

*tom ještě hůře, resp. znají lidi, kteří jsou bez rukou, bez nohou a ještě nešťastnější. Ještě že nežijí i bezhlaví.“*

### *Negativní meditace a autosugesce*

Ukázka č. 10 (muž, 55 let)

*„Byl jsem hrubě obelhán, oklamán, ti, kterým jsem věřil, mě podvedli, jsem obětí podvodu atd.“*

*Říkat si tato slova, i když pravdivá, nic nepomůže.*

*„Kdybych jim byl tehdy neuvěřil, neudělal bych to a to ...“  
K čemu je platné si to říkat?*

*„Jsem největším chudákem, zničili mi život.“ Proč se doprošovat lítosti druhých lidí?“*

## **Vlivy stresorů na charakter člověka**

Nános stresorů ohrožuje duchovní páteř člověka. Těžké stresory někdy člověkem „zatřesou“, smetou jeho ideály, rozmetají systém jeho hodnot.

Je však třeba říci, že vnitřní síla člověka se měří jeho schopností zůstat věren svým ideálům, vznešeným morálním normám.

*„Dospělí si přespříliš libují ve svém povolání připravit mládež na to, že se jednou na většinu z toho, co jí teď pozvedá srdce a mysl, bude dívat jako na iluzi. Hlubší životní zkušenost však mluví k nezkušenosti jinak. Zapří-*

*sahá mládež, aby myšlenky, které ji teď okouzlují, pevně podržela po celý život. V mladistvém idealismu dohlédá člověk pravdy. V něm vlastní bohatství, které se nedá vyměnit za nic.“*

*(A. Schweitzer, Nauka úcty k životu 1974)*

Nelze jednoznačně říci, že vliv stresorů, zejména těch chronických, je buď záporný, nebo kladný.

Jak ukázal psycholog Grossarth – Matiček, kterého jsme zde podrobně citovali (na str. 18 – 25), lidé reagují na životní stresory několika způsoby.

Je možno pokusit se o „přeložení“ jeho typů do méně abstraktní podoby. Pak je snad možné hovořit o „svících“, „octu“ a „perlorodce“.

### *Svíce*

Na tento typ lidí subjektivní utrpení působí spíše v negativním smyslu. Silné stresy je trápí, vyvádějí z rovnováhy, připravují o klid a schopnost koncentrace pozornosti.

Tito lidé se dají nejčastěji přirovnat ke svícím, jejichž plamen hoří v silném stresovém proudění, resp. k těm svícím, které jsou zapáleny bez užitku na obou koncích a brzy vyčerpají svou podstatu.

Patříme-li mezi typy lidí, kteří se stresem neúměrně opotřebovávají, měli bychom se o to více snažit porozumět tomu, co se s námi ve stavech stresovanosti děje, a prosadit vhodná protiopatření.

### *Ocet (přeexponovaná aktivita)*

Někteří jedinci se ve stresech nepoddávají beznaději, ale spíše propadají neustálému shonu, rozčilování, neúspěšnému pachtění za něčím těžko dosažitelným.

Sledujeme-li tento způsob reagování, „tlučení hlavou do zdi“, máme často pocit jakési celkové zakuslosti.

Lidé tohoto typu se jeví jako zatrpklí ve svých marných snahách, marných proto, že si kladou cíle, jichž nemohou dosáhnout, a nedokáží se na ně podívat s moudrým nadhledem a tolerancí.

### *Efekt perlorodky*

Pro některé lidi (ale jen některé) má silný stres koneckonců pozitivní důsledky: Uvědomují si, co je ohrožuje a jak by se hrozícímu stresoru mohli bránit. Např. člověk najednou ohrožený rozpadem svého manželství, v němž viděl jednu ze záruk svého spokojeného stáří, si začíná uvědomovat důležitost svých vztahů s dalšími lidmi (dětmi, vnuky, přáteli a přítelkyněmi), důležitost svého vnitřního růstu (budování zahrádky své vlastní mysli), důležitost pomáhání druhým lidem (těm, kdož jsou bezmocni a trpí) a vlastně všem. Vlivem vnitřního utrpení roste a zraje. Podobá se tak perlorodce, která na zranění reaguje vytvářením perly.