

# MALADAPTÍVNE SCHÉMY – PREHĽAD

## ČO SÚ?

V mnohom sa podobajú enneagramovým stratégiám prežitia. Ich charakteristikou je, že:

- Zvyčajne **reagujú na neúspech, sklamanie**,...
- ... a **sami seba upevňujú a posilňujú** ako „samonaplňujúce sa proroctvo“

### Napríklad:

- *Učím sa, ale nie dostatočne. Napriek tomu mám veľké očakávanie skvelej známky na písomke.*
- *Na písomke dostanem zlú známku a zažijem sklamanie.*
- *Podvedome začnem veriť, že dobrá známka je nad moje sily.*
- *Preto sa už nabudúce ani tak veľmi s učením nesnažím...*
- *Na písomke dostanem zase zlú známku (nie som prekvapený, vlastne som to čakal).*
- *To ma ešte viac upevní v presvedčení, že „ja na to nemám“.*
- *Preto sa učím ešte menej – načo aj, je to zbytočná námaha, nie?*
- *A tak dookola: dostávam stále horšie známky, učím sa stále menej, dostávam stále horšie známky, učím sa stále menej,...*
- *A ZMYSEL? CHRÁNIM SA TAK PRED SKLAMANÍM! Som zmierený s tým, že „ja na to nemám“, nič neočakávam, nič nedostávam, veci sa odvíjajú podľa môjho očakávania, nič prekvapujúce – a teda ani nič, čo by ma sklamal, zronilo, spôsobilo bolesť...*

## ČÍM SA LÍŠIA OD STRATÉGIÍ PREŽITIA?

- **Stratégia prežitia** sa vytvára v najranejšom detstve. **Maladaptívne schémy**, naopak, môžu vzniknúť a často aj vznikajú neskôr, aj počas celého života.
- **Stratégia prežitia** je reakciou na kľúčovú negatívnu informáciu (Frielingsdorf), negatívne posolstvo podmienenej lásky, ktoré je lžou o nás samotných a vedie k pocitu bezcennosti, či bezmocnosti. **Maladaptívne schémy** vznikajú ako skúsenosť neúspechu a vedú k podobným záverom: bezcennosť, bezmocnosť...

- **Stratégiu prežitia máme jednu. Maladaptívnych schém môžeme mať aj viac, dokonca veľa...**

## JEDNOTLIVÉ PŘÍKLADY MALADAPTÍVNÝCH SCHÉMY:

- Prvých päť pramení hlavne v detstve;
- druhých päť sa vytvára skôr v neskoršom živote.

< **Podobne ako minule, aj dnes skúste pomocou % u každej jednej schémy vyjadriť, nakoľko si myslíte, že sa Vás týka!** Na rozdiel od Enneagramu, kde spravidla jedna je dominantná, tu ich môžete „mať“ ja viac, aj všetky naraz... ☺ >

### 1) OPUSTENIE

**Koreň z detstva:** *Napríklad rozvod, opustenie rodičom (odchod, smrť,...), nespoľahlivý rodič (nemal na dieťa čas) a pod.*

**Ako sa prejavuje:**

- **Mám strach, že ma druhí ľudia sklamú a opustia.**
- **Preto si od nich od začiatku držím odstup.**
- **Podvedome v ich konaní hľadám náznaky toho, že ma chcú opustiť – a keď sa mi zdá, že som ich objavil, precitlivo na ne reagujem.**
- **Tým nakoniec ľudí od seba odožením...**
- **... čo ma ešte viac upevní v presvedčení, že ma nakoniec aj tak všetci ľudia sklamú, podrazia, opustia,... a že som bezcenný, prekliaty, odsúdený na samotu,... atď.**
- *„Toto schéma núti človeka soustředit se na znamení, že se ho někdo chystá opustit, a převádí to v myšlenku, že vztah skončí. Jedním z projevů tohoto zcestného uvažování je nadměrné zklamání i při krátkém odloučení od milovaného člověka, například při jeho odjezdu na dvoudenní služební cestu. Schéma spouští představu, že se partner už nikdy nevrátí - primární obava je zde stejně silná jako u malého dítěte. Pocity, jež může v člověku se schématem opuštění vyvolat dočasné odloučení nebo opravdová ztráta intimního vztahu, jsou mnohem silnější než u ostatních lidí. Pouhá možnost opuštění může spustit paniku podobnou strachu, který cítí malé dítě, když se ztratí rodičům v zábavním parku.“ (Tara Bennett-Goleman, Emoční alchymie)*

**Príklad:** „Byly mi tři nebo čtyři roky, když můj otec, který mě zbožňoval, dostal infarkt," vzpomíná jedna klientka. „Můj sedmiletý bratr plakal, a když jsem se ho zeptala, co se stalo, řekl mi, že náš otec zemřel. Od té chvíle jsem se cítila opuštěná. Moje matka měla stále moc práce s péčí o rodinu a hodně času strávila cestováním do zaměstnání - měla jsem dojem, že mě opustila i ona. Od té doby jsem stále vyžadovala ujištění, že mě lidé kolem neopustí. I teď, když se stane něco, co jen trochu připomíná opuštění - když mi někdo nezavolá nebo přijde pozdě na schůzku, cítím se okamžitě ukřivděná a potom smutná. Někdy mám chuť vztah prostě vzdát, přestože na něm není nic špatného."“ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

## 2) DEPRIVÁCIA<sup>1</sup>

**Koreň z detstva:** *Spravidla rodičia zahľadení príliš do seba, do svojej práce, kariéry a nevšímajúci si veľmi deti a ich citové potreby. Nedostatok lásky a náklonnosti rodičov. Nedostatok empatie a pozornosti zo strany rodičov, nepochopenie*

**Ako sa prejavuje:**

- Verím, že nikoho moje potreby aj tak nezaujmajú.
- Preto ich ani nedávam najavo. Načo aj? Zbytočne by nás sklamalo, keby nás a naše potreby ľudia odmietli, ignorovali, či dokonca zranili!
- Preto sa o nich ľudia zvyčajne nikdy ani nedozvedia – a teda naše očakávania a potreby skutočne nenaplnia.
- Čo nás ešte viac upevní v presvedčení, že my sami a naše potreby sú aj tak všetkým srdečne ukradnuté...!
- „Mé potreby nebudou uspokojeny" - tato jediná věta shrnuje základní pocit schématu deprivace. Základními emocemi schématu deprivace jsou hluboký smutek a beznaděj pramenící z přesvědčení, že člověk nikdy nebude pochopen a nedostane se mu žádné péče. Dospělí se schématem deprivace se zlobí stejně jako zanedbané dítě, že jsou jejich potřeby ignorovány. Tento hněv okamžitě zakryje pocit samoty a smutku, který je podstatou tohoto schématu. ... Nezáleží na tom, kolik péče ostatní věnují deprivovaným lidem - nikdy to není dost. Tito lidé odradí své okolí svými stálými požadavky. Někdy mají pocit, že by ostatní lidé měli jejich potřeby vytušit, aniž by je oni dali najevo. Jindy si mohou začít sami dopřávat víc, než si mohou dovolit, nebo se přejíždají ve snaze vynahradit si péči, po které touží. Žádný z těchto způsobů neuspokojí jejich potřebu emocionální péče. Zkreslující

---

<sup>1</sup> chronické neuspokojovanie potrieb

úhel pohľadu pri schématu deprivace se zaměřuje na sebemenší náznak zanedbání. To může vést člověka k pocitu zklamání při pouhém náznaku nezájmu u někoho, kdo o něj jinak pečuje. ... Mohou vypadat velmi vyrovnaně a působit dojmem, že nepotřebují nikoho, kdo by se o ně staral. A lidé nevidí důvod, proč se starat a pečovat o člověka, který je tak soběstačný. Lidé se schématem deprivace občas tíhnou k povoláním, kde se stanou pečovateli - věnují se sociální práci, ošetrovatelství, psychoterapii. Když je taková práce vyvolaná schématem, může mít následky, zejména když do ní jedinec investuje tolik, že se úplně vyčerpá. Jinou variantu vyhyčbavé strategie u schématu deprivace můžeme vidět u lidí, kteří se brání zranění ve vztahu tím, že si drží ostatní od těla. Takoví lidé jsou ve vztazích odtažití, nikdy neodhalí své vlastní pocity nebo potřeby z obavy, že by stejně nebyly naplněny. Tento vzorec, který vznikl v dětství jako protektivní strategie, chrání lidi před opakující se bolestí při nenaplnění jejich potřeb.“ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

**Príklad:** „Jedna z mých klientek, dcera rodičů-alkoholiků, se jako dítě cítila být ignorována. „Od dětství jsem měla pocit,“ říkala, „že když o něco požádám, nikdo mě neuslyší nebo mi ani nechce být nablízku. Proto je pro mě v manželství těžké požádat o to, co chci. Když vyslovuji své emocionální potřeby, připadám si velmi zranitelná.“ „Mé potřeby nebudou uspokojeny“ - tato jediná věta shrnuje základní pocit schématu deprivace. ... Jiný klient s deprivačním modelem byl nezvykle milý, ochotný splnit lidem jakékoliv přání. Navzdory tomu, že měl obrovský okruh blízkých přátel, se stále cítil ukřivděný, protože měl pocit, že se nikdo nesnaží být dostatečně chápavý a starostlivý. Když cítil nějakou potřebu, velmi zesmutněl, protože si nikdo jeho přání nevšiml a nepřišel za ním. Přitom si však nechával své potřeby pro sebe. Bylo to, jako by chtěl, aby lidé četli jeho myšlenky, vytušili jeho potřeby z výrazu jeho tváře, přestože se tvářil, že je vše v pořádku. ... Jinou variantu vyhyčbavé strategie u schématu deprivace můžeme vidět u lidí, kteří se brání zranění ve vztahu tím, že si drží ostatní od těla. Takoví lidé jsou ve vztazích odtažití, nikdy neodhalí své vlastní pocity nebo potřeby z obavy, že by stejně nebyly naplněny. Tento vzorec, který vznikl v dětství jako protektivní strategie, chrání lidi před opakující se bolestí při nenaplnění jejich potřeb.“ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

### 3) PODMANENIE

**Koreň z detstva:** *Spravidla dominantný rodič, ktorý rozhodoval sám a nezaujímal sa o názor dieťaťa. Ak sa dieťa pokúsilo vyjadriť nesúhlas, bolo to chápané ako zlo, ako neposlušnosť, nasledovala tvrdá reakcia, odmietnutie...*

**Ako sa prejavuje:**

- **Vždy je tu niekto, kto „velí“, kto je dôležitý – a my sme odsúdení byť navždy v pozadí.**
- **Pasivita (aj tak si nepomôžem, nepresadím sa)...**
- **... a pretože pasívne sa skutočne nikde a v ničom nepresadíme, utvrdzuje nás to v presvedčení, že je naozaj všetka snaha márna...**
- **Vyhýbanie sa záväzkom, precitlivosť na čokoľvek, čo by naznačovalo, že sa nás niekto pokúša ovládať.**
- **Pri každom takomto (aj domnelom) náznaku reagujeme výbuchom, hnevom, bránime sa!**
- **Následný konflikt nás ešte viac utvrdí v tom, že každý sa nás snaží iba ovládať, využívať, zneužívať, obmedzovať,...**
- *„Reakce na podmanění mohou být různé. Někteří lidé začnou vzdorovat a dostávají se, převážně v dětství a v dospívání, do problémů - většinou vyvolají ještě větší snahu rodičů si je podmanit. Takoví rebelové se mohou osvobodit, nadměrně reagovat na sebemenší náznak ovládání a zaujmout negativní stanovisko k těm, kteří jsou v pozici moci. Jiná strategie podmanění vede k pasivitě, jíž se dotýčný vyhne souhlasu s čímkoliv, čím by se člověk mohl cítit svázán nebo ovládán. Lidé s tímto přístupem mohou být nedůvěřiví i k něčemu tak nevýznamnému, jako je sraz v restauraci v určitou dobu. Cítí se svázání dohodou být v určitý čas na určitém místě. Takové symbolické podmanění evokuje děsivé pocity z dětství. Další možností adaptace je kapitulace. Takoví lidé skončí s nedostatečně vyvinutým citem pro vlastní preference, názory a dokonce i pro svou vlastní identitu. Jejich hlavním cílem je uspokojovat potřeby ostatních, přičemž ignorují svá vlastní přání a potřeby. S rodiči, kteří jsou autoritativní a dominantní, mohou vycházet bez konfliktů. Přestože se mohou cítit svázání, nacházejí v takovém rodinném vztahu ochranu. ... Model podmanění se vás může týkat, pokud se domníváte, že jste bezstarostní a přizpůsobiví, ale jen zcela výjimečně hájíte své názory, preference nebo potřeby v partnerských vztazích. Navzdory svému bezstarostnému zevnějšku se cítíte být využíváni a ovládáni a myslíte si, že vás lidé zneužívají. Pochopitelně jste často rozzlobení nebo rozmrzelí, ale své emoce nedáváte nikdy najevo. Okolí se můžete mstít nepřímým, že věci odkládáte, nedodržíte termíny, nebo se chronicky opožďujete.“*  
(Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

**Príklad:** „,,Má matka byla extrémně dominantní," řekla mi jedna klientka v pracovní skupině. „Všechno za mě rozhodla, i když už jsem dospívala. Neměla jsem žádný hlas. Kupovala mi boty i oblečení a nikdy se mě nezeptala, co se mi líbí. Všechno bylo vždy

po jejím. Ve svých současných vztazích si nedokážu říct o to, co bych chtěla. Jen se smírui s tím, co chce ten druhý."“ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

## 4) NEDÔVERA

**Koreň z detstva:** *Spravidla zámerné zneužívanie a týranie v detstve – či už emocionálne, sexuálne, alebo fyzicky v mene "disciplíny" a "výchovy"*

**Ako sa prejavuje:**

- **Presvedčenie, že ľudom sa nedá veriť.**
- **Ak nájdeme niekoho, o kom si myslíme, že mu môžeme veriť, tak si ho predstavujeme ideálne, bezchybne... a sme mu bezvýhradne, slepo oddaní.**
- **Keď narazíme na jeho chyby (je to len človek, nie superman) a zistíme, že nám nie je bezvýhradne oddaný,...**
- **... berieme to ako dôkaz, že nás oklamal, zradil,**
- **a to nás ešte viac upevní v presvedčení, že nikomu a nikdy sa nedá veriť!**
- *„Schéma nedůvěry se od ostatních schémat liší tím, že rodič nebo pachatel ubližuje záměrně. Vinou této kruté reality v životě dítěte může být nedůvěra adaptivní reakcí na skutečné hrozby: Lidem v blízkém okolí se nedá důvěřovat, a tak se ostrážitý sociální radar stane nezbytným předpokladem přežití. ... Podezírání je pro toto schéma typické - hlavní myšlenkou je pocit, že se lidem nedá věřit. Ruku v ruce s tímto přesvědčením jde jeho průvodní emocionální znak, snadný projev zlosti a zuřivosti. Lidé s tímto modelem jsou ve vztahu stále ostrážití - obávají se, že je ostatní využívají nebo že je zradí. Protože jsou tak ostrážití a očekávají od okolí to nejhorší, je pro ně těžké sblížit se s ostatními nebo se jím otevřít. Paradoxně, někteří lidé se schématem nedůvěry mohou tíhnout ke vztahům, v nichž jsou jejich nejhorší obavy naplněny: Sbližují se s lidmi, kteří se k nim opravdu chovají zle.<sup>2</sup> ... Toto schéma může vést k několika vzorcům chování. V jednom z nich vnímá jedinec každého s podezřením, a proto se vyhýbá jakémukoli důvěrnému vztahu. Také si může nejprve druhého člověka idealizovat jako ochránce nebo přítele, a potom, při zdánlivém projevu zrady, vybuchne a obrátí se proti němu. V jiném případě může znovu vytvořit původní situaci z dětství: Může být vtahován do řady vztahů, v nichž je zneužíván. Zneužívaný člověk se také může sám stát zneužívajícím, čímž přenáší zneužívání na další generaci. (Naštěstí jen málo zneužívaných dětí začne v dospělosti zneužívat jiné.)“ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)*

---

<sup>2</sup> ... čím si potvrzují svoje presvedčenie a získavajú tak akýsi zvrátený pocit: „Vidíte, mal som pravdu!“

**Príklad:** „Mary mě zaujala jako klasický příklad schématu nedůvěry. Přestože jsem se s ní nikdy nesetkala, četla jsem o ní v novinách: Psali o ní v článku o ženách, které byly v dětství zneužívané. Mary byla poprvé sexuálně obtěžována svým příbuzným na základní škole - opakovaně ji osahával a vyhrožoval, že jí něco udělá, pokud si na něj bude stěžovat. Mary i její sestry byly strachy bez sebe z dalšího obtěžování, spaly schoulené k sobě, aby se vzájemně chránily. Když se Mary konečně svěřila matce, odpověď byla zamítavá: „On tím nejspíš nic špatného nemyslel.“ Nyní, o mnoho let později, jsou její vztahy stále ovlivněné nedůvěrou. Přestože Mary dokáže být okouzlující a veselá, při sebemenším náznaku zrady se rychle uchýlí k nedůvěře a k nepřátelství. Mary to upřímně popisuje takto: „Jsem neuvěřitelně paranoidní!“ Přišla o několik zaměstnání, protože se pohádala s kolegy nebo s nadřízenými kvůli náznaku pohrdání, z něhož udělala aféru. Nyní se nedůvěra vkrádá i do jejího vztahu s přítelem: Když ho v noci slyší procházet domem, běží tam, kde spí její dcera, aby se ujistila, že se její malé holčičky nikdo nedotkl.“ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

## 5) NEDOSTATOČNOST (neschopnost vzbudit lásku)

**Koreň z detstva:** *Spravidla rodičia, ktorí dávajú dieťaťu najavo, že nie je dost' dobré.*

**Ako sa prejavuje:**

- **Presvedčenie, že nie sme dost' dobrí, nikdy nikomu nebudeme dost', nedokážeme u nikoho uspokojiť jeho potreby a očakávania.**
- **Hanbíme sa za sami seba, obávame sa poníženia zo strany iných.**
- **Ukryvame sa preto za masku vonkajšieho frajerstva, siláctva, arogancie,...**
- **Prehnaná snaha „kúpiť si“ iných, nejako ich niečím k sebe zaviazať (napr. peniazmi,...)**
- **A ak to nevyjde (a ono to nevyjde, pretože sa snažíme druhých zotročiť a pripútať k sebe, lebo veríme, že sami by s nami nezostali),...**
- **... vidíme v tom ďalší dôkaz toho, že naozaj za nič nestojíme, sme bezcenní, neschopní,...**
- *„Pro schéma neschopnosti vzbudit lásku je typický automatický predpoklad, že „mě nikdo nemůže mít rád“. V jeho jádru leží přesvědčení, že máte závažné chyby, představa, že každý, kdo vás pozná takového, jaký doopravdy jste, vás okamžitě shledá nedokonalým - tento vzorec chování se občas označuje jako schéma nedokonalosti. ... Stud a ponížení jsou nejvýraznější emoce ve schématu nedokonalosti. Pocit nedokonalosti a nehodnosti být milován je často vštípen zklamáním rodičů - „nejsi prostě dost dobrý“. Tento vzkaz nemusí být vyřčen slovy - děti pochopí nonverbální výrazy zklamání a opovržení - pozvednuté obočí,*

sarkastický tón hlasu. ... U lidí se schématem neschopnosti vzbudit lásku můžeme vidět dva hlavní vzorce chování. Někteří se svému zakořeněnému pocitu bezcennosti poddají. Chybí jim sebedůvěra a jsou pronásledováni přesvědčením, že jsou vinou něčeho zcela nepřijatelní. To je vede k tomu, aby se skrývali, odhalovali jen málo ze svých pocitů a myšlenek a snažili se, aby bylo těžké je poznat. Nebo se vrhnou do vztahu, ale děsí se momentu zavržení. Mohou se stále obávat přílišného odhalení, které by mohlo vést ke kritice nebo k pohrdání. To vše jsou ochotni podstoupit i za cenu, že si vytvoří prázdné falešné já, které má před světem zakrýt jejich skutečný pocit nedokonalosti. Někteří skrývají svůj pocit nedokonalosti za arogantní chování, a tak si připadají mnohem lépe, než se ve skutečnosti cítí. Pocity nedostatečnosti kompenzují tím, že vyvíjejí nadměrnou snahu zalíbit se. Někdy získají společenské uznání, aby zmírnilí svůj základní pocit nedokonalosti.“ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

**Príklad:** „U Terri se tento model opakoval v každém vztahu s mužem, který navázala, a zanechával ji s pocitem zranitelnosti a úzkosti. Toto schéma je u Terri zakotvené v souvislosti s otcem, který opustil její matku kvůli jiné ženě: „Protože jsem se jako žena silně identifikovala s odmítnutou matkou, znamenalo to pro mě, že mě nemůže mít nikdo rád. Předpokládala jsem, že muži u žen odhalují některé chybějící kvality, a snadno je proto opouštějí. To mě zanechalo ve stálé obavě, že budu také shledána nedokonalou a pro muže nepřijatelnou.““ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

## 6) VYLÚČENIE

**Koreň:** *Spravidla odmietnutie, alebo iné vydelenie od kolektívu rovesníkov - napríklad kvôli bývaniu mimo od ostatných, kvôli odlišnej národnosti, sociálnemu postaveniu, kvôli zvykom,...*

**Ako sa prejavuje:**

- Presvedčenie, že nepatríme medzi ostatných, sme vylúčení, na okraji, outsajdri,...
- Preto sa ani nesnažíme „zapadnúť“ medzi ostatných, vyhýbame sa spoločnosti, sme sami, možno aj vedome dávame najavo svoju odlišnosť od iných (oblečením, prejavmi, slovníkom,...) – a tak sa chránime pred sklamaním opätovného odstrčenia.
- Alebo sa, naopak, až nadmerne a komicky snažíme „vtierat“ do kolektívu, lebo veríme, že bez toho by nás nikdy sami od seba neprijali.
- Výsledkom je nezdar,...



- ... ktorý nás ešte viac upevní v presvedčení, že my sme „vylúčení“, odstrčení, že medzi ostatných nepatríme...
- „Nacházet se mimo dění, být vynechán ze společenského kruhu, to je společný znak schématu vyloučení - jeho motem je „nepatřím tam“. Schéma vyloučení se točí kolem pocitu, jak vnímáme své vlastní postavení ve skupinách, ať už v práci, ve vlastní rodině, v kruhu přátel, nebo dokonce na nějakém setkání nebo na večírku. Vzkaz, který dotyčný vnímá, lze vyjádřit slovy: „Nejsi jako my a my tě nemáme rádi.“ Toto zásadní přesvědčení vede člověka k tomu, aby zůstal na okraji všeho dění, což pocit vyloučení posiluje. Typické průvodní emoce jsou úzkost, převážně ve skupině nebo s cizími lidmi, a hluboký smutek ze samoty. ... Toto schéma se chová jako naplňující se proroctví: Člověk se vlivem úzkosti, kterou v něm vyvolává podrobné zkoumání ostatních nebo jejich odmítnutí, stává ve společnosti nejistým. Stručně řečeno, schéma vyloučení ho nutí jednat tak, že se jeho základní pocit - „nepatřím tam“ - stane skutečností. Člověk, který se mezi cizími lidmi necítí dobře, se ve společnosti straní ostatních, aby se vyhnul obávanému společenskému odmítnutí. Jiný způsob, jak se vyhnout pocitu být vynechán, je vyvinout nadměrnou snahu zapadnout - usilovně se snažit stát se perfektním členem společnosti. Jinou strategií může být přehnané vcítění se do role psance. To je případ některých mladých lidí, kteří si osvojí zvláštní styl: účes ve stylu punk obarvený narůžovo, piercing, černé kožené oblečení. Poselství, které tím vysílají, znamená: „Já jsem jiný, nikam nepatřím a je mi to jedno.““ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

**Príklad:** „,,Vyrůstala jsem v Indiane blízko malého města, které mělo okolo dvou tisíc obyvatel,“ řekla mi žena v pracovní skupině. „Nejšťastnější dívky žily ve městě - mohly jít po škole do bufetu a dát si limonádu. To já nemohla - žili jsme míle daleko, na farmě, kde si nebylo s kým po škole hrát. Od té doby jsem se vždy cítila mimo dění.““ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

## 7) ZRANITEĽNOSŤ

**Koreň:** *Spravidla rodičia, ktorí to s opatrnosťou a katastrofickými víziami prehánali, strach z niečoho zlého, z okolia, z ľudí...*

**Ako sa prejavuje:**

- Pocit straty kontroly nad svojim životom, alebo strach, že sa tak stane.
- Svet je nebezpečný, plný hrozieb. V dospelosti sa spravidla tieto hrozby konkretizujú v oblastiach: peniaze, kariéra, zdravie, strach z ohrozenia (kriminalita).

- **Výsledkom je nadmerný strach a úzkosť - o zdravie (prehnaná snaha o zdravý životný štýl, strach z chorôb), o bezpečnosť (kopa zámkov, alarmy, strach pohybovať sa po meste,...), rôzne fobie... Rôzne „rituály“, ktoré nám majú zabezpečovať bezpečie a ochranu, poverčivosť,...**
- **Alebo, naopak, snaha kompenzovať svoj strach riskovaním, adrenalinom,...!**
- **Ani jedno nevedie k dobrým výsledkom – čo v nás strach a obavy ešte viac prehľbi!**
- *„Základem modelu zranitelnosti je ztráta kontroly. Významný emocionální znak zranitelnosti spočívá v přehnaném strachu z hrozící katastrofy. Běžné obavy se stupňují v nekontrolovatelné, v takové, které nazýváme katastrofické. Postižený přehání bezvýznamnou záležitostí, změnil malou nepříjemnost v absolutní katastrofu. ... Toto schéma může vést lidi k nadměrné úzkostlivosti, ke snaze zajistit si pocit bezpečí - mohou být příliš strídmi a odepírat si jakékoliv potěšení, nebo se uchylují k extrémním dietám či k bláznivým zdravotním nápadům s přesvědčením, že je ochrání před nějakou zákeřnou nemocí. Někdo se může obávat rizika natolik, že nikdy necestuje dopravním prostředkem, který považuje za příliš riskantní, nikdy nejde ven v noci, protože se bojí přepadení. Další znak schématu zranitelnosti můžeme najít u lidí, kteří se nadměrně starají o to, aby se cítili bezpečně, nebo kteří omezují své aktivity. Tito lidé se mohou snažit zmírnit své obavy neustálým vyžadováním ujištění. Mohou se podrobit nepotřebným vyšetřením nebo pronásledovat investiční poradce nekonečnými dotazy na bezpečnost svých úspor. ... Jiný obraz, spíš paradoxní, se objevuje u lidí, kteří se pokoušejí kompenzovat svou zranitelnost tím, že riskují. Takoví lidé si vybírají riskantní zábavy - například seskok padákem. Zahrávají si s osudem, aby ukázali, že se svých obav zbavili.“ (Tara Bennett-Goleman, Emoční alchymie)*

**Príklad:** „,,Když mi bylo čtrnáct, můj otec téměř zemřel na srdeční infarkt," svěřila mi jedna žena v pracovní skupině. „Když se zotavoval, řekl mi: Jsi jediný důvod, proč se snažím žít.' Začala jsem se bát, že jeho život záleží na mně. Rozhodla jsem se studovat medicínu - dnes jsem kardiolog. Bojím se o všechny své blízké a bojím se příliš. Moje matka byla také taková. Když jsem šla ven, ptala se: ‚Máš klíče? Peníze? Svetr?' Vždycky jsem měla takový divný pocit, že by se něco mohlo stát. Nyní dělám totéž. Jdu na schůzku, můj přítel zamyká auto a já se ho svým vystrašeným způsobem zeptám: ‚Máš klíče? Kreditní kartu? Peníze?' Vím, že mu to vadí.““ (Tara Bennett-Goleman, Emoční alchymie)

## 8) ZLYHANIE

**Koreň:** *Snaha okolia (škola, zamestnanie) strápnit' nás, ponížiť, zhadzovanie našich úspechov,... trebárs aj od učiteľov, ktorí si "zasadli" na dieťa a dávajú mu najavo jeho (často domnelú) neschopnosť a pod.*

**Ako sa prejavuje:**

- Neustály pocit zlyhania, pocit, že nie sme dost' dobrí, nezodpovedáme očakávaniam - bez ohľadu na úspechy. Nie sme dost' dobrí na to, aby sme uspeli, okolie nás nadhodnocuje, že sme oklamali okolie a to nás považuje za lepších, než sme, naše úspechy sú nezaslúžené, cítime pocit viny... Raz na to ostatní ľudia určite prídu, odhalia nás – a potom... beda!
- Podvedome preto konáme tak, aby sme sa vyhli úspechu (ktorý v nás vyvoláva výčitky svedomia, pocit viny za „nezaslúžený úspech“ a strach z odhalenia)...
- ... následne sme naozaj neúspešní,...
- ... čo nás len utvrdí v tom, že sme zlyhali, že nie sme dost' dobrí na postavenie, ktoré máme,...
- „Ať je původní důvod jakýkoliv, základem tohoto vzorce chování je pocit selhání, který vás pronásleduje bez ohledu na to, jak úspěšní jste. Typickou myšlenkou je, že prostě nejste dost dobrí na to, abyste uspěli. Emoce, které tyto myšlenky provázejí, jsou hluboké pochybnosti a úzkostlivý smutek. ... Schéma selhání může člověka nutit k maximálním výkonům navzdory stálým obavám ze selhání. Tato kombinace může vést k fenoménu podvodníka, kdy lidé, přestože dělali vše dokonale, mají v hloubi duše pocit, že jsou podvodníci, že jejich úspěch byl jen šťastná náhoda nebo dokonce omyl, a že budou odhaleni a zostuzeni. Mají pocit, že oklamali okolí, které je vidí schopnější, než ve skutečnosti jsou. Takoví lidé žijí v hrůze, že jednoho dne udělají něco, co povede k jejich odhalení. Schéma selhání může být naplňujícím se proroctvím, které nutí některé lidi chovat se tak, že nemohou uspět. Přesvědčení, že stejně selžou, je nutí vyhýbat se zkoušení nových možností nebo přijímání nových výzev, které jim mohou zajistit úspěch. Mnohdy odkládají jednání tak dlouho, až je příliš pozdě, nebo předem vymýšlejí výmluvu pro neúspěch, který očekávají.“ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

**Príklad:** „Přestože zpěvačka Janet Jacksonová podepsala kontrakt na 85 milionů dolarů - jeden z největších v historii - se společností Virgin Records, řekla, že měla pocit, že její úspěch je nezasloužený. Bez ohledu na své pozoruhodné úspěchy Janet Jacksonová přiznala, že ji pronásleduje nesmírný smutek spojený s přesvědčením, že není dost dobrá. Takový pocit nedostatečnosti u člověka, který je nesmírně úspěšný, je typický pro schéma selhání. Kořeny tohoto vzorce chování u Janet Jacksonové jsou typické. Když

*mluvila o svém dětství, řekla: „Děti k sobě bývají kruté. Někdo touží jiného ztrapnit, aby se cítil lépe - a to se stalo mně v souvislosti s některými členy mé rodiny. Ve škole si na vás někdy zasedne učitel a zesměšní vás před celou třídou. Takové události mě opravdu zranily. Když potom přijdete domů a někdo ve vás vyvolá stejný pocit, uvědomujete si, jak se cítíte ponížene, nedůstojně, podvedené. A s takovými pocity jsem vyrostla.““ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)*

## 9) PERFEKCIONIZMUS

**Koreň:** *Prehnaná kritickosť a nároky okolia, kritika za všetko, čo nie je úplne najlepšie (napr. v škole je 1-, či 2 chápané ako neúspech a pod.)*

**Ako sa prejavuje:**

- **Neustály pocit, že bez ohľadu na to, čo sme dokázali a ako sme dobrí, vždy je to primálo, nestačí to, zlyhali sme... naše "úspechy" sú tak vlastne neúspechmi...**
- **Výsledkom je smútok, pocit, že pre získanie uznania a lásky okolia musíme robiť a dokázať viac... vždy ešte viac.**
- **Sústred'ujeme sa preto prehnanne na nedostatky, slabosti, sme voči sebe prehnanne kritickí,...**
- **... čo nás ešte viac utvrdzuje v presvedčení, že nie sme dostatočne dobrí, musíme robiť viac, lepšie, rýchlejšie, dokonalejšie,...**
- **... pretože to, čo dokážeme teraz, je stále primálo!**
- *„Emocionální podstatou tohoto schématu je pocit selhání, bez ohledu na to, jak moc se člověk snaží. Lidé s perfekcionistačským schématem vidí celý svět pod zorným úhlem nerealisticky vysokých očekávání. Jejich moto je „musím být dokonalý“. Lidé, kteří mají zakotvený tento postoj, se nutí ke stále větším výkonům. Neúprosně se drží nejvyšších standardů. To se může projevit úspěchem v kariéře, ve sportu nebo v jiných oblastech. (ale) Navzdory tomu, jak dobře pracují, nemají nikdy pocit, že je to dost dobré, a tak se nutí ke stále větším výkonům, až se to projeví na jejich zdraví, vztazích, schopnosti užívat si radosti života. Způsob, kterým se nutí pracovat, zvyšuje riziko stresových poruch, jako jsou záneť tlustého střeva nebo bolesti hlavy. Perfekcionista je snadno neklidný nebo podrážděný, ale pocit, který je v pozadí, je smutek, melancholie nad nemožností užívat si života z důvodu příliš vyvinuté odpovědnosti. ... Perfekcionismus nemusí být zaměřen jen na práci. Stejný základní pocit, že navzdory tomu, jak jste schopní, nejste stále dost schopní, může vést lidi k vyšším výkonům ve sportu, ve škole, ke zdokonalení fyzického vzhledu, ke zlepšení sociálního statutu a dokonce i k vylepšování vlastního domu. Někteří*

*perfekcionisté se snaží používať rovnako vysoké štandardy pre seba i pre svoje okolie. Výsledkom je, že sú často nadmerne kritickí k ostatným, k tomu, čo vnímajú ako nedostatočné, i keď sa jedná o naprosto dokonale odvedenú prácu. Kritický pohľad sa môže zamerať na akúkoľvek situáciu a vždy nájde chyby. Jedným z znakov perfekcionista je utkvělá predstava, že sa musíte trvale snažiť o stále väčšie výkony. Ďalším je úzkosť z nedostatku času k dosiahnutiu všetko, čo si človek predsevzal. Ďalej sem patrí neúprosť vo vzťahu k vlastnej činnosti. Perfekcionista sa môže tešiť na budúcnosť, keď si konečne bude užívať života, ale stále odďaľuje dosiahnutie vytčených cieľov.“ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)*

**Príklad:** *„Shirley si dlhšie sťažovala: „Pracovala som hodiny a hodiny, aby som sa pripravila na tanečné lekcie, ktoré učím. Pripravujem sa viac než ktorýkoľvek iný učiteľ a učím viac lekcí než kdokoli iný. Pracujem tak intenzívne, že mi nezostáva čas na môj vlastný život. A potom, keď niekto z rodičov prinesie sebemenšiu kritiku, dlho si to vyčítam.“ Pôvod tohoto Shirleyina modelu je typický: „Keď som bola malá a priniesla som domov vysvedčenie, môj otec ma vždy kritizoval - nezáležalo na tom, ako som bola dobrá - a ja som väčšinou mala samé jedničky. Keď som dostala jednu mínus alebo i jedničku, pýtal sa, prečo som nedostala jednu plus. Nic, čo som kedy urobila, mu nebolo dosť dobré. Stále cítim, že to, čo urobím, nie je dosť dobré.“ Shirleyiny vzpomínky z detstva odrážajú neúprosť štandardov perfekcionizmu.“ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)*

## 10) OPRÁVNENIE

**Koreň:** *ALEBO rozmaznávanie v detstve; ALEBO rodičia, ktorí podmienovali svoju lásku k dieťaťu tým, že dieťa muselo byť výnimočné - dieťa sa za také začalo pokladať... ALEBO to môže byť aj reakcia na nevšímavosť okolia, snaha upozorniť na seba ako na niekoho výnimočného.*

**Ako sa prejavuje:**

- Pociť, že pravidlá pre "bežných smrteľníkov" sa na nás jednoducho nevzťahujú. Sme výnimoční a povznesení nad niečo podobné.
- Zameranosť na seba bez ohľadu na iných, bez ohľadu na pravidlá a bez ohľadu na následky na okolie.
- Nedostatok sebadisciplíny, hnev, keď ľudia nevyhovujú našim pravidlám, neschopnosť prispôbiť sa - a z toho plynúce neúspechy a často úplný rozvrát života (strata zamestnania, rozvod,...)

- **Konflikty a neúspechy nás len utvrďujú v tom, že svet nás nechápe, na vine sú vždy „tí druhí“, lebo nám závidia našu výnimočnosť, nenávidia nás pre ňu, trestajú nás za ňu,... – ale my sa nedáme!**
- *„Lidé s tímto schématem zapomínají na nespravedlivost, kterou může jejich pocit oprávnění způsobit ostatním - mají příliš málo empatie nebo zájmu o ty, které využívají. Člověk s pocitem oprávnění klidně zaparkuje na místě pro invalidy, přidá si další porci jídla, když vše sotva stačí pro ostatní, nebo očekává od svého partnera, že zajistí všechny jeho potřeby, přestože sám se o potřeby partnera nestará. Pocit výjimečnosti je nutné odlišovat od zdravého sebevědomí, které vyplývá ze zdravé soutěživosti a schopnosti. Vhodně podložené sebevědomí umožňuje lidem riskovat a sahat k vyšším cílům a výkonům. Schéma oprávnění však vede lidi k přehánění jejich schopností, často zdůrazní pocit nedostatečnosti, uložený v pozadí, a podporuje falešnou hrdost, založenou na chybném odhadu schopností jedince. Jeden znak modelu oprávnění vyplývá z pocitu výjimečnosti: Podráždění, když se lidé staví k nějaké žádosti negativně nebo si vytvoří bariéru. Další znaky jsou nedostatek sebekázně, oddávání se vlastním přáním a uspokojování svých tužeb bez ohledu na následky - například utrácení až do bankrotu, přestože si dotyčný půjčuje od přátel a rodiny víc, než může splatit. Neschopnost vzdát se uspokojení ve sledování svých cílů může vést jedince k chronickému neúspěchu, přičemž poddávání se náhlým impulsům vytváří totálně chaotický život. Příkladem může být dům, kde se nikdy neuklízí a nepořádek se hromadí a hromadí. Lidé s tímto schématem v typickém případě nevnímají negativní vliv na ostatní. Očekávají od světa, že je bude akceptovat jako výjimečné, a jsou překvapeni a podrážděni, když někdo nesouhlasí s tím, aby volně překračovali všechny hranice.“ (Tara Bennett-Goleman, Emoční alchymie)*

**Príklad:** „Typický je následující přístup klienta: „Nejsem schopen dodržovat předepsanou rychlost - měl bych mít možnost jezdit tak rychle, jak chci. Když přede mnou jede pomalejší řidič a já ho nemůžu předjet, velmi mě to dráždí. Jednou jsem jel po dvoupruhové silnici a musel jsem zůstat za starým mužem ve velkém sedanu, který jel přesně podle předepsaných padesáti kilometrů v hodině. Rozzuřil jsem se. Zatroubil jsem, zablikal na něj světly, stále jsem se snažil ho předjet, přestože to byla silnice plná zatáček s dvojitou čarou. Zabýval jsem se jen a jen myšlenkou, že si nemohu dovolit plýtvat časem a jet za tím chlapem. Zuřil jsem, že neuhnul a nenechal mě předjet.“ Lidé se schématem oprávnění si připadají výjimeční - tak výjimeční, že mají právo dělat, cokoli chtějí. Jejich motto je: „Pravidla se na mě nevztahují.“ Tento přístup může vzniknout následkem rozmazlování v dětství, kdy se rodiče chovají k dítěti jako k princovi nebo princezně. Jiný původ schématu oprávnění je odvozen od stejného kořenu jako schéma neschopnosti vzbudit lásku: Jsou jím rodiče, jejichž láska je podmíněna určitou kvalitou dítěte - například krásou, sportovním nadáním nebo akademickým úspěchem.

*Takové děti mohou zveličovat své úspěchy, aby vypadaly výjimečně - a spolu s tím mohou vyžadovat speciální zacházení. Třetí možný původ tohoto modelu může být reakce na nedostatek pozornosti, lásky nebo materiálního zajištění v dětství. Tito lidé se cítí ukřivdění, protože s nimi bylo v dětství nespravedlivě zacházeno, a cítí se oprávněni k něčemu víc než ostatní, jako k formě vyrovnání za to, co jim bylo v dětství odepráno.“*  
(Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

## ČO S TÝM?

### Odhalíť...

*„POKUD SI CHCETE BÝT VÍCE VĚDOMI SVÝCH SCHÉMAT, zkuste vystopovat a prozkoumat období, kdy jsou vaše schémata aktivní. Držte se následujících kroků ve chvílích, kdy jste nadměrně zklamaní, nemůžete se oprostít od nepříjemných emocí nebo jednáte impulsivně a nevhodně.*

*1. **Plně si uvědomte, co se děje.** Nesnažte se to přehlížet, odsunout to z mysli nebo se začít věnovat něčemu jinému. Zkuste využít vědomé vnímání, ať už na vrcholu svých pocitů nebo později, když si uvědomíte, že se stalo něco významného. Uvědomte si, že jste zaujatí, že přeháníte, nebo že jste udělali nebo řekli něco nevhodného.*

*2. **Bud'te otevření svým vlastním pocitům.** Použijte vědomé vnímání k prozkoumání pocitů, které jsou spojené s onou epizodou a jsou současně nejsilnější. Schémata mají zřetelné emocionální zabarvení: opuštění spouští úzkost, nedůvěra vyvolává hněv, deprivace může vést k pocitu hlubokého smutku. Co cítíte právě teď? Prožívali jste podobné pocity během minulých epizod?*

*3. **Vnímejte své pocity. Co si myslíte?** Jak si interpretujete to, co se stalo, co jste udělali nebo řekli? Jak se v myšlenkách snažíte obhájit to, co jste řekli?*

*4. **Co vám to připomíná?** Prožili jste jiné epizody, podobné této? Připomíná vám nějaké epizody nebo pocity z minulých let?*

*5. **Hledejte vzorec chování.** Vidíte nějakou podobu se situací, v níž jste reagovali podobně? Podobá se tento obecný vzorec některým schématům, o nichž jste právě četli?“*

(Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

## ... a prerušiť reťazec!

*„Naše schémata jsou třídicí systém, jímž musí projít vše, co se nám přihodí, jako když procházíme bezpečnostním systémem na letišti. Tyto emocionální modely sledují naše životy a jsou vždy připraveny reagovat na vše, co se jich týká a co připomíná zdroj obav, hněvu nebo událostí, které je formovaly. Pokud schéma dostane spouštěcí impuls, spustí reakci, kterou jsme se naučili: zaplaví nás strach a hněv, máme chuť utéct, bojovat nebo strnout, přepadnou nás panické myšlenky o bezmocnosti a nespravedlivém zacházení. Ať je emoční návyk jakýkoliv, vždy se projeví v plném rozsahu. ... Síla takových návyků vytváří jakýsi druh mentální lhostejnosti - klasickými výrazy jsou „lenost“ a „apatie“. Čím silnější je návyk, tím méně jsme schopni osvobodit se z jeho vyjetých kolejí. Mozek volí snazší cestu: navyklý sled od vnímání k cítění a k jednání, který z nás činí vězně své vlastní mysli, neschopné se osvobodit.*

*Ale „řetězec závislého původu“ má klíč k osvobození se od návyku. Tento klíč můžeme nalézt v místě, kde se spojuje pocit a jednání: jak emocionálně reagujeme na podnět a jakou akci volíme. Tento okamžik je klíčový - nabízí nám rozhodující bod volby.“*

(Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

A právě v tomto bode – ak si ho uvedomíme!<sup>3</sup> – sa môžeme **ZASTAVIŤ a ZMENIŤ smer** svojho konania, jednania, správania sa, myslenia,...!

*„Neurochirurg Benjamin Libet učinil dramatický objev: ... zjistil, že od okamžiku, kdy si člověk uvědomí záměr pohnout prstem, uplyne další čtvrtina vteřiny, než pohyb začne. Toto okno je rozhodující - to je okamžik, kdy máme možnost impuls následovat nebo odmítnout. Můžeme říci, že v této čtvrtině vteřiny sídlí naše vůle. Takové okno nám nabízí šanci přerušit řetězec návyku a nenásledovat slepě impuls.“*

(Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

A táto zmena – ak je opakovaná! – je potom **základom pre ZMENU NÁVYKU**<sup>4</sup>!

---

<sup>3</sup> „Vědomé vnímání nás může emocionálně osvobodit: Přináší aktivní vědomí do našich jinak automatických emočních vzorců chování a tím vkládá racionální vědomí mezi emocionální impuls a jednání. Tak je možné přerušit řetězec emocionálního návyku.“ (Tara Bennett-Goleman) – čiže staré známy „žiť v prítomnosti“...

<sup>4</sup> Viac o návykoch, ich význame a zmenách v II. ročníku.



**Príklad:** „,,V průběhu sezení mě napadla myšlenka," řekla mi jedna klientka. „Cítla jsem se vzdálena od svého přítele a měla jsem pocit, že se něco změnilo, že náš vztah je ohrožen. Cestoval a nebyli jsme v kontaktu. Když mě napadly tyto nepříjemné myšlenky, zmocnily se mě obavy z opuštění. Všimla jsem si jen přívalu emocí. Objevily se smutné pocity - strach a bolest ze ztráty. Rozhodla jsem se tyto pocity plně prožít. Do očí se mi tlačily slzy a já je nechala téct. Potom se pocity začaly uklidňovat. Po skončení meditace jsem se věnovala svým běžným úkolům, ale později se strach a smutek vrátili. Znovu jsem pocity plně prožila a zabývala se myšlenkami na to, že se můžeme rozejít a já zůstanu sama. Rozhodla jsem se akceptovat vše, co se ve mně děje, i když je to smutné. Nepříjemné pocity zeslábly, ale zůstaly v pozadí mého vědomí. Uvědomila jsem si, že se musím vyprostit ze svých vyjetých mentálních kolejí a udělat něco posilujícího - chvíli jsem intenzivně cvičila a uklidila si kancelář. Dokázala jsem to: cítila jsem příval energie. Po krátké době jsem cítila, jak smutek pomíjí a sevření schématu povolilo. Tíha v mém srdci odpadla. Už jsem se o náš vztah tolik nebála. Byla jsem schopna akceptovat jakékoliv řešení. Zjistila jsem, že kvůli strachu, který měl na mé jednání vliv, jsem byla na svém příteli příliš úzkostlivě závislá, i když jsem věděla, že je mu to nepříjemné a odpuzuje ho to. Bylo mnohem lepší nesnažit se nic ovlivnit a nelpět na našem vztahu. Uvědomila jsem si, že náš vztah je něco jako nesfouknutelná svíčka, kterou měla kamarádka na svém narozeninovém dortu: ať foukáte jak foukáte, vždy vzplane znovu. Ve mém srdci jsem věděla, že vztah s mým přítelem je stejný: přestože byly chvíle, kdy náš vztah slábl, vždy se znovu posílil.““ (Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)