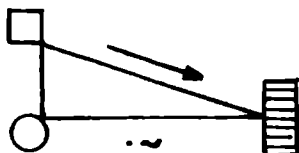
rozměr { } střídmost

24. Podtrhněte obrazec, který k ostatním nepatří:

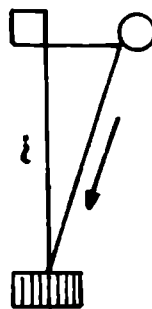
(u obrazce 4 si doplňte před vlastníím řešením otazník nad vodorovnou čarou, tak jako je tomu u ostatních obrazců)



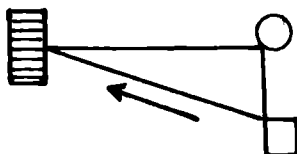
1



2



3



4



5

25. Podtrhněte slova, které neskrývá jméno slavného hudebního skladatele:

Z O T R A M

S A T S U R S

R E V I D

M A L E S O

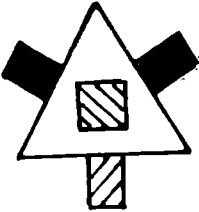
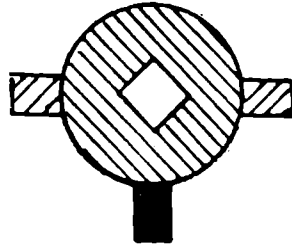
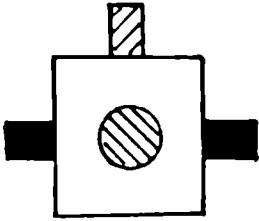
26. Doplňte chybějící písmeno:

K N Ch

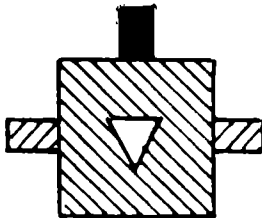
P T L

Ch M ?

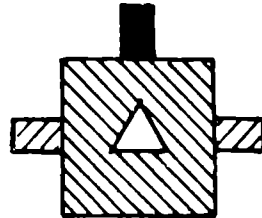
27. Který z pěti očíslovaných obrázků patří na vynechané místo?
 (Vpište do vynechaného místa příslušné číslo! Nápověda: první
 obrázec se má k druhému, tak jako třetí se má k jednomu z pěti
 očíslovaných obrázků.)



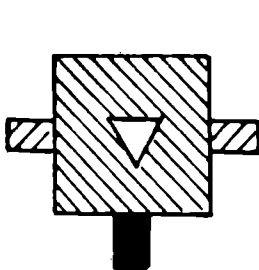
1



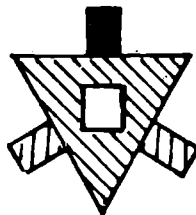
2



3

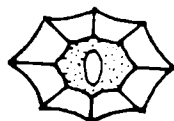
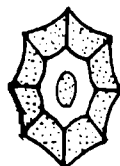
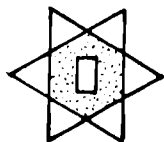


4

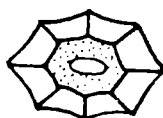


5

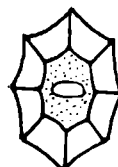
28. Který z pěti očíslovaných obrázků patří na vynechané místo?
 (Vpište do vynechaného místa příslušné číslo! Nápověda: první
 obrázec se má k druhému, tak jako třetí se má k jednomu z pěti
 očíslovaných obrázků.)



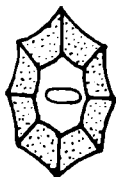
1



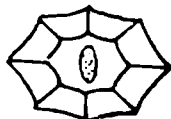
2



3



4

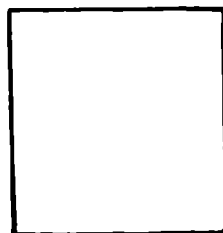
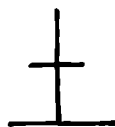
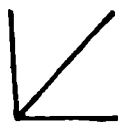


5

29. Doplňte do závorky chybějící slovo:
 Z Á M O Ř Í (O M S K) K A S K Á D A
 K A R B O L (. . . .) P O N O R

30. Vyplňte závorku tak, aby její obsah dotvořil slovo začínající před
 závorkou a načal slovo dokončené za závorkou:
 Nápověda: Povel
 Z Á (. . .) I V O

31. Který z pěti očíslovaných obrázků patří do volného čtverce?
(Příslušné číslo vpište do čtverce!)



1



2



3

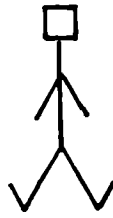
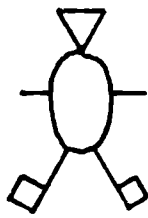
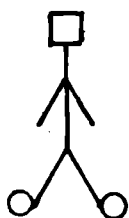
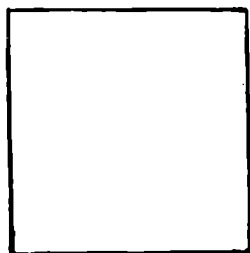
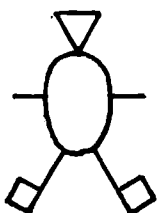
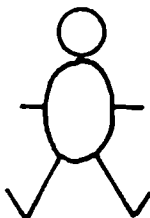
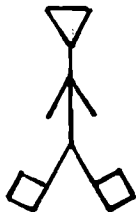
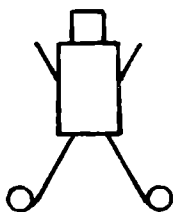
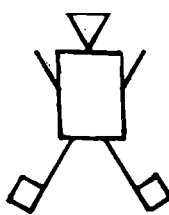
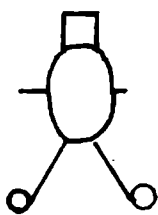
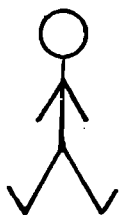


4



5

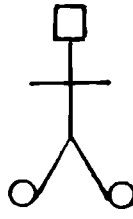
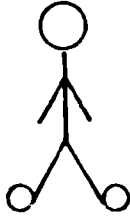
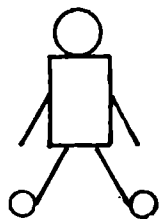
32. Která ze šesti očíslovaných postav patří do volného čtverce?
 (Příslušné číslo vpište do čtverce!)



1

2

3



4

5

6

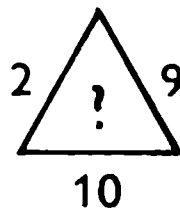
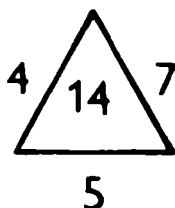
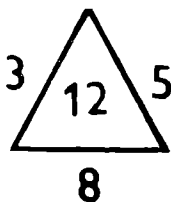
33. Doplňte chybějící číslo:

7	9	5	11
4	15	12	7
13	8	11	—

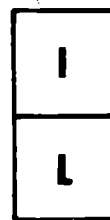
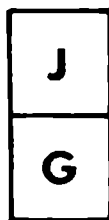
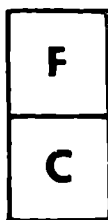
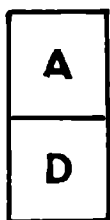
34. Podtrhněte město, které nepatří k ostatním:

Washington Řím Londýn Stockholm Nový York Paříž

35. Doplňte chybějící číslo:



36. Doplňte chybějící písmena:



37. Vyplněte závorku tak, aby její obsah dotvořil slovo začínající před závorkou a načal slovo dokončené za závorkou:

{Nápověda: trhlina}

P O { ... } O Z

38. Doplňte chybějící číslo:

8 10 14 18 — 34 50 66

39. Doplňte řadu o další písmeno:

A C A E A G A Ch A J A —

40. Doplňte chybějící číslo:

2 7 24 77 —

Abychom vyloučili náhodu, je možno prověřit svůj výkon v následujícím druhém testu IQ.

II. TEST

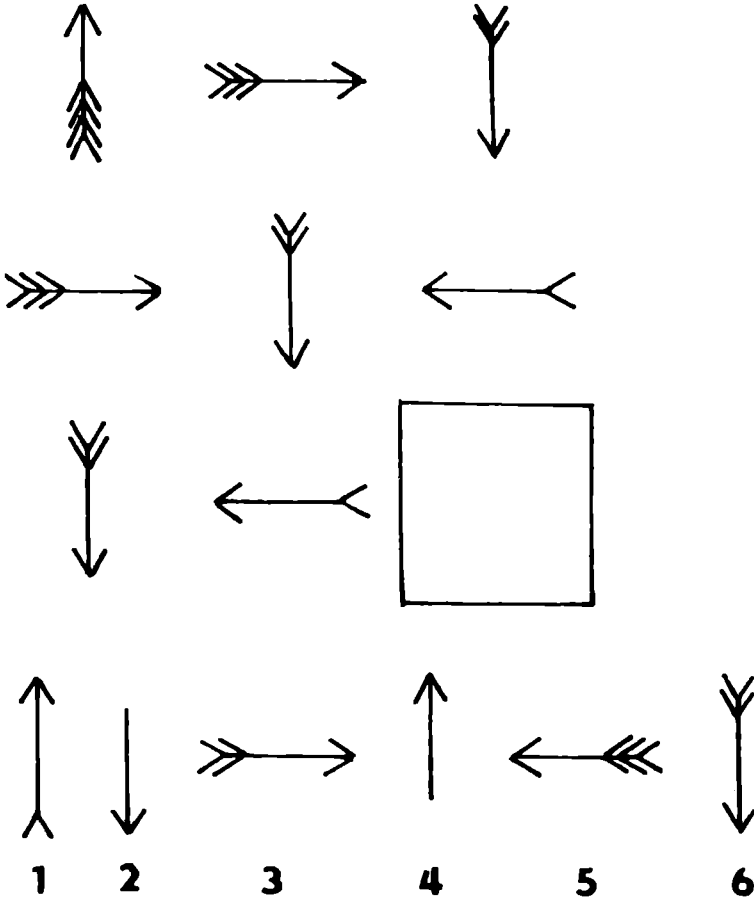
1. Doplňte chybějící písmeno:

A D G I —

2. Podtrhněte jméno, které nepatří k ostatním:

Rembrandt Shakespeare Tintoretto Rafael Monet

3. Která ze šesti očíslovaných šipek patří do volného čtverce?
(Příslušné číslo vpište do čtverce!)



4. Doplňte chybějící číslo:

2 5 9 19 37 —

5. Z vyjmenovaných živočichů podtrhněte toho, který nepatří k ostatním:

platýz žralok kapr sled delfín úhoř

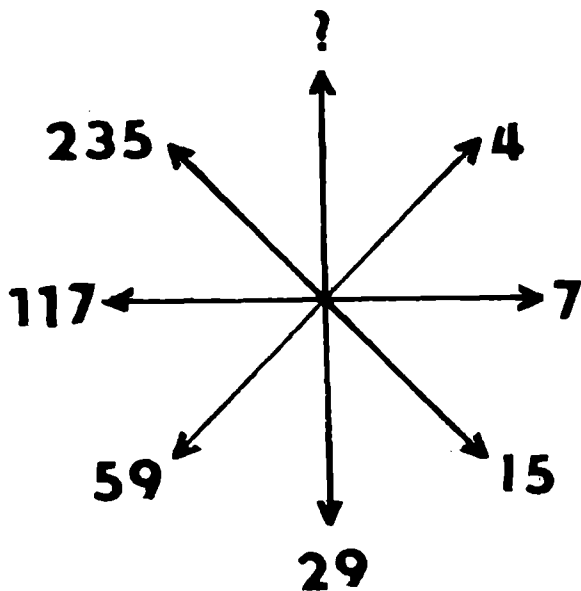
6. Podtrhněte řádek, který skrývá město, ležící v Československu:

R I N L E B
B E R I C E L
D A D R I M
N Ý D O L N

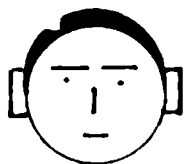
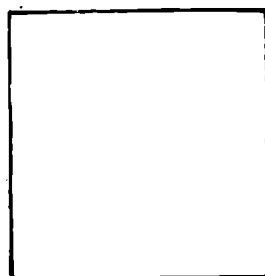
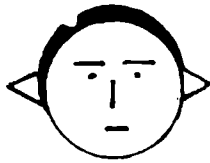
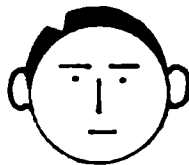
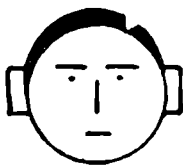
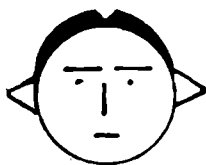
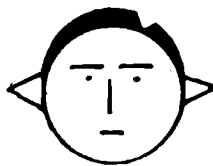
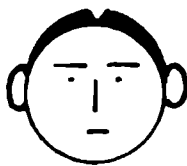
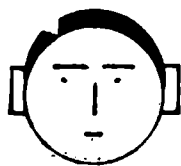
7. Doplňte do závorky slovo stejného významu jako obě slova mimo závorku:

výrostek (.....) tyč

8. Doplňte číslo, které chybí na vrcholu růžice:



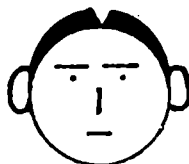
9. Který ze šesti obličejů (očíslovaných) patří do volného čtverce
(Příslušné číslo vpište do čtverce!)



1



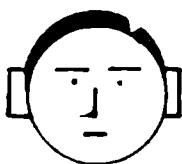
2



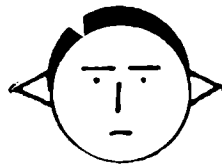
3



4



5

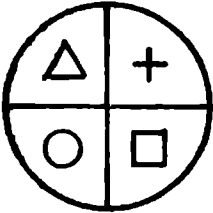


6

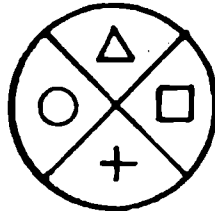
10. Vpište do závorky slovo, které dotvoří slovo začínající před závorkou a nače slovo dokončené za závorkou:

ROZ (...) ETA

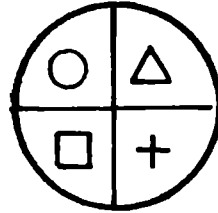
11. Které dva z uvedených obrazců netvoří pár?



1



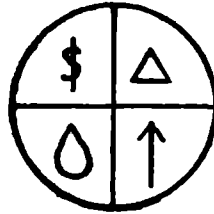
2



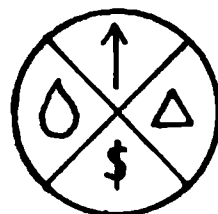
3



4



5



6

12. Vyplňte závorku tak, aby její obsah bylo možné spojit se všemi vlevo před závorkou uvedenými předponami:

Ů-

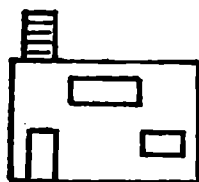
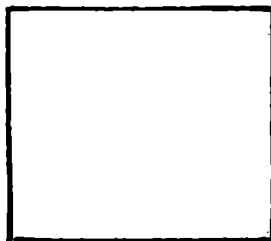
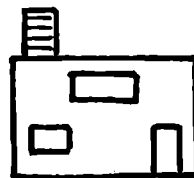
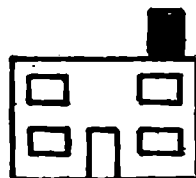
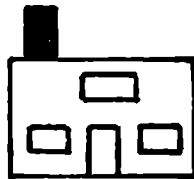
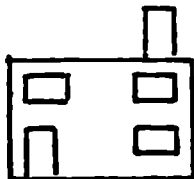
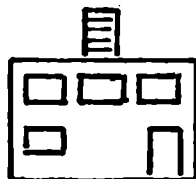
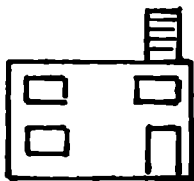
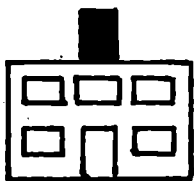
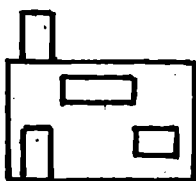
VÝ-

NÁ- (...)

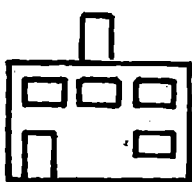
PŘÍ-

DŮ-

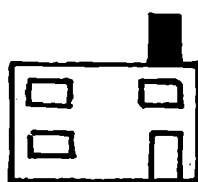
13. Který ze šesti očíslovaných obrazců patří do volného čtverce?
 (Příslušné číslo vpište do čtverce!)



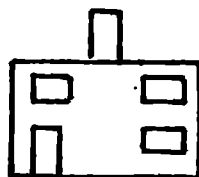
1



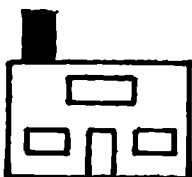
2



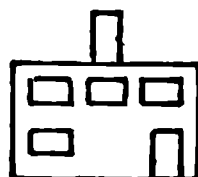
3



4



5



6

14. Doplňte chybějící písmeno:

A C F I —

15. Najděte slova, která znamenají totéž jako slova v závorkách:

Ne + (živočich) = (obluda)

16. Doplňte chybějící číslo:

4	6	3	8
2	8	4	4
6	5	—	10

17. Které slovo dolní řádky patří ke slovům v horní řádce?

ODMĚNA

DŮTKA

POCHVALA

hádky

pokuta

spor

zábava

nedorozumění

18. Podtrhněte řádek, jehož písmena po přeskupení netvoří název zvířete:

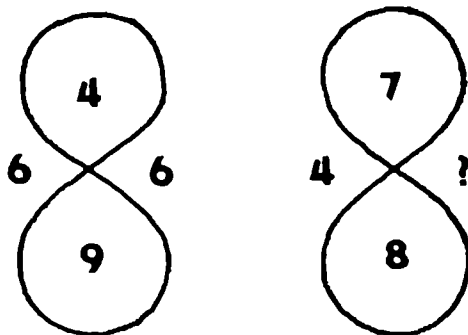
REAKVEV

GRYT

ČAKOK

VIOP

19. Doplňte chybějící číslo:

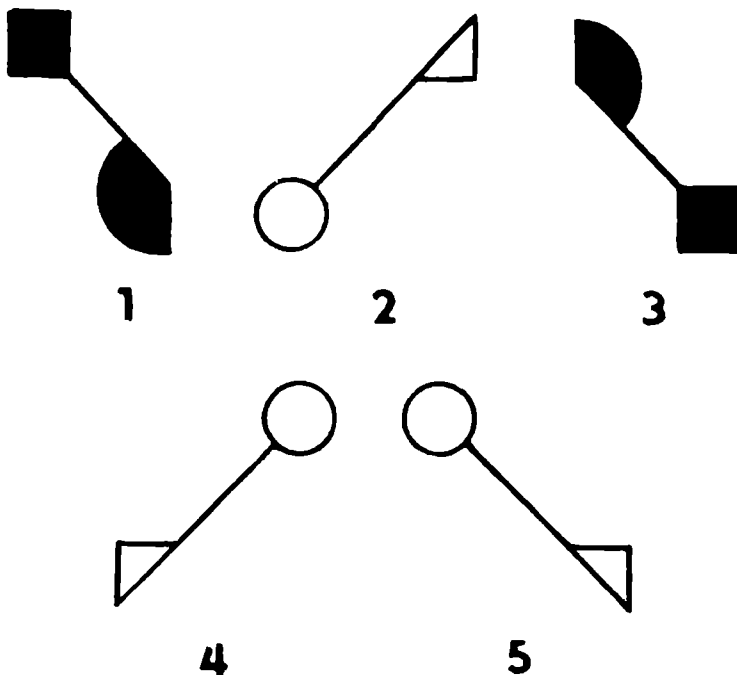


20. Vpište do závorky slovo, které dotvoří slovo začínající před závorkou a načne slovo dokončené za závorkou!

{Nápověda: obec}

NÁ (...) TA

21. Podtrhněte obrazec, který nepatří k ostatním:



22. Vpište do závorky chybějící slovo:

14 { V O D A } O V

18 { } O N

23. Podtrhněte řádek, kde písmena po přeskupení znamenají město, které neleží v Čechách:

O M T S

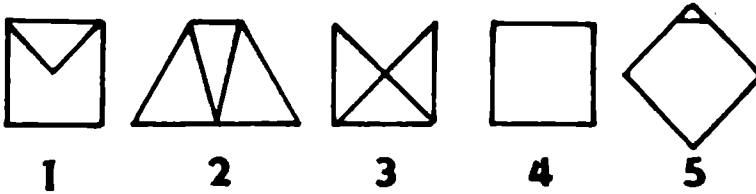
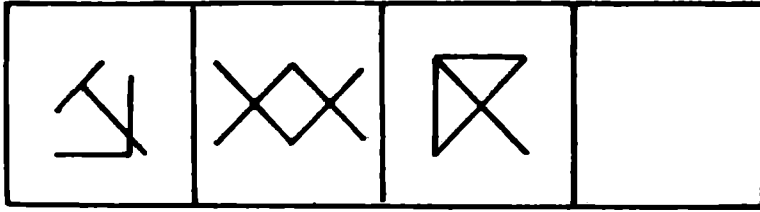
K E S Í P

S I L A T A A V R B

Š E B E V O N

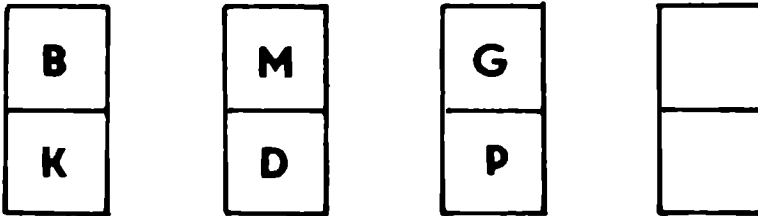
24. Vpište do závorky slovo stejného významu se slovy mimo závorku:
úloha { } pole

25. Který z pěti obrazů patří do volného čtverce?
 (Příslušné číslo vpište do čtverce!)



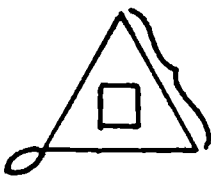
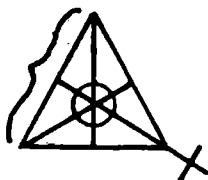
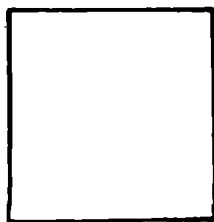
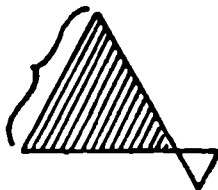
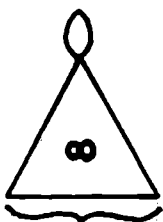
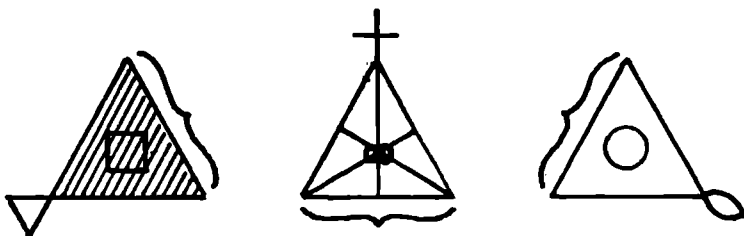
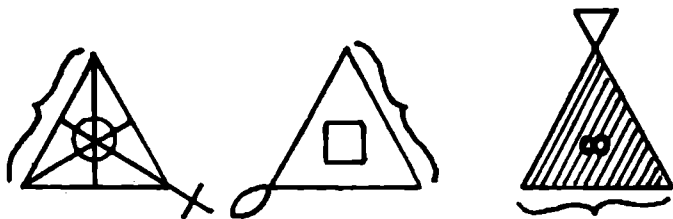
26. Doplňte chybějící číslo:
 3 7 15 31 —

27. Doplňte chybějící písmena:



28. Doplňte chybějící slovo do závorky:
 urgence (ruka) aktuální
 lhostejnost (....) datel

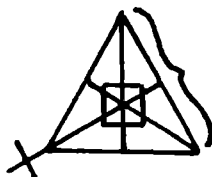
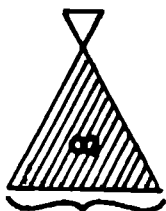
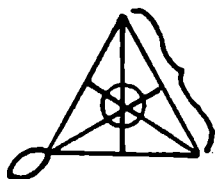
29. Vpište číslo toho ze šesti očíslovaných tvarů, který patří do volného čtverce! (Před vlastním řešením si u neočíslovaných tvarů v poslední řadě na prostředním vyčárkovaném trojúhelníku zakreslete kružnici o stejné velikosti jako je tomu výše.)



1

2

3



4

5

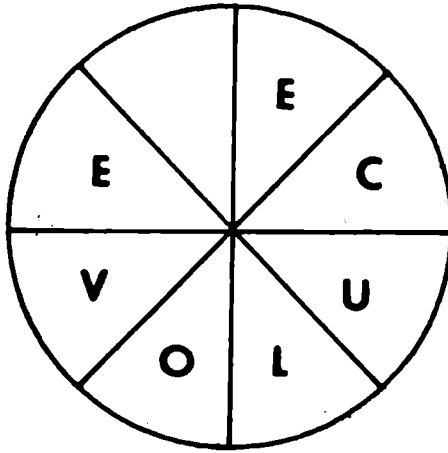
6

30. Vpište do závorky slovo, které dotvoří slovo začínající před závorkou a načne slovo dokončené za závorkou!

(Nápověda: 12 měsíců)

N Á [...] L E

31. Doplňte chybějící písmeno:



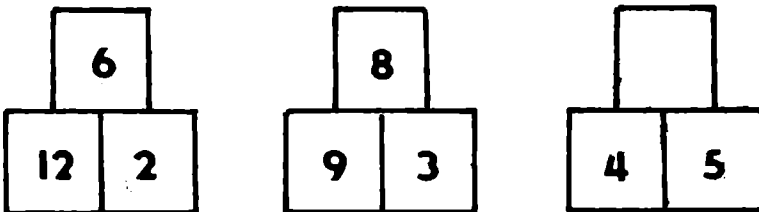
32. Podtrhněte slovo, které k ostatním nepatří:

mok krk spis kus let vryp

33. Doplňte chybějící písmeno:

C 4 J 2 N 1 —

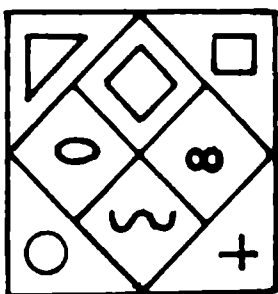
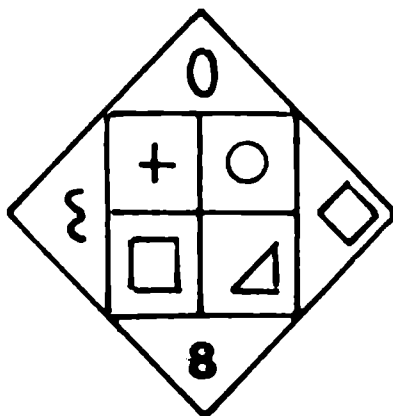
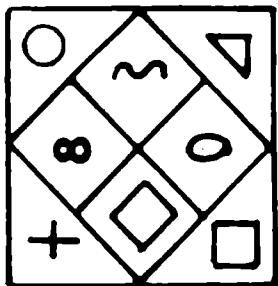
34. Doplňte chybějící číslo:



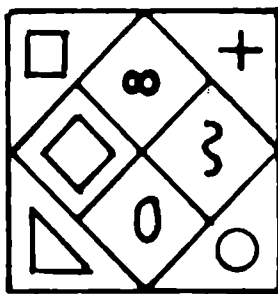
35. Doplňte chybějící číslo:

6 8 7
36 64 49
24 48 —

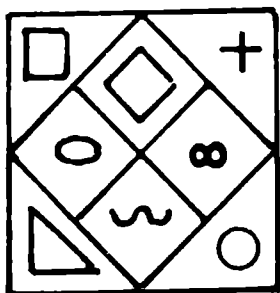
36. Podtrhněte ze čtyř očíslovaných obrazců ten, který patří na volné místo jako pokračování v řadě prvních dvou!



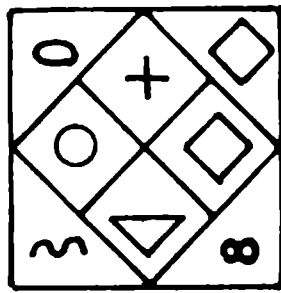
1



2



3

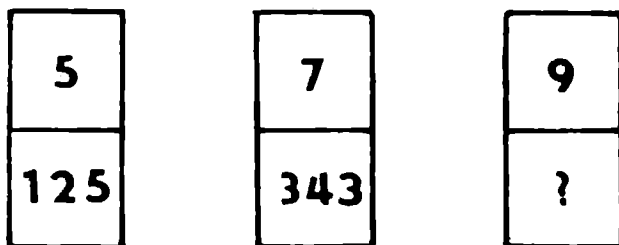


4

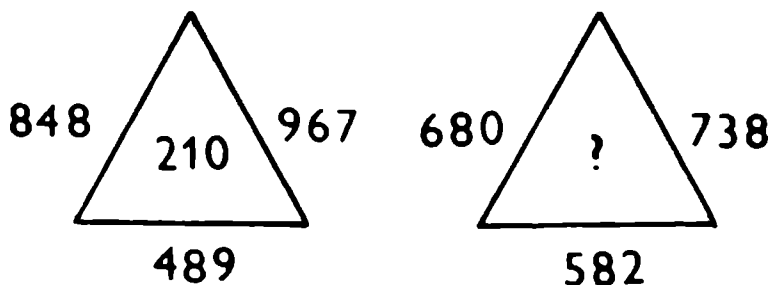
37. Podtrhněte jméno, které nepatří k ostatním:
Žižka, Roháč z Dubé, Hájek z Libočan, Valdštejn

38. Podtrhněte číslo, které nepatří k ostatním:
573 261 624 355 786

39. Doplňte chybějící číslo:



40. Doplňte chybějící číslo:



Odpovědi a vysvětlivky k I. testu:

- 14 (Každé číslo vzrůstá o tři vzhledem k předchozímu číslu.)
- Kancelář (Lidé nebydlí v kanceláři.)
- 14 a 13 (Jde tu o dvě vzájemně se střídající řady. Číslo obou řad vzrůstají po dvou. První řada začíná sedmi, druhá deseti.)
- Velryba (Velryba je savec, ostatní jsou ryby.)
- Ametyst (Trabant, Tatra, Octavie a Fiat jsou automobily.)
- Kolo (Slovo uprostřed znamená totéž, jako slova po stranách. Bicykl je kolo a kolo je etapa soutěže.)
- PIS (Vzniklá slova jsou: zápis a pisatel.)
- 5 (Tvary zleva doprava se zmenšují.)
- 3 (Každý rádek se skládá z kruhu, ze čtverce v obvyklé poloze a ze čtverce postaveného na roh. Uvnitř každého obrazce je kříž, a to buď v obvyklé poloze, nebo o 45° posunutý. Kříž posunutý s křížem

v obvyklé poloze se pravidelně střídají, a to jak ve směru vodorovném, tak i ve směru svislém. Hledaný obrazec proto musí být čtverec v obvyklé poloze s neposunutým křížem.)

10. 32 (Násobte první číslo druhým a dostanete třetí: $1 \times 2 = 2$. Pak násobte druhé číslo třetím a dostanete čtvrté: $2 \times 2 = 4$. Podle toho: $4 \times 8 = 32$.)
Druhá možnost je 8 (Čísla v levé polovině kruhu jsou čtyřnásobkem protilehlých čísel pravé poloviny.)
11. 5 (Zesílená strana se v řadě trojúhelníků pohybuje proti směru hodinových ručiček. Dvě úsečky přetínají stranu trojúhelníku — následují vždy za tečkou. Výjimku představuje pátý trojúhelník, v němž úsečky předbíhají tečku.)
12. ^{18/30} Čísla horní řady vznikají odečtením 1 od prvního čísla, přičtením 2 ke druhému číslu, odečtením tří od třetího čísla, přičtením 4 ke čtvrtému číslu. V dolní řádce se děje totéž, avšak s obrácenými znaménky. Tedy +1, -2, +3, -4.)
13. R (Mezi jednotlivými písmeny řady se v abecedním pořadí střídavě přeskakují vždy dvě a tři písmena.)
14. MYSL
15. Klad a POKLAD (přednost je klad, bohatství poklad)
16. 6. [Čísla spodní řádky jsou polovinou součtu čísel prostřední a horní řádky. $(2 + 4) : 2 = 3$, $(5 + 7) : 2 = 6$. Proto také $(7 + 5) : 2 = 6$.]
17. VZDUCH (Vzduch, voda, oheň a země jsou živly.)
18. 3 (Každá řada a každý sloupec obsahují tři typy obličejů — kulatý, čtvercový a trojúhelníkový —, nosy jsou černé, bílé a vytečkované, oči jsou bílé, černé nebo jedno oko obličej je bílé a druhé černé, na hlavě jsou tři, dva nebo jen jeden vlas. Hledaný obličej proto musí být čtvercový, s černýmnosem, s třemi vlasy a s jedním okem bílým, druhým černým.)
19. ES (Vzniklá slova jsou: les a eso.)
20. SMETANA (Jména básníků jsou: Sládek, Neruda, Šrámek a Nezval.)
21. 6 (Sečtěte čísla na konci dlouhých šipek a od součtu odečtěte součet čísel na konci krátkých šipek.)
22. ÚSPĚŠNÝ (Písmena vně závorčky, v pořadí, jak jdou za sebou, jsou dosazována za šesté, páté, třetí a druhé vynechané písmeno.)
23. MÍRA (Rozměr je míra a míra současně znamená střídmost.)
24. 5 (Při každém posunu — každý obrazec je vzhledem k předchozímu posunut o 90° — malý kroužek a čtvereček si navzájem vyměňují své místo. Pouze v posledním případě se tak neděje. Šipky a otazníky zůstávají vždy na svém místě.)
25. SALOME (Skladatelé jsou Mozart, Strauss a Verdi.)
26. D (Základem jsou písmena prvního sloupce. Písmena druhého sloupce následují vždy v odstupech tolika písmen, o kolik písmena třetího sloupce předcházejí před písmeny prvního.)
27. 2 (Tak jako se čtverec s kruhem uvnitř mění v kruh s pootočeným čtvercem uvnitř, tak se také trojúhelník se čtvercem uvnitř mění ve čtverec s pootočeným trojúhelníkem uvnitř. Vyčárkování se přenáší z vnitřního na vnější tvar. Vnější obdélník mění svou polohu ve směru

nahoru — dolů, přičemž vyčárkované ohledníky se mění v černé a černé ve vyčárkované.)

28. 2 (Základní tvar je otočen o 90 stupňů. Vyčárkované a bílé plochy se navzájem vymění.)
29. BRNO (Slovo v závorce je vytvořeno ze čtvrtého a třetího písmena slova před závorkou (v tomto pořadí) a ze třetího a čtvrtého písmena slova za závorkou.)
30. PAL (Vzniklá slova jsou: zápal a palivo.)
31. 3 (Všechny obrazce série mají buďto tři strany a pravý úhel, nebo šest stran bez pravého úhlu.)
32. 1 (Každá řada a každý sloupec obsahují postavu s oválným, čtvercovým a nitkovým trupem, s kulatýma, čtvercovýma a nitkovými nohama, s kulatou, čtvercovou a trojúhelníkovou hlavou, paže jsou v pokleslé, vodorovné nebo zdvižené poloze. Hledaná postava musí proto mít nitkový trup, kulaté nohy, čtvercovou hlavu a pokleslé paže.)
33. 10 (Číslo posledního sloupce jsou součtem obou čísel prvních dvou sloupců, od něhož odečteme příslušné číslo třetího sloupce. Proto: $(13+8) - 11 = 10$.)
34. Nový York (Nový York není hlavním městem.)
35. 18 (Číslo uvnitř trojúhelníku je součinem všech tří čísel vně trojúhelníku, který dělíme 10.)
36. E/H (Jde tu o dvě řady, z nichž jedna začíná A, druhá D. Každé další písmeno řady je vždy výsledkem přeskočení jednoho písmena abecedy a pohybu ve směru nahoru — dolů. A je nahoře, další písmeno této řady, tj. C, je dole. U řady začínající s D je tomu naopak.)
37. LOM (Vzniklá slova jsou: polom a lomoz.)
38. 26 (Jde tu opět o dvě střídající se řady, které začínají prvními dvěma čísly. Další číslo každé řady je vždy dvojnásobkem předchozího čísla téže řady, od něhož odečteme 2. Proto: $2 \times 14 = 28$, $28 - 2 = 26$.)
39. L (Tato řada je vybudována na počtu vynechaných písmen mezi A a písmenem bezprostředně následujícím. Tyto počty jsou za sebou jdoucí lichá čísla. A—C: 1, A—E: 3, A—G: 5, A—Ch: 7, A—J: 9, A—L: 11.)
40. 238 (Základem této řady je číslo 3. Každý postupující člen řady vzniká tak, že 3 umocňujeme na první, na druhou, na třetí, na čtvrtou, na pátou. Od výsledku potom vždy odčítáme podle místa v pořadí (nebo podle mocniny) 1, 2, 3, 4, 5. Proto: $3^1 - 1 = 2$, $3^2 - 2 = 7$, $3^3 - 3 = 24$, $3^4 - 4 = 77$ a konečně $3^5 - 5 = 238$.)

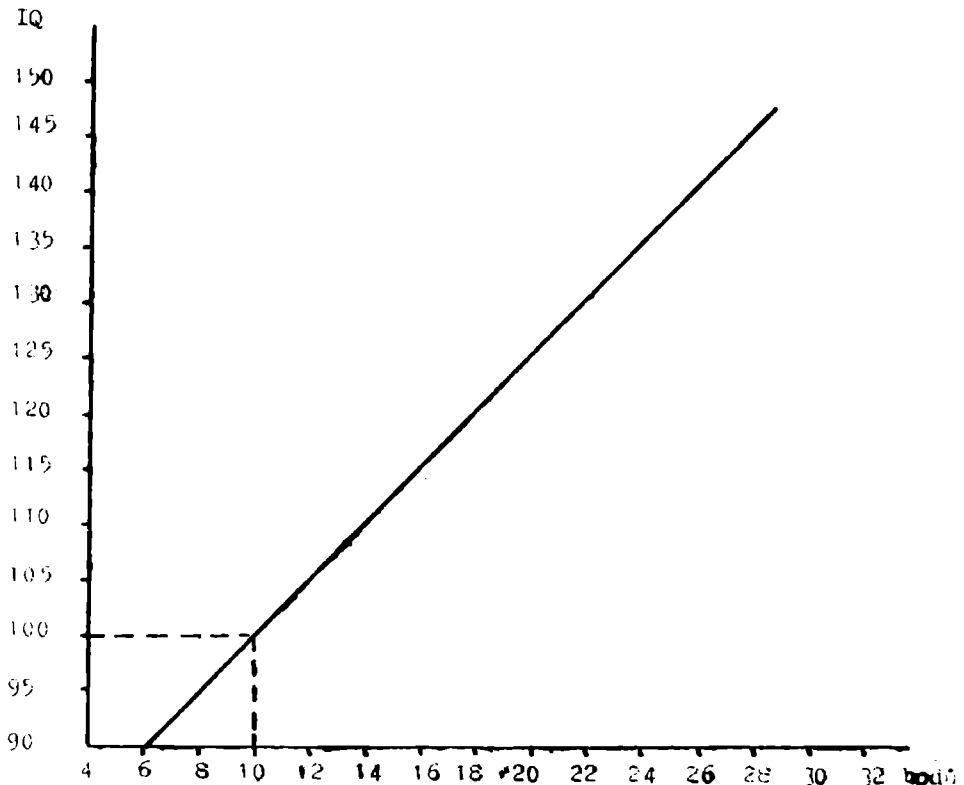
Za každou správnou odpověď si zapište jeden bod.

Graf pro výpočet IQ podle testu I je na straně 140.

Odpovědi a vysvětlivky k II. testu:

1. L (Mezi dvěma sousedními písmeny řady jsou vždy vynechána dvě písmena.)
2. Shakespeare (Ostatní jsou malíři.)
3. 4 (Šipky se v každé řádce otáčejí o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček a při každém obratu ztrácejí pár koncových per.)
4. 75 (Každé číslo řady je dvojnásobkem předchozího čísla střídavě

GRAF PRO VÝPOČET IQ PODLE TESTU I



zvětšeného nebo zmenšeného o jednu. Podle toho: 37 je dvojnásobek 19 bez jedné a 75 je dvojnásobek 37 plus jedna.)

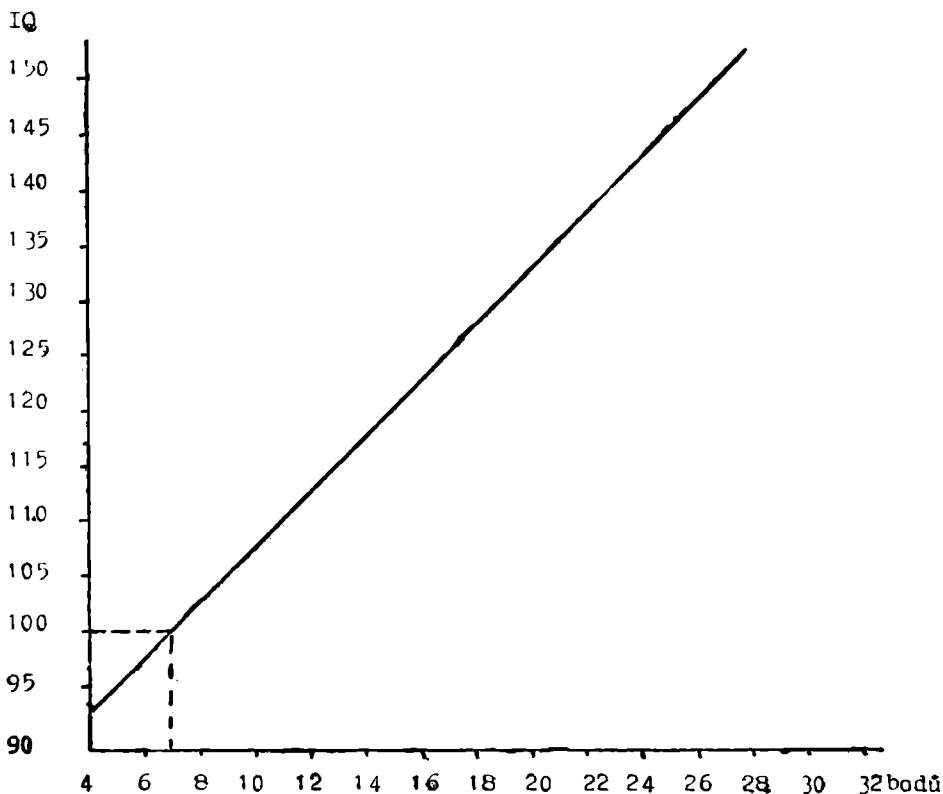
5. Delfín (Delfín je savec, ostatní jsou ryby.)
6. Liberec (Ostatní města jsou Berlín, Madrid, Londýn.)
7. Klacek (Klacek znamená výrostka a tyč je klacek.)
8. 469 (Počínaje čtyřkou je každé číslo dvojnásobkem předchozího, přičemž od dvojnásobku střídavě odčítáme a přičítáme 1.)
9. 4 (Uši jsou obdélníkové, oblé nebo trojúhelníkové. Pěšinka ve vlasech je uprostřed, vlevo nebo vpravo. V každém sloupci a v každé řádce se jeden typ vyskytuje jen jednou.)
10. KAZ (Vzniklá slova jsou: rozkaz a kazeta.)
11. 2. a 5. (1. se 3. a 4. se 6. tvoří páry. Posunem políček o 90 stupňů stává se obrazec totožný se svým párovým obrazcem. To však není možné u 2. a u 5. obrazce.)
12. RAZ (Vzniklá slova jsou: úraz, výraz, náraz, příraz, důraz.)
13. 2 (Komíny mohou být uprostřed, vlevo nebo vpravo, mohou být bílé, černé nebo vyčárkované. V poschodí může být jedno, dvě nebo tři okna a dveře mohou být vlevo, vpravo nebo uprostřed. Každý znak se v každém sloupci a v každé řadě vyskytuje pouze jedenkrát.)
14. N (Počet vynechaných písmen abecedy mezi dvěma sousedními písmen-

ny řady roste vždy o jedno. Mezi A—C jedno, mezi C—F dvě, mezi F—I tři, mezi I—N čtyři.)

15. Tvor a netvor.
16. 3 (V každém řádku násobte čísla prvních dvou sloupců a výsledek dělte číslem čtvrtého sloupce. Tak dostanete číslo třetího sloupce $5 \times 6 / 10 = 3$.)
17. POKUTA (Všechna slova horní řádky představují výchovné prostředky. Také pokuta je výchovný prostředek.)
18. PIVO (Ostatní slova jsou: veverka, tygr, kočka.)
19. 14 [Znásobte navzájem čísla v obou kruzích a výsledek dělte číslem nalevo, mimo kruhy. $(7 \times 8) : 4 = 14$.]
20. VES (Vzniklá slova jsou: náves a vesta.)
21. 5 (Jde tu o dvojice obrazců. Dvojice jsou 1—3 a 2—4. Dvojice vznikají otočením obrazce o 180 stupňů. Obrazec 5 nezapadá do tohoto schématu.)
22. NOHA (Slovo v závorce je tvořeno oběma písmeny za závorkou, v obráceném pořadí; čísla před závorkou reprezentují čtvrté a třetí písmeno hledaného slova. Číslo vyjadřuje pořadí hledaného písmena v abecedě. Prvním písmenem abecedy je A, osmým písmenem abecedy je H.)
23. Bratislava (Ostatní města jsou: Most, Písek, Benešov.)
24. ROLE (Role znamená úlohu, avšak také pole.)
25. 4 (Tento obrazec se skládá ze čtyř rovných čar stejně jako tři horní obrazce, jejichž řadu doplňuje.)
26. 63 (Každé číslo této řady je dvojnásobkem předchozího čísla zvětšeným o jednu. Proto $31 \times 2 = 62 + 1 = 63$.)
27. $\frac{1}{2}$ (Jde tu opět o dvě řady. Jedna začíná B, druhá K, písmena obou řad se střídají nahoře — dole. Druhé písmeno řady přeskakuje vzhledem k prvnímu jedno písmeno abecedy, třetí vzhledem ke druhému dvě písmena, čtvrtá — tj. hledaná písmena — vzhledem ke třetímu přeskakují tři písmena abecedy.)
28. HLAD (Slovo v závorce vzniká ze druhého a z prvního písmena — v tomto pořadí — slova před závorkou a z druhého a prvního písmena slova za závorkou.)
29. 6 (Každý trojúhelník je bílý, vyčárkovaný, nebo má uvnitř tři navzájem se protínající úsečky. Dále má uvnitř čtverec, kruh nebo položenou osmičku. Podél jedné ze stran má závorku a naproti ní má buď křížek, ovál nebo malý trojúhelník. Každá kombinace znaků se v sérii vyskytuje vždy jen jedenkrát. Proto hledaný trojúhelník musí být 6.)
30. ROK (Vzniklá slova jsou: nárok a rokle.)
31. R (Písmena čtena počínaje vynechaným a proti směru hodinových ručiček tvoří slovo revoluce.)
32. KRK (Všechna ostatní jednoslabičná slova obsahují samohlásku. Slovo krk nikoli.)
33. P (Čísla mezi písmeny znásobena dvěma udávají vzdálenost sousedících písmen v abecedě.] následuje jako osmé písmeno po C ($2 \times 4 = 8$), N je čtvrtým písmenem za J ($2 \times 2 = 4$). P je druhým písmenem za N ($1 \times 2 = 2$).]
34. 11 (Součet čísel každé trojice činí 20. $4 + 5 = 9$, $20 - 9 = 11$.)

35. 35 [Číslo třetího řádku vznikají tak, že od čísel druhého řádku odčítáme dvojnásobek čísel prvního řádku. $49 - (2 \times 7) = 35.$]
36. 3 [Postupujeme-li od prvního obrazce, vidíme, že kresby v rozích vnějšího čtverce vstupují do čtyř stejných částí vnitřního čtverce a otáčejí se s ním ve směru hodinových ručiček. Přitom kresby vnitřního čtverce vstupují do rohů vnějšího čtverce a s ním se pak otáčejí proti směru hodinových ručiček. Obrázec č. 3 je pokračováním těchto protikladných pohybů.]
37. Hájek z Libočan. (Hájek z Libočan byl kronikář. Ostatní byli vojevůdci.)
38. 355 [Ostatní čísla jsou násobkem 3.]
39. 729 [Číslo dolní řady jsou třetí mocninou odpovídajících čísel horní řady. $5^3 = 125$, $7^3 = 343$ a $9^3 = 729.$]
40. 216 [Každé z čísel vně prvního trojúhelníka je druhá mocnina určitého čísla plus další číslo: $848 = 29^2 + 7$; $967 = 31^2 + 6$; $489 = 22^2 + 5$. Znásobením těchto přičítaných čísel obdržíme součin uvnitř trojúhelníka: $7 \times 6 \times 5 = 210$. Podobně tak druhý trojúhelník: $680 = 26^2 + 4$; $738 = 27^2 + 9$; $582 = 24^2 + 6$. Součin přičítaných čísel a tedy hledané číslo uvnitř druhého trojúhelníka je: $4 \times 9 \times 6 = 216.$]
 Za každou správnou odpověď si zapíšte jeden bod.

GRAF PRO VÝPOČET IQ PODLE TESTU II.



Každý z nás si vždy v určitých fázích svého života ve zvýšené míře přeje alespoň chvíli prožívat radost, štěstí a pohodu, vyvěrající z uspokojení zejména dvou psychosociálních potřeb, a to potřeby homocentrismu a potřeby humanity. Mnohdy máme v procesu uspokojování těchto potřeb mimo jiné pocit, že „mohutní naše člověčenství“ a usilujeme o porozumění s druhými lidmi více než kdy jindy.

Obě výše uvedené potřeby se z ontogenetického hlediska konstituují v průběhu procesu socializace. Potřeba homocentrismu nemá nic společného s egoismem. Naopak, souvisí s pocitem sounáležitosti s lidmi a lidstvem a se snahou toto lidství „okusit na vlastním těle“. To znamená, že někdy toužíme po tom, aby lidé s námi prožívali i některé naše osobní záležitosti (radostné, ale zejména ty, které jsou plné starostí či úzkostí), aby nás kladně přijímali nebo nám pomohli v přiznání si bez trpkosti a pocitu ukřivdnosti naše chybné jednání v mezilidských vztazích apod. Stejně tak v určitých okamžicích svého života toužíme i po něžnosti a s ní souvisejícím pocitem bezpečí.

Ovšem v procesu socializace mohou neadekvátní výchovné postupy, nepříznivé vlivy prostředí apod. vést k deformacím rozvíjející se potřeby homocentrismu. To může mít svůj konkrétní projev v egoismu, v abnormální touze po sebeuplatnění, obdivu ze strany ostatních lidí, slávě, moci, popularitě a vlastním prospěchu za každou cenu a na úkor druhého člověka. V tomto případě se v procesu socializace nerozvíjí relativně harmonická osobnost, ale např. osobnost psychopatická se zvýrazněnou agresivitou. Neméně závažné je, že lidé s deformacemi ať již potřeby homocentrismu či humanity trpí v permanentních subjekt-objektových vztazích úzkostí, která může po určité době mít chronický charakter. Chronická úzkost je potom významným stresorem, který může vést ke vzniku psychosomatického onemocnění apod.

Potřeba humanity má oproti potřebě homocentrismu své konkrétní projevy v přátelskosti, touze pomoci lidem, v umění naslouchat člověku, ve schopnosti vcítit se do jeho prožívání, v altruismu. I tato potřeba bývá v případě nepříznivých podmínek v procesu socializace deformována. Konkrétním projevem této deformace pak bývá osobnost s neurotickými charakteristikami nebo i s různými psychotickými charakteristikami, např. paranoidními. Ovšem i v tomto případě se může rozvíjet řada charakteristik signalizujících, že se jedná o psychopatickou osobnost.

Obecně pro psychopatickou osobnost je charakteristická porucha té fáze psychické regulace předmětné činnosti, která souvisí s aktualizací výše uvedené potřeby a zejména s hodnocením, které je imanentně obsaženo ve dvou psychických funkcích, a to v myšlení a v emoci. Psychická regulace činnosti probíhá v několika současně se odehrávajících úrovních psychických jevů. Psychickou regulaci zabezpečuje tedy řada procesů a v každém procesu se realizuje nějaká psychická funkce. O jakou funkci se konkrétně jedná, je dáno úkolem, který určitý subsystém v dynamickém systému osobnosti řeší.

Psychopat na jedné straně pocítuje naléhavou potřebu sociální stimulace a na druhé straně není schopný vybudovat si adekvátní citové vztahy. A pokud si je vybuduje, jsou přechodného rázu a navíc účelové bez

recipročního charakteru. Ve vztahu k ostatním lidem převládají v chování psychopatů agresivní sebeprosazující se tendence nebo naopak autoagresivní sebepopírající se vzorce abnormálního sociálního chování. Osobnost s psychopatickými rysy se bojí své agresivity a je ovládána pocity viny a strachu ze svých možných činů. Aby zvládla z toho pro ni vyplývající psychotraumatizující zážitky, je schopna naučit se i žádoucím vzorcům sociálního chování. Při jednání s autoritami a druhým pohlavím mají psychopaté více problémů než lidé v relativní normě, a proto jsou psychopatické osobnosti v sociální skupině více frustrováni.

V předešlých odstavcích jsme také upozornili na možnost vzniku neurotických charakteristik, jestliže v procesu socializace se ve zvýšené míře uplatňují neadekvátní vývojoví činitelé. Neuróza vzniká a rozvíjí se zejména v důsledku dlouhodobě působících stresorů v mezilidských vztazích (konflikty, zraňující psychické zážitky atd.), v důsledku určitého životního stylu (alkoholismus, tzv. soutěživá promiskuita atd.) a z toho vyplývajících frustrací, či v důsledku malé citové odezvy až citového chladu ze strany ostatních. Vzájemná citová angažovanost a upřímný zájem o druhé lidi je naopak bariérou vůči neurotickým reakcím a jedním z předpokladů duševního zdraví.

Od neurózy je třeba odlišit neurotické reakce, které ještě neznamenají patologii, ale které v důsledku silného emočního vypětí, horečnatého onemocnění, fyzického vyčerpání atd. občas prožije každý z nás. Onemocnění vlastní neurózou je podmíněno dlouhodobým působením výše uvedených stresorů na osobnostní strukturu, která je k tomuto onemocnění disponovaná. Jedná se především o jedince s nevyrovnaným vztahem mezi základními nervovými procesy, s labilitou nervových procesů (podráždění a útlumu), s nedostatečně rozvinutými adaptačními reakcemi, s vysokou reaktivitou neurovegetativního systému apod.

Neuróza obvykle nastupuje v podobě neuropsychických obtíží, jako jsou poruchy koncentrace pozornosti, poruchy spánku (neurotik nemůže usnout, protože se bojí událostí následujícího dne; když usne, často se budí), bolesti hlavy, snadná unavitelnost, pocit vyčerpání a další. Postupně se rozvíjejí vlastní neurotické charakteristiky, jako je třes víček, prstů na ruce, neklid nohou, podupávání nohou, mnutí rukou, palčivý pocit v očích při čtení, světloplachost, pocit těsnosti oděvu, pocit svědění na různých místech těla, funkční impotence, výrazné neadekvátní reakce na hluk atd. Další speciální příznaky charakterizují potom jednotlivé formy neurotického onemocnění. K tomu všemu se přidávají nepříjemné vegetativní doprovodné projevy (nadměrné pocení, průjem, nebo naopak zácpa, tzv. bušení srdce atd.) a různé orgánové dysfunkce. Je samozřejmé, že tyto příznaky se nevyvíjejí vždy a u všech neurotiků stejně.

Jedna z forem neurózy je zvláště nápadná poruchou adaptačních schopností jedince v sociálním prostředí. Jedná se o hysterii. Problematikou hysterické neurózy se zabývala řada našich význačných psychiatrů a klinických psychologů, proto uvedeme jen stručně zobecnění jejich postřehů. A proč věnujeme zvýšenou pozornost právě hysterii? Odpověď je jednoduchá, např. i vzhledem k tomu, že termínu — hysterik, hysterka — se používá dokonce i jako nadávka nebo se termínem — hysterie —

nesprávně označují i ty přechodné reakce, kterými někdy uvolňujeme nahromaděné emoční napětí.

I v případě hysterie lze uvažovat o určité disponovanosti člověka k onemocnění tohoto typu. Jedná se o tzv. hysteroidní osobnosti. Jsou to lidé s tendencemi k planému filozofování (nejčastějším námětem bývá psychoanalýza, pocit odcizení a mystika), lidé věčně nespokojení se vším a se všemi. Obvykle mají palčivý pocit nedocení, přičemž svoji nižší výkonnost zdůvodňují objektivně neprokazatelnými zdravotními obtížemi, či nepochopením kolegů (podřízených i nadřízených), neboť jim nikdo přece nemůže vyhovět. Mají nepřiměřené požadavky a v případě jejich splnění se okamžitě objeví další. V jejich chování jsou výrazně změněné některé emoční charakteristiky, především značné kolísání nálad s převahou nálady morózní. Tyto emoce jsou účelové, ovšem silně subjektivně prožívané s nepřijemným vegetativním doprovodem. Jejich emoce zesilují teatrálnost chování. Dále je pro tyto jedince charakteristické citové vydírání. Z postupně rozvíjející se vlastní hysterie je stále zřejmější, že u takto postiženého člověka se jedná o abnormální zdůrazňování vlastního Já. Čili jedná se o neodbytné nutkání zdůrazňovat Já jakýmkoliv způsobem za jakoukoliv cenu. Lidé, kteří onemocněli hysterií, chtějí hrát důležitou úlohu v každé sociální skupině, získat úspěch za každou cenu, vynutit si uznání, ohledy, vzbudit závist, soucit atd. Někdy se snaží tohoto cíle dosáhnout i zdánlivě prospěšnou činností, nebo činností, která skutečně prospěch přináší. Ovšem činí tak okázale, že je zřejmé, že se jedná o dominantní snahu prosadit sebe. Tito lidé často podléhají autosugescím (vymýšlejí si příběhy, ve kterých jsou hlavními hrdiny, a popisované situace silně emotivně prožívají) i heterosugescím (kdo vystihne jejich slabinu a „podkuřuje jim“, může s nimi poměrně snadno manipulovat). Soužití s hysterickou osobností je složité. Tady víc než kdy jindy platí nadsázka, že „patologie plodí patologii“. Člověk, který onemocněl hysterií, je schopen vyvolat neurotické reakce v širokém okolí. V sociální skupině rafinovaně intrikuje, rozbíjí vypracovanou a zaužívanou síť sociálních vztahů celých skupin, jen aby obrátil pozornost na sebe. Hysterická osobnost, ve vyhrocené podobě i člověk, který již onemocněl hysterií, je schopný v řídicí funkci rozvrátit organizaci. Obtížně se adaptuje na rodinné soužití, dokáže vzbudit pocit viny tím, že máte dojem „ať dělám, co dělám, vždy je to špatně“. Hysterický rodič psychicky těžce deformuje své děti, protože jeho láska k nim je sobecká a bezohledná. Ten, kdo ve snaze pomoci takovému člověku upřímně a otevřeně s ním hovoří, stává se jeho úhlavním nepřítelem. Tato zášť je bez hranic a bez zábran. Léčba hysterie je obtížná, ale možná pomocí psychoterapie. Psychoterapeut musí počítat s tím, že tito lidé bývají zpočátku neochotní a odmítají přijmout a zvnitřnit si princip reality. Jsou-li tito lidé přinuceni k léčbě, spolupráci jen předstírají nebo terapeutický proces často sabotují. Někdy nezbývá nic jiného, než vnutit jim respekt k principu reality tak, že se po nich důsledně vyžaduje, co je jejich povinností, a terapeut se nenechá vtáhnout do jejich iracionálního světa a odepře jim kýžené zadostiučinění na úkor druhých lidí.

V předešlých odstavcích jsme také uvedli pojem agresivita. Tento pojem se dostává do popředí zájmu jak vědců, tak i laické veřejnosti.

Stejně jako je třeba odmítnout ryze biologizující přístup v přístupu k lidské agresivitě, je třeba odmítnout i ryze sociologizující přístup k této problematice. Současně je třeba rozlišit mezi defenzivní (obránnou) agresivitou související s pocitem ohrožení (např. při návalech v dopravním prostředku, v uzavřeném prostoru atd.), kdy se rozvíjejí emoční charakteristiky úzkost a strach, a ofenzivní (útočnou) agresivitou, kdy se rozvíjejí zejména emoční charakteristiky zlost a hněv. Třetí formou je destruktivní (sadistická) agresivita (radost z mučení, zabíjení a ničení). Na rozvoji agresivního chování se podílejí jak vnější, tak i vnitřní činitelé. U prvních dvou forem agresivity převažují vnější činitelé a v případě destruktivní, sadistické agresivity převažují vnitřní činitelé (biologické determinanty).

U živočichů je agrese biologicky účelné chování, jehož vzorce jsou geneticky zakódovány, prostředím velmi málo modifikovány. Spouštěčem agresivního chování jsou především biologické podněty (feromony, určitá stavba těla jiného živočicha, zvýšená produkce vlastních hormonů atd.) nebo překážka bránící uspokojení aktualizované biologické potřeby.

Agrese u člověka není vrozená jako biologicky účelná reakce na každou formu ohrožení života. Člověk nemá nějaký destruktivní pud či pud agrese. Spouštěčem agresivního chování člověka jsou převážně sociální podněty. Ovšem i u člověka lze v určité míře předpokládat určitou dispozici k agresivnímu projevu chování, způsobenou např. zvýšenou produkcí testosteronů apod. Podstatné je, že agresivní chování člověka se rozvíjí v narušeném procesu socializace (např. v důsledku nedostatečné citové odezvy, nedostatečného stimulování sociálními podněty atd.). To vede k rozvinutí takových psychosociálních potřeb nebo abnormálních vzorců adaptivního chování, jež jsou zdrojem konfliktu s okolím. Např. abnormálně rozvinutá určitá psychosociální potřeba a její uspokojování vlastně vede k „naroubování“ agresivity, neboť se musí zákonitě realizovat na úkor ostatních členů určité sociální skupiny. O tom, že lidská agresivita je ve většině případů vlastně napodmiňovanou reakcí, svědčí mimo jiné i tzv. vystupňovaná agresivita. Podařil-li se totiž jedinci agresivním chováním získat nějakou výhodu, potom se agresivita stupňuje. Není-li agresivní chování odměňováno, nejeví-li se jako výhoda, potom tato reakce vyhasíná a chování se patřičně modifikuje.

V posledních letech se můžeme dočíst nejen v odborném tisku, ale i v novinách o vzrůstající agresivitě mladých lidí. To se projevuje ve vzrůstu násilných trestných činů, přičemž věk těch, kteří se těchto činů dopouštějí, naopak klesá. Vyvstává zde otázka proč. Tak se ptají i tvůrci filmu „Proč?“ Radek John a Karel Smyczek. Jistě sami nemohou na tuto otázku odpovědět, protože příčin vzrůstající agresivity je celá řada a navíc agresivitu nelze zkoumat mimo komplex řady dalších psychologických charakteristik. Pro rozvoj agresivity musí být mimo jiné i připravený terén ve struktuře osobnosti vyvíjejícího se jedince. Jedná se zejména o deformace v oblasti citové, charakterové a volně regulační. V oblasti citové se jedná často o sebelítost a citovou tupost vůči ostatním lidem, emoční labilitu, inklinaci k náhražkovým emočním prožitkům, zvýšenou pohotovost k afektům atd. Agrese také často slouží jako náhradní mechanismus k odstranění emoční tenze. Pokud se týká charakterové oblasti,

jde zejména o deformovaný hierarchický hodnotový systém, deformované hodnotové orientace, slabé svědomí bez morálních zábran, negativismus jako smysl života atd. V oblasti volně regulační chybí vytrvalost, samostatnost a tvůrčí iniciativa v jakékoliv činnosti, což má svůj konkrétní projev např. v tendenci nechat se bavit, v nezájmu o nové informace a tím pocitu prázdnoty, nudy a zbytečnosti. Nelze opomenout i poruchy v dynamické struktuře osobnosti jako celku. Tak např. se jedná o poruchy Já, kdy u dominantních jedinců se objevuje vysoká aspirační úroveň neodpovídající biopsychosociálním možnostem konkrétního člověka, vypjaté sebevědomí, abnormální sebereflexe v důsledku střetávání sebenadhodnocování, které při konfrontaci s objektivní realitou neobstojí atd. U submisivních jedinců se jedná o oslabené sebevědomí, pocity méněcennosti, které mohou přerůst v komplex méněcennosti, zvýšenou sugestibilitu a tím snadnější ovlivnitelnost např. partou, sklony k nápodobě místo tvořivého vlastního přístupu např. při řešení problémů v mezilidských vztazích apod.

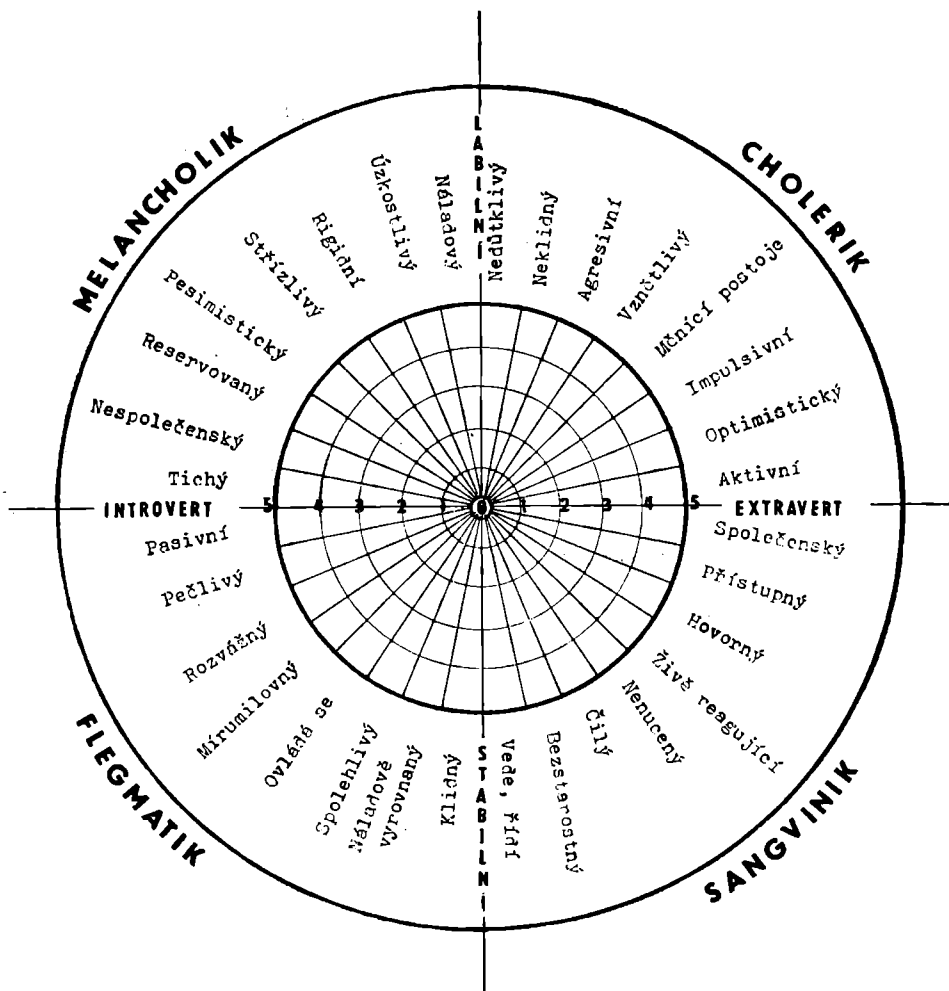
Příčiny toho, že agresivita se stává v části populace kompenzací za neschopnost adekvátních a uspokojujících sociálních vztahů, dobře objasnil Č. Vašák v Tvorbě (24/87), a proto tyto otázky zde nebudeme podrobně rozvádět.

Často hovoříme o tom, že se prostředí neobyčejně rychle mění, ale jak se tyto změny odrážejí v dynamické struktuře osobnosti, zatím nedostatečně analyzujeme. Důležitou otázkou je, jak zlepšit svoje adaptační schopnosti, jak zvýraznit pozitivní vlastnosti a rysy osobnosti a jak potlačit nebo zmírnit negativní; to vše jsou otázky kladené v poslední době před vědecké pracovníky z oblasti věd o člověku. Možná, že se objeví i otázka, proč vlastně je třeba zabývat se v takových širokých souvislostech touto problematikou. Jednoduše řečeno, umožní nám to nalézt takové postupy, které zvýší naši odolnost vůči stresorům, psychotraumatizujícím zážitkům atd. Navíc my sami budeme v menší míře zdrojem konfliktních situací, jestliže lépe porozumíme sobě i ostatním. Proto nyní následuje psychologická sonda do struktury osobnosti, kterou každý čtenář může vyzkoušet sám na sobě.

I když jsme vyšli z Eysenckova osobnostního dotazníku, neuvádíme vlastní dotazník (s nímž může pracovat pouze psycholog), ani způsob jeho vyhodnocení. Pro naši potřebu postačí následující modifikovaný postup.

Na obrázku na straně 148 proužky neprůsvitného papíru překryjte popisy pólů obou dimenzí osobnosti — introvert versus extravert, labilní versus stabilní. Stejně tak překryjte popisy temperamentových typů — flegmatik, melancholik, cholerik a sangvinik.

Na takto uspořádaný obrázek položte průsvitný papír. Postupně projděte všechny osobnostní charakteristiky zaznamenané do kruhu a o každé z nich uvažujte ve vztahu k sobě. To, jak pravdivě vás příslušná charakteristika vystihuje, vyznačte tužkou jako bod na průsvitném papíře nad příslušným pětistupňovým měřítkem, které je součástí každé charakteristiky. První stupeň značí, že daná osobnostní charakteristika se u vás téměř nevyskytuje nebo se projevuje ve vašem chování a jednání pouze za určitých podmínek a s minimální intenzitou. Pátý stupeň znamená maximální zastoupení dané charakteristiky ve vaší osobnostní struktuře.



Poté body na průsvitném papíru spojte souvislou, nepřerušovanou čarou. Dostanete určitý obrazec. Prozatím si jej odložte stranou.

V dalším kroku požádejte někoho, o němž se domníváte, že vás dobře zná, aby vás zhodnotil v jednotlivých charakteristikách podle toho, jak se mu jevíte. Čili musí položit nový průsvitný papír na upravený obrázek č. 46, a stejně jako v prvním případě jste udělali vy, musí udělat tužkou bod nad příslušným stupněm pětistupňového měřítka v případě každé osobnostní charakteristiky. Přitom ho požádejte, aby beze spěchu, pokud možno důkladně, zvažoval, jak se jevíte jemu i blízkému okolí. V následující fázi experimentu opět spojte všechny body. Nyní přiložte průsvitné papíry na sebe a barevnou tužkou vyšrafujte tu část, která vyjadřuje shodu v sebehodnocení s tím, jak jste byli hodnoceni přítelem. Takto vyznačený útvar opět přiložte na obrázek č. 46, u něhož jste předtím již odstranili proužky neprůsvitného papíru. Nyní máte možnost zvážit, která osobnostní charakteristika je ve vašem případě dominující, kterou byste si přáli posílit

nebo naopak oslabit. Současně můžete zjistit, které osobnostní charakteristiky ve vašem případě signalizují, že máte tendenci spíše k introvertovanému projevu v mezilidských vztazích či naopak k extravertovanému jednání. Stejně tak lze zjistit, v jaké míře se ve vašem chování projevují i temperamentové typy, jako je choleric, flegmatik, sangvinik a melancholik. Samozřejmě nikdo není čistý temperamentový typ, vždy se jedná o komplex charakteristik, z nichž některé převažují.

Extravert je „otevřený“ světu, má rád společnost, je pružný a družný, snadno navazuje společenské kontakty, ale tyto kontakty bývají často povrchní i z toho důvodu, že extravert má rád změnu a nestačí citově do větší hloubky prožít přátelství, lásku apod. Má rád vzrušení, a proto mnohdy riskuje, je převážně optimistický. I jeho zájmy jsou směřovány především k lidem.

Introvert je spíše zdrženlivý k lidem, ve společnosti plachý. Nejedná pod dojmem bezprostředně působící reality, ale svá rozhodnutí dlouze zvažuje. Rád plánuje a klade důraz na pravidelnost a rytmus v každodenním životě. Usiluje o kontrolu svých citů a důležitá je pro něho etická stránka věcí. Nemá rád vzrušení a má tendence k mírnému pesimismu.

Když se podíváme na obrázek č. 46, je zde ještě další dimenze s protipóly — labilita (neuroticismus) versus stabilita. Labilitou je vyjádřena disponovanost některých lidí k onemocnění neurózou v případě dlouhodobě působících stresorů. Pro tyto lidi je charakteristická zvýšená dráždivost, tendence k agresivnímu chování, nebo naopak tendence k uzavírání se vůči okolnímu světu, dále častá úzkostnost apod. Stabilita je protipólem lability.

Sangvinik se snadno přizpůsobuje měnícím se životním podmínkám, je sebejistý, společenský a umí vycházet s lidmi. Je pohyblivý, ale často impulsivní, chybí mu větší sebekontrola a prozíravost v jednání. U některých lidí s převažujícími charakteristikami sangvinického temperamentu se projevuje myšlenková pružnost a rychlé tempo řeči. Dále také snadno pronikají k jádru problému a jsou schopni kritického pohledu na jevy objektivní reality. Sangvinik aktivně vyhledává nové informace a může se stát, že někdy není schopen tyto informace si uspořádat a trvale zafixovat. V pracovní činnosti je produktivní, ctižádostivý a potrpí si na uznání. Žije přítomností a méně ho již zajímá minulost či budoucnost.

Choleric je impulsivní s vysokou mírou reaktivity. Bývá energický, dovede vést a strhnout druhé lidi. Má smysl pro praktické věci. Citově je nestálý a může se stát, že někdy postrádá smysl pro míru a vkus. V jednání je přímočarý, má odpor ke spekulacím a k planému filozofování. Snaží se dosáhnout hmatatelných výsledků ve své pracovní činnosti. Žije činem.

Flegmatik je vyrovnaný, klidný, vytrvalý a důsledný. V pracovní činnosti dovede setrvat a nedá se od ní odvést působením náhodných okolností. Ovšem částečně se dovede přizpůsobit i novým podmínkám a změnit svoje návyky. Projevuje se u něho menší pružnost a nejistota tehdy, má-li tvořivě rozvinout už zaužívaný způsob chování, a zůstává pozadu i v těch výkonech, které vyžadují rychlé přepojování pozornosti a uplatnění fantazie. Žije prací, jejímž prostřednictvím reaguje na vnější vlivy.

Melancholik má sklony nedůvěřovat, kritizovat a v mnohých jevech vidět nebezpečí a zlo. Pro melancholika je také charakteristická zvýšená přecitlivělost na hluk, vysokou či nízkou teplotu, množství mu neznámých lidí apod. Má značně rozvinutou obrazotvornost, která ho „nutí“ neustále vymýšlet různé životní plány, které obvykle neuskutečňuje. Je nerozhodný, uzavřený, nespolečenský a vyhledává samotu. Ovšem je-li v klidném a známém prostředí, bývá dobrým pracovníkem a vyznačuje se taktním jednáním. Rád žije věcmi neobvyklými a tajemnými.

Jestliže trpělivý čtenář dospěl až k těmto řádkům, je pravděpodobné, že si upřesnil obraz o sobě a především zjistil, co by rád ve své osobnostní struktuře potlačil a co naopak zdůraznil. Proto v závěru této studie uvedeme terapeutický postup a antistresový program, který toto rozhodnutí umocní. Relaxace a antistresový program by měl být pomocníkem při zvládnání působících stresorů. Ještě než přistoupíme k vlastnímu výkladu, je nezbytně nutné seznámit se s následujícími zásadami a dodržovat je:

1. Racionálně emotivní informační autoterapie (REIAT) je nevhodná pro jedince s hlubšími destrukcemi v oblasti psychiky, jako je tomu např. u neurotiků a psychotiků. Ale není vhodná ani pro lidi výrazně nejisté a úzkostné, kteří potřebují spíše direktivní formu psychoterapie. Také lidé s oběhovými poruchami by si měli u svého lékaře ověřit, zda se mohou zabývat autorelaxacemi, autoterapií apod.

REIAT, dávající prostor pro práci s celou osobností v síti jejích mezilidských vztahů, se naopak osvědčila u těch jedinců, u nichž se rozvinuly pouze přechodné neurotické reakce v důsledku např. nějakého psychotraumatizujícího zážitku apod. (kdy se ještě nejedná o neurózu jako psychiatrickou nosologickou jednotku), u lidí se zájmem o sebezdokonalování (s cílem změnit neadaptivní formu řešení problému, odstranit některé nedostatky ve struktuře osobnosti a současně akceptovat princip reality a být vnitřně nezávislý atd.), u lidí s cílem chápat, pomáhat, být optimistou a současně i zdravým pesimistou.

2. Práce na sebezdokonalování je velmi namáhavá a náročná, a to jak na čas, tak i na určitou úroveň volního procesu, kognitivních procesů, kvalitu hodnotového systému, úroveň schopnosti sebehodnocení atd. Naučit se novým vzorcům sociálního chování (které nesmějí být pouhou maskou), novým formám adaptace je jistě obtížnější, než např. naučit se cizímu jazyku. Kdyby tomu tak nebylo, asi bychom se nepotýkali s problematikou stále vzrůstajícího počtu rozvodů, s problematikou toxikomanie u mládeže, s její vzrůstající agresivitou apod.

Jestliže jste se rozhodli podstoupit určité nepříjemnosti spojené s nutností pravidelného nácviku směřujícího k lepšímu sebezpoznání, k lepšímu zvládnání psychotraumatizujících zážitků a konfliktních situací, začněte s REIAT. Pokud si nejste zcela jisti, raději nespěchejte a znovu zvažte všechny argumenty „pro“ a „proti“. Ovšem učení vás stejně žádná terapie neušetří a jakákoliv nečinnost je pro psychické zdraví škodlivá.

3. Jestliže jste se již rozhodli pro REIAT, vyvarujte se extrémním přístupům: a) nevěnujte „pitvání své osobnosti“ přespříliš času a nehledejte nedostatky tam, kde objektivně nejsou, ale život především žijte; b) nebuďte „buldozerem“ života tím, že pod dojmem výsledků práce na

sebezdokonalování budete nutit ostatní kolem sebe, aby se podřídili vašemu modifikovanému životnímu stylu; c) nepodléhejte skepsi, jestliže okamžitě nepocítíte pozitivní změnu (mozek přece jenom je složitější než počítač), ale důvěřujte tomu faktu, že už práce se sebou samým se příznivě odráží v součinnosti jednotlivých subsystémů v dynamické struktuře osobnosti.

4. Podstatné je, že pro autorelaxaci jste se rozhodli dobrovolně a pod vlivem racionálního zvážení vašeho dosavadního životního stylu a vašeho chování a jednání. V průběhu zvnitřňování si dále uvedených instrukcí týkajících se vlastního nácviku autorelaxace je třeba mít na paměti, že současně jste se rozhodli akceptovat odborníka v dané oblasti, který na základě teoretických znalostí, praktických zkušeností získaných při výcviku studentů psychologie, při práci s pacienty i na základě vlastních prožitků vyvolaných heterosugescí a autosugescí sestavil program REIAT. Právě vlastní prožitek sugescemi či hypnózou změněných psychických jevů umožňuje terapeutovi nejen lépe pochopit dynamiku průběhu těchto jevů, ale při formulaci instrukce upozornit i na ta úskalí, která se eventuálně mohou objevit při autorelaxaci u konkrétního člověka.

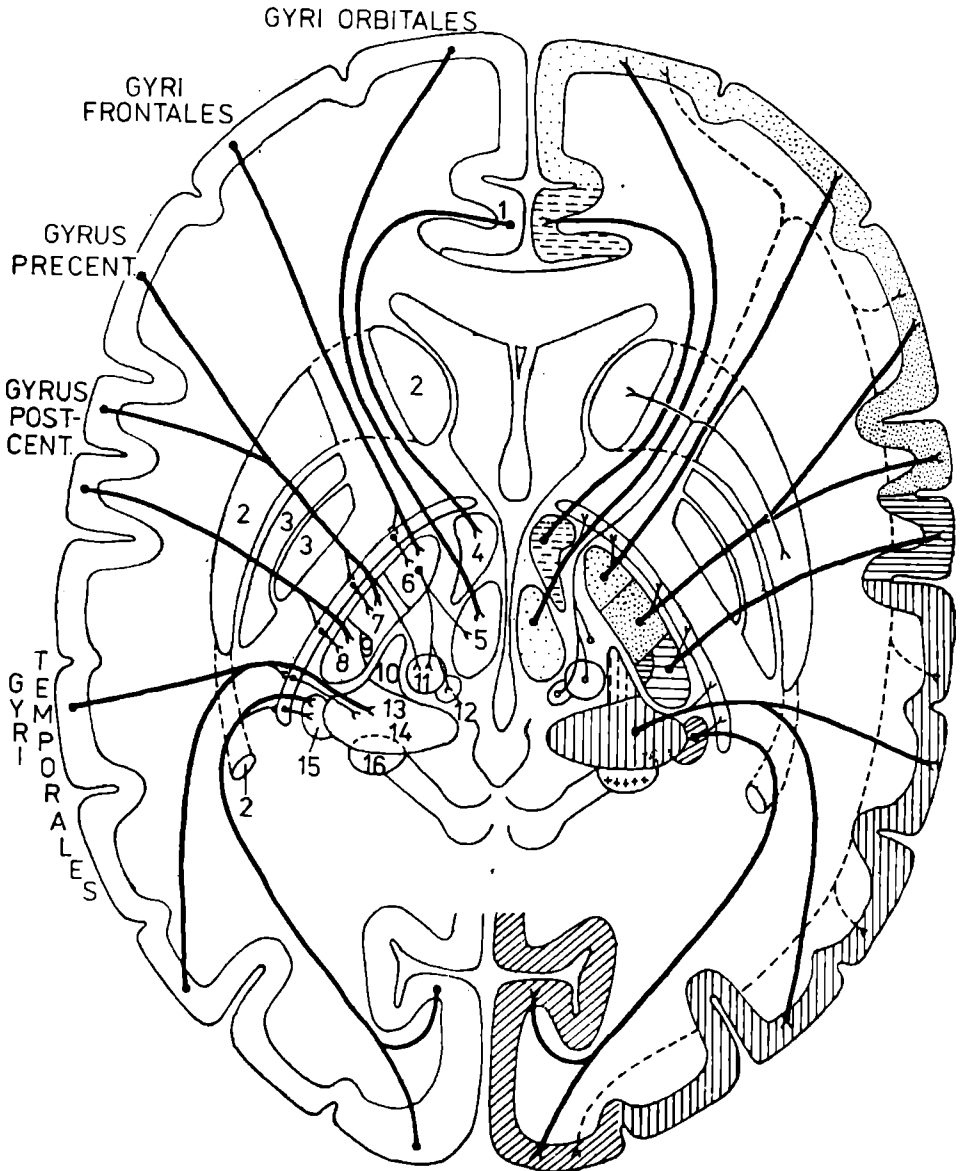
Pro někoho je obtížné podřídít se třeba i dočasně nějaké autoritě. A právě zde je jedna z možností vyzkoušet si sílu motivu, který obrátí vaši pozornost k aktualizované potřebě sebezdokonalování. Ve vašem vědomí se mohou objevit vtíravé myšlenky typu: „K čemu je to dobré?“, „U mě to asi nebude fungovat!“, „Stejně mně to nepomůže.“ atd. Nevadí, když se podobné myšlenky budou u vás aktualizovat, nechte je nenásilnou formou postupně rozplynout, nezdržujte se u nich. Představte si, že jedním uchem vstupují do vašeho vědomí, kde se objeví jakoby na monitoru, a druhým uchem odejdou pryč. Současně se zaměřte např. na následující větu „momentálně se nechám vést instrukcemi psychoterapeuta, protože chci prožít takové psychické jevy, které mně pomohou lépe pochopit sebe sama, lépe se vyrovnat s každodenními starostmi, snadněji navázat kontakt s ostatními lidmi a uvolnit napětí“. Pozvolné rytmické a vytrvalé opakování této věty umožní nejen „rozpustit“ dominantu utvořenou nějakou vtíravou myšlenkou, ale současně hlubším proniknutím do jejího smyslu připravit se pro vlastní nácvik autorelaxace. Pokud se to nebude dařit, potom v dalších odstavcích uvádíme i jiné postupy pro rozrušení negativně působících dominant, jejichž obsahy by ve vašem vědomí bránily žádoucímu efektu autorelaxace.

5. Důvěřujte svému organismu. Je v něm skryta úžasná síla. Jistě znáte řadu tzv. neobvyklých výkonů lidí žijících kolem vás. Určitě byste to také dokázali, kdybyste podnítili svůj organismus patřičným způsobem k vyšším výkonům a efektivněji hospodařili s mobilizační a adaptační energií, než je tomu doposud. Rezervy jsou jak ve využívání kapacity mozku, tak i těla. Je třeba si uvědomit, že permanentně namáhané, rytmicky fungující a efektivně využívané subsystémy organismu totiž stárnou nejpomaleji. Proto je nutné, aby zátěž byla správně dávkována, přičemž na zvládnutí této zátěže se musí v koordinované souhře podílet celý organismus v rytmu, který lze zjednodušeně popsat jako:

aktivace versus zklidnění

**záběr versus odlehčení
napětí versus uvolnění.**

Je skutečností, že na druhé straně v našem organismu jsou i subsystemy, které jsou méně odolné než jiné a nemusí při vysoké zátěži stačit požadavkům regulace celého dynamického systému organismu. Navíc výkonnost různých subsystemů není po celou dobu existence člověka stejná, ale s věkem se mění. K tomu je třeba uvést, že zjišťování úrovně výkonnosti jednotlivých subsystemů je sice důležité, ale důležitý je i ten fakt,



že organismus jako celek má schopnost kompenzovat relativní nedostatečnost některých svých částí při vyrovnávání se se zátěží.

Mozková kůra při zabezpečování optimální adaptace člověka v daném prostředí a při zabezpečování optimální mentální aktivity a výkonnosti využívá zejména následujících subsystémů: retikulární formace, neurovegetativní nervový systém, imunitní systém, limbický systém, neurohumorální systém. Protože v autorelaxaci, kterou uvedeme dál, je zdůrazněno, že se jedná o racionální přístup, velmi stručně a poněkud zjednodušeně uvedeme některé charakteristiky těchto subsystémů.

Retikulární formace je fylogeneticky starý, nespecifický subsystém, který se podílí především na aktivaci mozkové kůry a udržování bdělosti. Činnost retikulární formace je také spojena s účastí na kontrole svalové činnosti, dále s regulací receptivity periferních úseků sensorických subsystémů, s kontrolou prahu dráždivosti jejich ústředních úseků, s podílem na regulaci útrobních a vazomotorických reakcí a s úrovní emoční reaktivity.

Vegetativní nervový subsystém (který se dělí na sympatikus a parasympatikus) vede informace ke žlázám, k hladkému svalstvu útrobu, kůže a cév a k srdeční svalovině, kde se uplatňují prostřednictvím mediátorů (adrenalin, sympatin, acetylcholin atd.). Vzruchy přiváděné vegetativními nervy mohou činnost orgánů nejen povzbuzovat, ale i tlumit. Vegetativní nervový systém zajišťuje homeostázu, čili dynamickou rovnováhu průběhu základních, pro život nezbytných funkcí. Jinak řečeno, uplatňuje se při vyrovnávání se organismu se změnami ve vnitřním i vnějším prostředí. Dále např. při úzkosti, radosti, hněvu, zlosti atd. doprovází svými projevy v podobě např. zvýšeného pocení, zácpy, průjmu, třesu atd. tyto emoční reakce.

Parasympatikus podporuje trávení a vylučování. Zajišťuje řadu charakteristik souvisejících s klidem a umožňuje zotavování. Sympatikus povzbuzuje uvolňování energie a ve zvýšené míře se uplatňuje při chladu, namáhavé tělesné práci, nedostatku kyslíku, větší ztrátě krve, při emočním vypětí, zejména při strachu atd. Zasahuje i do činnosti kosterního svalstva a působí proti únavě. Vegetativní nervový systém podněcuje činnost žláz s vnitřní sekrecí a působí tak vlastně nepřímo prostřednictvím jejich hormonů. Podle převažujícího způsobu reakcí se někdy uvádějí dva typy:

- a) vagotonik — navenek klidný, vyrovnaný, ale vnitřně napjatý a při zátěži může reagovat i kolapsem;
- b) sympatotonik — lehce se rozzlobí, chová se podrážděně, vyznačuje se vysokou aktivitou, při zátěži se u něho projevuje bušení srdce, vzestup krevního tlaku a někdy i bolest hlavy.

V obou případech se jedná o porušenou rovnováhu neurovegetativního systému a tito lidé oproti lidem s relativně vyrovnanými neurotypy jsou ve zvýšené míře disponovaní (v případě nepříznivých životních podmínek) k onemocněním tzv. civilizačními chorobami. Vagotonik by v tomto případě směřoval k vředovému onemocnění, bronchiálnímu astmatu apod., sympatotonik ke kardiovaskulárním chorobám a infarktu.

Imunitní subsystém komunikuje s mozkiem pomocí hormonů (bílé

krvinky produkují chemické látky s podobným účinkem jako mají určité hormony). Mozek nejen že sleduje činnost imunitního subsystému, ale využívá těchto informací k regulaci své činnosti. Jakmile lymfocyty začnou likvidovat např. nějaký virus, podávají o tom krví chemickými signály informaci do mozku. Ten zase stimuluje produkci hormonů, které zvyšují či snižují aktivitu buněk imunitního subsystému. Imunitní subsystém je tedy čidlo, které mozku sděluje, jaké mikroorganismy a v jakém množství pronikly do těla. Navíc lymfocyty si dokáží „zapamatovat“, zda se s určitým mikroorganismem již střetly či nestřetly, a podle toho jsou schopny ihned vést silný a účinný protiútok, aniž by ztrácely čas hledáním vhodné formy obrany. Závažný je i ten fakt, že psychotraumatizující situace, deprese, v důsledku dlouhodobých konfliktů vznikající apatie, nečinnost či lhostejnost také působí negativně právě i na imunitní subsystém a blokuje jeho aktivitu. Nedostatek látek, které imunitní systém normálně produkuje, a narušená zpětnovazební komunikace s mozkiem mohou vést nejen ke zvýšenému výskytu nádorových onemocnění a somatických chorob, ale současně mohou přispět i k progresivnímu zhoršení některých duševních onemocnění. Spojení mozek — imunitní subsystém také umožňuje pochopit, jak lze sugescemi a autosugescemi v průběhu terapie do určité míry ovlivnit aktivitu imunitního subsystému.

Neuroendokrinní subsystém má vlastnosti jak nervové, tak i endokrinní soustavy. Má schopnost měnit bioelektrické impulsy (informace) v impulsy chemické, hormonální. Zvláštní místo zde zaujímají endomorfiny (viz předešlé kapitoly).

Jestliže si uvědomíme, že mozek, veškeré subsystémy, které se podílejí na chování a jednání člověka, a zejména dynamická struktura osobnosti člověka se vyvíjejí pouze v sociálním prostředí, a to převážně prostřednictvím znakových soustav (z nichž základní znakovou soustavou je mateřský jazyk), je zřejmé, jak ohromnou moc má slovo, které může potěšit, vyléčit, ale i zabít. Slovo, které je stejně účinné jako např. konkrétní předmět (viz elementární příklad s citrónem; slovní popis na dvě poloviny rozříznutého citrónu vyvolá stejný účinek jako bychom viděli konkrétní citrón).

Ještě než přejdeme k další zásadě, musíme objasnit, proč se v rámci REIAT klade důraz na vyvážené zatěžování pravé a levé hemisféry. Levá hemisféra u praváků, ale i u větší části leváků zabezpečuje řečovou činnost a funkce s ní související, dále z podstatné části zabezpečuje sémantickou paměť, konstituování pojmů a operování s nimi, rozpoznávání a uchovávání melodie a zabezpečuje analýzu detailu. Má úzký vztah k sebeuvědomování atd. Pravá hemisféra u praváků je specializována na analýzu a syntézu složitých vztahů v čase a prostoru, umožňuje jednoduché slovní dorozumění, rozpoznávání obličejů, identifikování předmětů podle tvaru a barvy, dále umožňuje rozpoznávat hudební témata, rytmus. Je základnou názorného myšlení. Pravá hemisféra také umožňuje rozlišovat přírodní zvuky a hluky a je základnou emocionální paměti. Informace zpracovává holisticky, globálně. Podstatné je, že lidský mozek je činný na základě vzájemně se doplňující spolupráce obou hemisfér, čímž je zabezpečena vždy komplexní psychická funkce. Někteří

vědci uvádějí, že se projevuje relativní převaha vždy jedné z hemisfér při zabezpečování pouze určitého úseku (etapy) konkrétní psychické funkce, tedy nikoliv celé komplexní funkce, jak se to traduje ve starší odborné literatuře. Člověk má tendenci své emocionální prožitky spíše verbalizovat a potlačovat, místo aby dal prostor činnosti pravé hemisféry a uvolnil tak napětí např. smíchem či pláčem. Také převaha znakových informací působících permanentně na člověka zatěžuje převážně levou hemisféru. I nedostatečně rozvinutá představivost, fantazie, signalizuje jednostranné zatěžování levé hemisféry. A právě současné působení na pravou hemisféru naopak podněcuje obrazotvornost a ta zase např. při relaxačním cvičení usnadňuje uvolnění. Proto je třeba v rámci REIAT uplatnit i hudbu, pohybové aktivity, vybavování minulé negativní emoční zkušenosti a její korekci, rozvíjení představivosti atd.

6. Uvolněte „obruče“ vytvořené takovými nežádoucími stereotypy v uvažování, jako jsou např.: „Člověk musí být dokonalý a kladně hodnocený všemi v okolí“; „Všichni s ním musí zacházet čestně a spravedlivě“; „Život by měl být příjemný a snadný“. Když se nad tím zamyslíte, je zřejmé, že jsou to nereálné požadavky, které člověk sám před sebe klade. Mnohokrát se nám všem stalo, že jsme se dostali do situací, kde výše uvedená „pravidla žití“ zcela selhala, což v nás vyvolalo napětí apod. Proto je třeba si uvědomit nesprávnost premis, na nichž jsou tato pravidla založena. Proto je třeba zrevidovat své názory a usilovat o přirozenost a bezprostřednost. Stejně tak je důležité přestat brát sebe sama pouze vážně. Také nelze vždy očekávat při kontaktování s jakoukoliv mikrosociální skupinou, že okamžitě, jakmile vstoupíme do místnosti, nás budou všichni pozorovat, sledovat a čekat na chybu či nedostatek v oblečení, chování apod. Nic tak neodrazuje jako přehnaná snaha o dokonalost.

7. S nácvikem REIAT nezačínajte ve fázi akutního náporu stresu; ale až po vlastním vypětí, kdy se dostaví z hlediska fyziologického a biochemického zákonitý pokles nadhraničních obranných reakcí organismu, je možné zkusit první krok. V opačném případě by byl nácvik platný asi tak, jako kdyby vám při úporném běhu o život před rozruženým býkem někdo řekl, abyste zvolnili tempo, protože jinak vám hrozí infarkt.

8. Pro vlastní nácvik si v bytě vyberte určitou část, která se stane vaším „minirelaxárium“. Důležité je, aby tato část bytu byla větratelná, dostatečně velká tak, abyste si mohli lehnout na záda a abyste ve stoji mohli rozpažit. Dále je třeba mít připravenou instrukci k REIAT, zrcadlo, (nejlépe velikosti A 4), kazetový magnetofon s nahrávkou přírodních zvuků, popřípadě koncerty pro flétnu, kdy zvuk flétny připomíná některé úseky ptačího zpěvu, dále melodické skladby na začátek relaxace, rytmické na závěr, a pokud relaxací budete směřovat k spánku, díla W. A. Mozarta, L. van Beethovena, F. Chopina atd. Dále je třeba, abyste měli tzv. silič prstů, blok a tužku, pro nácvik představivosti předmět, který vás momentálně nejvíce těší a uspokojuje. Musíte požádat ostatní členy rodiny, aby vaše minirelaxárium přibližně na 20 minut respektovali. Když se vám nácvik přestane dařit a váš koutek vám „začne jít na nervy“, klidně jej zaměňte za jiný. Ovšem je nutné, než se naučíte auto-

relaxaci, uskutečnit celý nácvik, případně některý z jeho úseků, několikrát po sobě na jednom místě.

9. Důležité je, abyste si sestavili tabulku praktické sebeanalýzy podle následujícího návodu:

Než začnete vyplňovat tuto tabulku, ještě jednou důkladně zvažte, které vaše vlastnosti přispívají k dobré adaptaci v sociálním prostředí a které vám umožňují zvládat stresové situace a které naopak adaptaci ztěžují. Důkladně zvažte, jaké změny byste chtěli dosáhnout za současného uvědomění si, zda to je či není ve vašich možnostech.

10. Nevzdávejte se při prvním neúspěchu s nácvikem REIAT, uvědomte si, že její součástí je i úprava životosprávy a zvýšení objemu pohybových aktivit i kognitivních aktivit.

Jestliže jste se rozhodli akceptovat výše uvedené zásady a je vám naprosto jasné, o co budete v rámci REIAT usilovat, vstupte do svého minirelaxačního a podívejte se na sebe do zrcadla. Co všechno tam lze spatřit; od ironie, pochybností, znechucení, posměšku typu „kdo se to na mě kouká“, až po pobavený výraz apod. Málokdo je schopný zahledět se na sebe déle než minutu a přitom věcně a střízlivě zhodnotit svoji reálnou existenci. Řada čtenářů si teprve nyní uvědomí, kolik energie vyplývá na sevřené čelisti, napjaté šíjové svalstvo, svraštlé obočí, nepřírozenou a nepřiměřenou mimiku. To vše je výsledkem určitých psychických pochodů, které jsou mimo jiné úzce spjaty právě se svalovým napětím (při úzkosti, depresi, hněvu, závisti, nenávisti, žárlivosti, nedůvěře atd.). Jedná se o složité, vzájemně se ovlivňující a podmiňující procesy, vedoucí prostřednictvím nervových a endokrinních cest i komplexních biochemických pochodů ke změně v činnosti orgánů, ke změně napětí v jednotlivých svalových skupinách, ke změně chování a prožívání člověka. Jsou dvě cesty, jak těchto změn dosáhnout. Jednak cesta somatopsychická (např. uvolněním svalových skupin v sauně dosáhneme příznivé odezvy v psychice) a cesta psychosomatická (sugesce a autosugesce navozené duševní uvolnění vede i ke svalové relaxaci). V relaxačních programech se obě cesty vedoucí k uvolnění prolínají. Je to dáno tím, že cílem není „uvolnění pro uvolnění“, ale uvolnění pro jinou, žádoucí aktivitu. Tomuto uvolnění brání jak různé myšlenkové stereotypy vedoucí k neadaptivním formám chování, tak nesprávné motorické stereotypy projevující se např. permanentně obrannými reakcemi v podobě křečovitě sevřeného držení těla, mělkého dýchání, v podobě nepřirozené a nepřiměřené gestikulace atd. Tyto bariéry je nutné ihned v úvodu cvičení rozbít.

Uběhla přibližně minuta, ale zůstaňte ještě u zrcadla. Usmějte se na sebe tak, aby úsměv nebyl pouhou maskou. Není to jednoduché, proto začneme s nácvikem.

Svíráte-li pevně zuby, uvolněte dolní čelist, aniž byste otvírali ústa. Poté uvolněte jazyk tak, aby byl v ústech měkký a pohyblivý. Uvolněte svaly kolem úst a nosních křídel tím, že s nimi budete krátce pohybovat. Nyní uvolněte tváře a poté víčka tak, že je pozvolna a jemně zavřete a znovu opět otevřete. Víčka při tomto pohybu by měla volně, bez chvění plynout po očních bulvách. Nyní uvolněte čelo. Výsledkem správného

	Osobnostní charakteristiky	Jejich případná změna	
		závisí na mně	nezávisí na mně
Pozitivní vlastnosti a rysy osobnosti			
Negativní vlastnosti a rysy osobnosti			
Vlastnosti osobnosti, které oceňuji u druhých lidí a které bych chtěl rozvinout u sebe			

postupu by měl být nevýrazný obličej. Když se vám to podaří, podívejte se na násl. dva obrázky. Nyní se protáhněte tak, aby se uvolnily zejména svaly břišní krajiny, podívejte se znovu do zrcadla a změňte svůj nevýrazný obličej v jemnou grimasu smíchu (nesmí to být škleb). Smích nesmí být potutelný, zlomyslný, nebo otrocky servilní. Současně si uvě-



domte, jak radostný zážitek musel mít člověk na fotografii. V další fázi se pokuste vybavit si nějakou příjemnou událost či vtip, který vás naposledy rozesmál. Takto připravení se nejméně tři minuty smějte. Zvuk, který vydáváte, se postupně stane skutečně nefalšovaným smíchem a za několik dní nácviku pocítíte jeho blahodárny účinek. Současně tím změníte i vaše eventuální celodenní negativní emoční naladění. Protože smích signalizuje radost a radost signalizuje optimismus.

Všimněte si, že jsme zatím vůbec nehovořili o problémech, které vás vlastně přiměly k tomu, abyste se zajímali o REIAT. Tento postup je záměrný. Právě soustředění na jednu aktivitu (pozwolné čtení instrukce a snaha o postupné plnění úkolu, tzn. navodit si smích) vede k vytvoření nového dominantního ohniska podráždění v mozkové kůře a uvolnění dominanty původní. V obsahu vědomí se tento neurofyziologický jev rozvine jako psychický jev (mezi neurofyziologickými a psychickými jevy je dialektický vztah). Zjednodušeně řečeno, ve vědomí dominující určitý obsah, např. „tu ostudu nepřežiji“, je vytěsňován obsahem instrukce. Zpočátku se nepříjemný obsah sice bude vracet, ale zadržíte ho nenásilnou cestou (nikoli „musím to za každou cenu dokázat“) tak, že si rozvinete instrukci — „momentálně je mně lhostejný nepříjemný zážitek, důležitý je pro mne obsah instrukce vedoucí k uvolnění“. Jestliže se skutečně

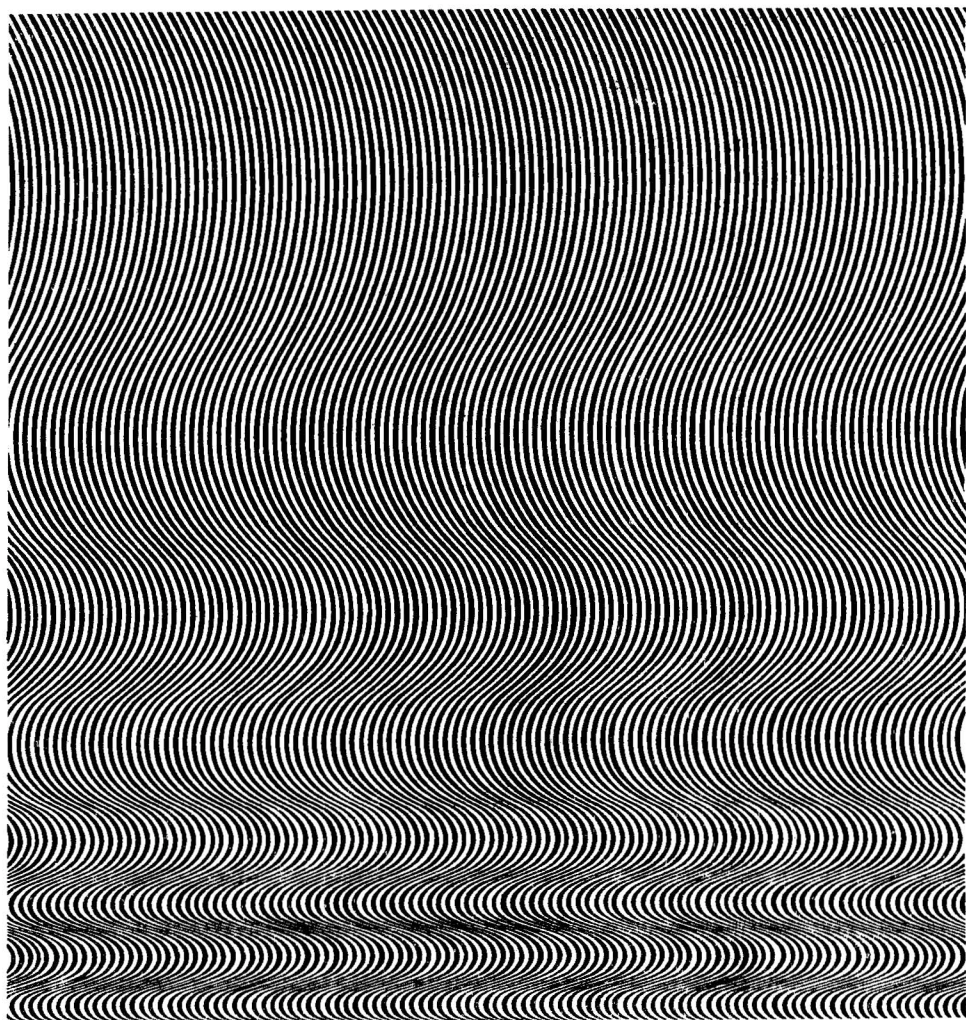
soustředíte na uvedené instrukce, za nějaký čas zjistíte, že i závažný problém, jestliže je odsunutý, vás už tolik nestrhává a jste schopni snadněji nalézt řešení. To znamená, že získáte čas sehnat si nové poznatky, prostředky či někoho blízkého pro lepší způsob zvládnutí vlastních obtíží. Navíc se ukázalo, že i prostý fakt odkladu subjektivně prožívaného, např. psychotraumatizujícího zážitku, či nějakého konfliktu, pomohl řadě lidí pochopit, nakolik vlastní negativní postoje a neadaptivní stereotypy chování umocňují působení těchto negativních podnětů z okolí na vlastní psychiku.

Někdy se stane, že i po třech až pěti minutách upřímného smíchu se stará dominanta vrátí do obsahu vědomí rychleji, než stačíte přejít k vlastní autorelaxaci. V tom případě je nutné postupovat následujícím způsobem: po ukončení smíchu je třeba postavit se tak, abyste měli tzv. vojenské držení těla. Následuje pětkrát hluboký vdech a výdech. Po každém vdechu (kdy musíte poněkud vytlačit břišní stěnu vpřed, ale tak, aby byla ještě pružná) na tři sekundy dech zadržte a poté dlouze vydechněte, aby doba výdechu byla nejméně o polovinu delší než doba vdechu. Během výdechu v duchu počítejte zvolna do pěti. Poté přestaňte věnovat dýchání pozornost. Stačí konstatovat „dýchá mně to“.

Dalším možným postupem pro uvolnění je postup s využitím Vasarelyho obrázku s černobílými rytmy a plasticko-prostorovými účinky — viz obr. č. 51. To znamená, že se pohodlně posadíte do křesla nebo na židli, uvolníte se pětkrát hlubokým vdechem a výdechem (viz předešlá instrukce) a zvolna si v duchu opakujte: „existující problém zatím uniká a rozptyluje se, tak jako se zvolna rozptylují linie na obrázku; není třeba spěchat a za chvíli se pokusím najít způsob řešení“. V průběhu této činnosti zvolna pohybujte hlavou směrem zdola nahoru a pozorujte, jakým způsobem umocňuje efekt vámi si předřikávané instrukce Vasarelyho obrázek — viz strana 160.

Následující nácvik je zaměřený na rozvoj představivosti a fantazie. Fantazie není podle Viewegha (1986) jen pasivním zrcadlem vnitřních stavů člověka. Fantazie umožňuje člověku vidět objektivní realitu nově, v širších souvislostech, v nových, jím přetvořených možných variantách. Toto přetváření je rovněž součástí seberealizačního úsilí člověka. Čili fantazie neodvádí člověka od reality, ale je prostředkem, kterým si člověk realitu uzpůsobuje tak, aby ji mohl lépe „uchopit“.

Máte-li před sebou takový předmět, který je vám momentálně příjemný, který se vám líbí, uvolněte se (viz instrukce výše) a soustřeďte se jednak na celek a jednak na všechny podstatné detaily tohoto předmětu. Intenzívně vnímejte barvu a tvar. Přitom si můžete polohlasně přeřikávat vše, co momentálně zrakem fixujete. Nyní zavřete oči a pokuste se vybavit si předmět tak, aby byl zcela zřetelný a pokud možno s co nejvíce detaily. Nenásilnou formou se snažte, aby byl obraz přesný zejména v tvaru a barvě. Zpočátku to nebude snadné. Nevadí, důležité je, abyste si uvědomili první prchavé okamžiky obrazu předmětu a pozvolna se snažili o jeho zpřesnění. Až se vám to podaří, přejděte k vybavování si pohyblivých obrazů, nejprve scén z právě intenzívně prožitého, např. filmového představení. Až se vám to podaří, přejděte ke scénám z reál-



ného života. Nejprve si nacvičte vybavování takových scén, ve kterých budete pouhými pozorovateli. Poté usilujte o to, abyste byli přímými účastníky scén. Takovou scénou může být přehrání si nějaké důležité události, která vás čeká, a ověření si určité varianty postupu, který potom můžete uplatnit v realitě s přesnější znalostí možných úskalí. Právě nácvikem scén podporujete činnost pravé hemisféry.

Po několika dnech zjistíte, že rychleji dosáhnete určitého uvolnění, jestliže jste si cvikem rozvinuli představivost, fantazii, a naopak, hlubší uvolnění usnadňuje vybavování si určitých předmětů, jevů reality apod. Čili jedná se o reciproční vztahy.

Pokud tato část REIAT nebyla pro vás problémem, můžeme přistoupit k hlubšímu zásahu do psychiky.

1. Zvyšování frustrační tolerance — zavřete oči a představte si scénu, jejímž účastníkem se v blízké budoucnosti můžete stát; scénu, která bude od vás vyžadovat např. soutěžení, odmítnutí nátlaku apod. Projděte si několikrát určitý scénář tohoto děje. To vede ke zvýšení schopnosti odolávat nepříjemným situacím. Fantazie také napomáhá ke snížení hrozby takové situace. Nejúčinnější je, když do průběhu scény vložíte smích, humor.
2. Pokud chcete řešit již nějaký konkrétní problém, opět využijte představitelství a použijte dalších dříve uvedených postupů tak, abyste odvedli pozornost, byť i na přechodnou dobu, od nepříjemných a bolestných stránek života. Uvolněte se a „vloďte“ svůj problém pomocí fantazie do situace, v níž ztratí na své hroživosti mimo jiné i tím, že odreagujete současně emoční napětí s tímto problémem spjaté. A poté snadněji naleznete vlastní řešení problému či alespoň naleznete způsob, jak někoho požádat o pomoc. Problém je možné přenést ve fantazii, do nesmyslného prostředí, do nějaké jiné osoby a sledovat, jak se s ním vyrovnává; z nepříjemných lidí lze udělat směšné postavy a nechat je zahrát v komických situacích atd.
3. Pokud máte problémy při komunikování s určitým člověkem, přehrejte si co nejvěrněji celou situaci ve svých představách. Uvědomte si, kdy došlo k obtížím, kdy začaly a jaké jsou příčiny. „Podívejte se“ na svého partnera v této scéně zotřeseně „jakoby pod lupou“ a zvažte, co vám na něm vadí a především, s čím to souvisí. Poté se pokuste přejít na jeho pozici a „jeho očima“ zjistěte, co by jemu mohlo vadit a vadí na vás.
4. Jestliže vám chybí schopnost prosadit se, potom si ve fantazijní scéně představte sama sebe tak, že budete zastávat běžnou neprůraznou roli. Potom se v představách vžijte do role agresivní a nepřátelské a nakonec zaujměte konstruktivní, produktivní pozici. Vytvořte si v představě scénář pro určité situace a jedněte v nich tímto způsobem. Poté si to zkuste v reálné situaci.
5. Při závažných rozhodnutích si nejprve uvědomte všechna významná fakta, která se zde mohou uplatnit. Poté je vložte do scénáře v představách a fantazii. Začněte s nejhroššími možnými následky, které by vaše rozhodnutí mohlo mít. Intenzívně prožijte strach. Poté přejděte k „nejrůžovější“ možnosti. Intenzívně prožijte radost. Nakonec hledejte střední cestu a kompromis pomocí reality blízkého scénáře. Naučený vzorec chování přeneste do reality.

Tak bychom mohli postupovat dál a uvádět konkrétní příklady. Ovšem domníváme se, že čtenář na základě výše uvedených vzorů je schopný tvořivě aplikovat to, co ho momentálně nejvíce tíží. Důležité je, že každý nácvik, ať již vsedě nebo vleže, by měl být ukončen rázným výskokem, otevřením očí, protřepáním končetin a rázně opakovaným vdechem a výdechem.

Jestliže se vám nácvik zatím nedaří, nevadí. Naučili jste se určitému postupu, který můžete uplatnit v následující relaxaci, a až se naučíte uvolňovat se, relaxovat, můžete se znovu vrátit k výše uvedeným scénám.

Relaxace znamená uvolnění pro jinou činnost a pro názornost si uká-

žeme na jednoduchém příkladu rozdíl mezi uvolněním a napětím. Vezměte si do rukou tzv. siliče prstů, stiskněte je a zavřete oči. Intenzivně si uvědomujte vzrůstající napětí. Poté rázně uvolněte stisk. Dobře si všimněte prožitku náhlého uvolnění. Tento prožitek si zapamatujte, o ten budete usilovat při nácviku autorelaxace.

V další fázi je třeba si uvědomit, že každá duševní činnost je vždy spjatá s určitým napětím v řadě svalových skupin. Komu se prozatím nepodařilo relaxovat, znamená to, že si ještě patřičně nezvnitřnil svoje vlastní rozhodnutí „relaxovat, uvolnit se, něco se sebou udělat“. Proto opusťte pózu a „odhoďte masku“, jednejte se sebou upřímně.

Při nácviku relaxace si zvykněte na určité klíčové slovo, kterým pravidelně prokládejte instrukce k uvolnění. Může to být slovo „pohoda“, „nespěchat“ atd. Nemělo by to být slovo ve výrazném protikladu k vašemu momentálnímu psychickému stavu, jako např. „klid, nerozčilovat se“. Protože tato slova jsou v počátku nácviku málo účinná. Lze je použít v dalších fázích jako rozvinutí instrukce v autorelaxaci. Klíčová slova představují spouštěče napodmiňovaných relaxačních reakcí a usnadňují nástup uvolnění.

Nejprve je třeba naučit se správně dýchat. Bez záskubů a zvláštního úsilí vyprázdněte plíce. Na konci výdechu stáhněte žaludek. Poté klidně a bez záskubů nafoukněte břicho při pozvolném vdechu (ale ne jako míč, břišní svaly musejí zůstat pružné), poté pokračujte v nádechu tak, že rozeprnete žebra a dokončete náplň plic vyzdvižením klíčních kostí. Současně tím získáte vzpřímenou polohu. Nyní následuje dlouhý výdech až po znovu stažený žaludek. Vdech a výdech musí být tichý a bez funění. Takto postupujte pětkrát a prokládejte tento postup klíčovým slovem, které jste si vybrali, např. RELAXACE (říkejte si je v duchu). Při šestém až desátém cyklu vdech — výdech navíc budete provádět vibrační automasáž vnitřních orgánů. Při každém výdechu mírně pootevřenými ústy vyrazíte „hmmm...“ tak, aby se rty samy „zaklaply“ a pokračujte ve vydávání tichého zvuku „...mmm“ po celou dobu výdechu. Současně budete pociťovat vibrace přes stěnu dutiny hrudní, břišní po pánevní. Vyladění tohoto zvuku tak, aby se vibrace projevíly, záleží na každém z vás.

Při jedenáctém výdechu přestaňte věnovat pozornost dýchání a přenechte je zase automatickému řízení. Tomu napomůžete, když si uvědomíte tíhu pokleslých ramen při zadrženém jedenáctém výdechu. U tohoto prožitku tíhy několik vteřin zůstaňte a v duchu si opakujte „TÍHA“. Poté následuje automatické dýchání.

Prožitek tíhy bude zpočátku prchavý, a proto je možné jej posílit následujícím způsobem: sedněte si na okraj židle a uchopte oběma rukama nohu pod stehnem blízko kolena. Nadzvedněte ji tak, že bude zavěšena na ruku a uvolněte ji od kolena dolů, aby ji bylo možné volně rozkřávat. Nyní zavřete oči a soustřeďte se na prožitek těžké nohy. Uvolněte se a v duchu si několikrát zopakujte „TÍHA“. Dobře si tento prožitek tíhy zafixujte. Nohu zase položte a několikrát s ní zacvičte. V další fázi nácviku si pohodlně sedněte na židli nebo do křesla, uvolněte se, zavřete oči a pokuste si znovu vybavit prožitek tíhy a poté jej přeneste na celé uvolněné tělo. Jestliže se vám podařilo uvolnit se, za chvíli si uvědomíte, jak

vaše tělo těžce spočívá na židli nebo křesle, ale přitom je to tíha příjemná. Několikrát si zopakujte slovo „TÍHA“, příjemná tíha v celém těle. Znovu vnímejte prožitek tíhy od ramen horních končetin, trupu, dolních končetin. Současně si opakujte vámi vybrané klíčové slovo, např. „RELAXACE“. Po patnácti minutách nácviku ze židle svižně vyskočte, otevřte oči, protřepete ruce i nohy a proveďte krátkou hyperventilaci plic. Cvičení opakujte tak často, jak často budete pociťovat potřebu při zachování soustavnosti.

V následující fázi nácviku se zaměříte na prožitek tepla. Totiž jestliže uvolníte napětí ve svalových skupinách, uvolníte tím i síť krevních kapilár, čímž je dána možnost, aby se větší objem krve dostal do periferních částí těla. Právě krev rozvádí teplo a toto teplo byste měli vnímat a prožívat. Proto si sedněte pohodlně na židli nebo do křesla, nohy mírně od sebe, dlaně položené na stehnech tak, aby se ruce vzájemně nedotýkaly. Ramena nechte mírně pokleslá (této poloze se říká poloha drožkáře a vždy jí při nácviku nebo při vlastní autorelaxaci zaujměte, pokud nebudete provádět cvičení vleže).

Nejprve je třeba uvědomit si, co to znamená prožitek tepla. Vyhrňte si rukávy a položte dlaň druhé ruky na předloktí. Zavřete oči a intenzívně vnímejte a prožívejte teplo. O tento prožitek tepla budete usilovat v celém těle v průběhu autorelaxace.

Nyní si dříve popsaným postupem navoďte prožitek tíhy v celém těle. Po zachycení tohoto prožitku se soustřeďte na nastupující prožitek tepla proudícího celým tělem od dlaní, předloktí, paží, ramen, hrudníku, břicha a pánve do dolních končetin. Současně si představujte, jako by hodně teplý čaj proudil útrobami a silně hřál v žaludku. Opakujte si v duchu „TEPLO“, příjemné teplo v celém těle. A opět prokládejte instrukce klíčovým slovem. Zhruba po patnácti minutách svižně vyskočte ze židle či křesla, otevřte oči, protřepete ruce a nohy a proveďte krátkou hyperventilaci plic. Po několika týdnech zjistíte, že stačí slovo „RELAXACE“, aby poměrně rychle nastoupil prožitek příjemné tíhy a příjemného tepla v celém těle a prožitek tepla proudícího v břišní krajině.

V další fázi nácviku (opět patnáctiminutového) vyjdeme z toho, že jste uvolnění, relaxovaní a prožíváte příjemnou tíhu a teplo v celém těle a proudící teplo v břišní krajině. Následuje uvědomění si pravidelného a klidného dechu a pravidelného a silného tepu. K tomu postačí rozvinutí instrukce o terapeutickou formulku „dech je pravidelný a klidný, tep pravidelný a silný“. Tuto formulku si v duchu několikrát zopakujte a přestaňte potom věnovat pozornost jak dechu, tak i tepu a přenechte její řízení automatickému regulačnímu subsystému. K tomu vám napomůže terapeutická formulka „dýchá mně to“. Víc se touto oblastí nezabývejte a opakujte si znovu několikrát svoje klíčové slovo. Nácvik opět zhruba po patnácti minutách ukončete. Znovu opakujeme, že je zde důležitá soustavnost.

Poslední fáze nácviku je zaměřena na prožitek příjemně chladného čela oproti příjemně prohřátému tělu. O jaký prožitek se jedná, si ověřte následujícím způsobem: položte krátce čelo na sklo a v duchu si opakujte „čelo je příjemně chladné“. Zavřete oči a intenzívně tuto skutečnost prožívejte. Nyní odstupte od okna, nechte oči zavřené, chvílku vyčkejte

a pokuste se znovu navodit prožitek příjemně chladného čela, aniž byste se opírali o sklo. Tento postup si několikrát zopakujte.

Nyní všechny fáze nácviku relaxace zopakujte plynule za sebou tak, abyste dospěli do skutečně uvolněného relaxovaného stavu a byli připraveni a soustředěni na terapeutické formulky směřující k odstranění některých vašich obtíží, k posílení některých vašich pozitivních vlastností ve struktuře osobnosti atd. Do relaxovaného stavu se dostanete snadněji a rychleji, jestliže k tomu, co jste se naučili, si přidáte představu horkého dne, kdy zpocení a zaprášení a důkladně namydlení jste se dostali pod sprchu. Příjemná sprcha „svléká z vás“ tento krunýř postupně od ramen, horních končetin, trupu a dolních končetin. Stejně tak by měla nastupovat příjemná tíha, teplo v celém těle a proudící teplo v břišní krajině a také pravidelný dech, tep i příjemně chladné čelo.

Nyní věnujme pozornost individuálním terapeutickým formulcím. Tuto formulku si každý z vás musí sestavit sám na základě toho, co se o sobě dozvěděl z této studie. Formulka by měla být krátká a výstižná, je-li delší, potom zrytmizovaná. Nemá být pouhým opakem toho, co jsme, a toho, co chceme odstranit. Např. chceme-li se zbavit strachu, nelze použít formulaci „nebojím se“, ale „jsem klidný“, „jsem odvážný“. Při nespavosti nelze použít formulky „chci usnout“ apod., ale v relaxovaném stavu se navodí představa např. klidně plynoucí vody a formulky „odpočívám“, „nespěchám“, „jsem klidný“ apod. Člověk, který trpí trémou a chce ji odstranit, by si měl připravit formulku „jsem si jistý před lidmi“, „co vím, jsem schopen sdělit“, „lidé, kteří se na mne dívají, jsou mi při mém vystoupení lhostejní“. Člověk se sníženým sebevědomím si připraví formulku „jsem energický, rozhodný“ a současně si může navodit představu někoho, kdo tak jedná, a připraví si v představě scénu, ve které bude jednat stejným způsobem. Člověk, který je osamělý nebo často trpí depresivní náladou, by si měl připravit formulky typu „zajímají mne lidé a věci kolem“, „život má i zajímavé stránky“ atd. Také je možné použít neutralizující formulky typu „žárlivost je mně lhostejná“, „nespravedlivý vedoucí je mně lhostejný, práce je důležitá“, „alkohol je mně lhostejný“ atd. Ovšem v těchto případech je důležité rozvinout představivost doplňující tyto formulky. Tak např. si připravíme formulku „cigareta a kouření je mi lhostejné“, kterou lze doplnit rozvinutou představou, jak kouř na úkor vzduchu proudí do plic, které se neokysličují a nedokrvují, postupně černají a zapáchají a rozkládají se. Poté se zaměřit v představě na bortící se cigaretu, která se stává postupně špinavou, plnou prasklin a puchýřů se zaplivaným koncem. Následuje rozvinutí představy nesnesitelně zapálené a přetopené místnosti.

Když si připravíte nějakou formulku, přepište si ji na tvrdý papírový štítek. Pod tuto formulku (ať má jakékoli znění) připojte ještě klasickou univerzální terapeutickou formulku „každým dnem v každém směru je mi lépe a lépe“. Touto formulkou ukončete průběh představ i relaxaci. Příslušné formulky si opět soustavně vybavujte v každém relaxovaném stavu, který si v případě potřeby navodíte.

Jestliže výše uvedený postup nebude některým čtenářům z různých

důvodů vyhovovat, uvedeme na závěr celého pojednání některé zkrácené antistresové postupy:

1. Protistresové dýchání — viz předešlý návod.
2. Snížení významu působících stresorů — smíchem, Vasarelyho obrázkem a dalšími výše uvedenými postupy či uvolněním do prostoru. To znamená ostrým a rázným pochodem se vydejte do otevřené krajiny, postavte se vzpřímeně s mírně rozkročenýma nohama, rozpažte a nasadte antistresové dýchání. Do široka otevřenýma očima „vstřebávejte“ pocit prostoru a volnosti. Následuje výdech a ruce volně spuštěné nechte podél těla. Zavřete oči a intenzívně prožívejte příjemný zážitek rozvinutý na úkor původních negativních dominant.
3. Energií mobilizovanou stresory, nahromaděný adrenalin a noradrenalin i zvýšené množství produktů metabolických pochodů (např. kyseliny mléčné) je nutné odbourat energickým pohybem, cvičením a relaxačními reakcemi. Aktivní čin v silně negativní stresové situaci je vždy lepší než nečinnost a apatie.
4. Nezapomínejte na energetický paradox. Totiž člověk „bez nálady“, znechucený neúspěchy, konflikty, negativními emocemi atd. neekonomicky neefektivním způsobem spotřebuje na veškerou svoji činnost daleko více energie než člověk aktivní, produktivní. Usilujte o poznání příčin svých negativních emocí a současně usilujte o rozvinutí pozitivních emocí a perspektivních životních linií, byť by měly být zpočátku vytyčeny pouze na pár dní či týdnů.
5. Jste-li silně stresováni, postupujte následujícím způsobem:
 - proveďte chvilkovou relaxaci — uvolněte ústní koutky, rty a jazyk nechte volně v ústech . . . (viz předešlé instrukce);
 - proveďte antistresové dýchání. Uvolněte břišní krajinu (opakovaným nafouknutím břišní stěny a jejím uvolněním tak, aby svalovina zůstala pružná) a pokračujte následovně:
 - prohlédněte si místnost, ve které se nacházíte a pomalu si přeříkejte, co tam všechno máte. Tím aspoň na chvíli odvedete pozornost od negativní dominanty a snadněji přejdete k racionálnímu uvažování o věcech. Aby se negativní dominantanta znovu neprosadila, přejděte do vedlejší místnosti a udělejte si tam „inventuru“ podle předešlého postupu. Začněte dělat jakoukoli práci;
 - jestliže se opět objeví tendence k rozvinutí negativní dominanty, zaposlouchejte se do hudby;
 - jestliže předešlé kroky nevedly alespoň k dílčímu úspěchu, snažte se co nejdříve spojit s někým, koho dobře znáte tak, že mu můžete zatelefonovat a otevřeně sdělit potřebu kontaktu;
 - neprotahujte uměle emoční napětí, strach atd. chybným zpracováváním zážitků, které je vyvolaly, nesmyslnými pochybnostmi, lhaním sami sobě atd.;
 - jistě ve vás zůstane ještě určité napětí z „vnitřního dialogu“, ale postupným odváděním pozornosti se toto napětí snižuje a jste lépe připraveni pro adekvátní komunikaci;
 - usilujte o komunikaci, buďte ochotni spolupracovat, snažte se lépe porozumět druhým lidem tím, že se vcítíte do jejich problémů, při-

čemž nemusíte přistupovat na jejich stanovisko, ale hledejte kompromis. Omluvte se, když zjistíte, že jste udělali chybu. Důležité je vidět a slyšet to, co je zde a nyní, místo toho, co by eventuálně mohlo nebo mělo být;

- je třeba, abyste otevřeně řekli druhým lidem, co vidíte, slyšíte, cítíte a chcete, a také to, co vás trápí, přičemž nebuďte netaktní a respektujte jejich názory a postoje;
- směřujte k vyrovnanosti, která ovšem nesmí být maskou — odměnou vám bude stále duševní zdraví.