

Návyky a možnosti jejich změny

stereotypy a předsudky

Navzdory relativně vysoké životní úrovni obyvatel žijících v euro-americké kulturní oblasti a závratné rychlosti technického pokroku a vývoje na poli informačních technologií, zdaleka stejnou měrou nepřibývá spokojených, zdravých a šťastných lidí. Domníváme se a z našich dosavadních zkušeností vyplývá, že jednou z podstatných příčin tohoto stavu jsou vlivy prostředí, ve kterém žijeme a některé hluboce zakořeněné a po mnoho generací předávané kulturní návyky, stereotypy a předsudky zasahující – často nevědomě – do mnoha oblastí našeho každodenního života a zejména našeho prožívání.

♀ PhDr. Ing. Eva Boháčková
♂ Ing. Václav Křemen, PhD.

Stereotyp je slovo, jehož původ nalezneme v řeckém stereos, tvrdý, pevný, a typtein, razit, tisknout. Znamená původně tisk z trvalého odlitku sazby, případně nezměněný reprint předchozího vydání. V metaforickém významu se pak jedná o opakovaný a neměnný (pevně vtisknutý) vzorec.

Stereotypy jsou podstatným nástrojem pro orientaci v našem životě. Poskytují bezpečný a jednoduchý základ (jádro, kostru nebo doslova pevnou půdu pod nohama) pro naše rozhodování a na základě zjednodušení umožňují hledat podobnosti mezi novými a již zažitými zkušenostmi a prožitky. Díky nim není třeba řešit každou situaci jako novou a jedinečnou. Stereotypy jsou jádrem, které organizuje a uspořádává naše prožívání a zkušenosti. Obtíž je však v tom, že stereotypy právě pro svou zjednodušující povahu mohou být i nebezpečné. Mohou obsahovat sexistické, rasové, etnické nebo jinak podmíněné předsudky (o „nepřízřivých“ Romech, „neotesaných“ Rusech, „hloupých“ blondýnách, „nudných“ účetních, „omezených“ učitelkách a policistech, o „jedovatých“ tchýnách). Společenské stereotypy nám tak na jedné straně zjednodušují orientaci v životě a naše rozhodování, ale bohužel též podporují primitivní a ostré rozdělení na „my“ a „oni“ a v některých

složitějších životních situacích příliš hrubé rozhodování na špatné a dobré. Takovéto jednání podle stereotypů pak nahrává přílišné identifikaci se s jedním pólem a vymezování se proti pólu opačnému (nebo opačnému extrému, chcete-li) a často v nás probouzí nepřilíh empatické emoce.

Stereotypy jsou natolik rozšířené, že se stávají podstatnou součástí konkrétní kultury; jejich působení se odráží například v karikaturách, anekdotách. Například zlidovělé „hlášky“ z českých komediálních filmů plných lehkosti a nadsázky nám Čechům dokážou nastavit citlivě zkarikovaná petřínská zrcadla. Inu, kdo by za svůj život nepotkal nějakého toho Hujera, neochutnal či nedaroval „švestičky z naší zahrádky“, nezamyslel se nad hrdobcem a jeho kuličkou, nevěděl, že právě ze 7. schodu je pivo chlazené tak akorát či neposlal nějakého „Bedřicha podívat se do Pelhřimova, aby věděl, co ho čeká“. A o tom, kam se odstěhoval Hliník, který je stále zapisován do třídnice, ani nemluvě...

Kdo by za svůj život nepotkal nějakého toho Hujera

Přesuňme se nyní od filmového plátna do běžné každodenní reality všedního života a prožívání a osvětleme si alespoň některé z mnoha vzorců, které na nás působí a ovlivňují nás – někdy dokonce více než jsme si ochotni připustit. Stává se, že mají tyto stereotypní

Habits and a chance to change them

stereotypes and prejudice

In spite of relatively high standard of living of the population of the Euro-American region and a breathtaking speed of technological progress and development on the field of information technology, the rate of satisfied, healthy and happy people does not quite increase correspondingly. It is our view and from our experience gained so far it appears, that one of the substantial reasons for this situation are the effects of our environment and some deep, passed from generation to generation, cultural habits and prejudice affecting – often subconsciously – many areas of our life and mainly the way we feel about them.

Stereotype is a word of Greek origin, stereos – hard, solid, and typtein – stamp, print. It originally means a printing from a permanent type cast, or unchanged reprint of a previous edition. In metaphorical sense it is than a repetitive and unchangeable (solidly imprinted) pattern.

Stereotypes are an important tool for our orientation in the world. They offer a safe and simple base (gist, framework or literally a solid ground) for our decisions and, based on simplification, they allow us to find similarities between new and already gained experiences and feelings. Thanks to them, it is not necessary to conceive every single situation as new and unique. Stereotypes are the core, which organizes and classifies our feelings and experience. However, the trouble is, that this simplification which is inherent to the stereotypes can become even dangerous. They may contain sexual, racist, ethnic or other conditioned prejudice (about “inadaptable” Gypsies, “rude” Russians, “stupid” blonds, “boring” accountants, “simple” teachers and policemen, “poisonous” mothers-in-law). The social stereotypes therefore on one hand, make our orientation in life and decisions easier, but, unfortunately, they also fuel the primitive and sharp divisions to “us” and “them” and, in some more complex life situations, also too crude decisions about evil and good.



vzorci jejich častým slýcháním a vídáním takovou moc, že v nás mohou zakořenit a ovlivňovat naše jednání a chování po dlouhou dobu našeho života. Však ne nadarmo se říká: „Stokrát nic umožilo osla“.

„Co řeknete, až pozdravíte“

Geniální psycholog E. Berne napsal neméně geniální knihu s názvem „Co řeknete, až pozdravíte“. Ústřední myšlenkou této knížky je fakt, že řada lidí místo toho, aby na pozdrav opravdu odpověděla, vám dá pouze tzv. reakci. Ostatně další dlouhá řada lidí vůbec vaši odpověď neočekává a snad ji ani nechce (museli by o ní totiž přemýšlet), a proto podvědomě očekává zase na oplátku právě pouze a jen vaši reakci.

Například na otázku „Jak se máš?“ typický Čech odpoví něco ve smyslu „jde to“, „nic moc“, mohlo by

to být i lepší“. Druhého taková odpověď – reakce nezaráží a možná zamumlá něco podobného nebo soucitně přikývne. Zkusme si však nyní tuto situaci poněkud pozměnit. Představte si, že na stejnou otázku odpovíte „Mám se skvěle“ nebo „Ve všech ohledech se mi daří čím dál tím lépe“. Co se asi stane? Vaše odpověď (nikoli automatická reakce, která se předpokládá) vzbudí minimálně podezření, že bůhví, co za tím vězí anebo ještě pravděpodobněji, protože jsme přece v Čechách, probudíte závist.

Začnu, až...

Kolikrát za život jste prohodili tuto nebo podobnou větičku. Za až můžeme dosadit téměř libovolný dovětek – záleží na vaší konkrétní situaci. Např. až dostavíme, až děti odmaturojí, až dostudují, až budu chtít, až...

Výsledkem působení tohoto zdánlivě nevinného vzorce spojeného často s bohu libými předsevzetími je, že život, který probíhá jedině teď a tady, odsouváme ad acta do neurčité budoucnosti. A skutečný život a jeho opravdové prožívání nám pak protéká skrz prsty. Jedna klientka přišla nadšená s tím, že konečně začne tvořit. Chtěla psát povídky. Ovšem s jednou podmínkou – až bude mít doma uklizeno. Nemělo smysl jí to v té chvíli rozmlouvat. Asi po roce přišla znovu. Za rok nenapsala ani řádku.

Nevadí, že ze života nic nemám, hlavně že se nadřu – aneb bez práce nejsou koláče

Naplnění tohoto vzorce vyžaduje, abychom naprosto vyčerpání a vysátí den co den usínali s bolestně blaženým pocitem, že i tentokrát jsme světu odevzdali úplně všechno, a proto nám nikdo nemá právo cokoli vyčítat. Inu, jak říkávaly naše babičky „proti gustu, žádný dišputát“. Dlužno podotknout, že tento rozšířený programový vzorec má i své nezanedbatelné výhody. Pod vlivem, přesněji řečeno permanentním tlakem, býváme velmi výkonní, úspěšní a často se můžeme „přetrhnout“, abychom vyhověli očekávání druhých. Přece chceme, aby nás všichni měli rádi nebo snad ne?

Lidé vám poklepávají na rameno a vy se můžete často považovat za úspěšného člověka, ale na druhé straně máte „na hony“ daleko k tomu, aby se ve vaší duši zabydlel klid a mír. Tento masochistický model vede ke způsobu existence, která jednoduše nedovoluje bez pocitů viny vědomě relaxovat a prožívat. Pouze nemoc či naprostý duševní nebo fyzický úpadek vám může poskytnout důstojné alibi pro vaši nečinnost.

Proboha, to už zase budou Vánoce!

Místo toho, abychom se těšili na rodinnou pohodu a sváteční atmo-



Such stereotype based behaviour then helps to establish overly strong identification with one pole and defining ourselves as an opposite to the other one (or opposite extreme, if you want) and frequently evoke not too emphatic emotions.

Stereotypes are so prolific that they become a **marking part of a concrete culture**; their effect can be seen for example in cartoons, anecdotes. For example the commonly known “soundbites” from **Czech comedy** films full of light spirit and overstatement can show us, Czechs, a sensitively cartooned mirrors from Petrin. Well, who has not met at some point in his life a Hujer, has not tasted or presented “plumies from our garden”, has not pondered over dung-beetle and its ball, would not know that beer is best from the seventh stair or sent some “Bedrich to look in Pelhrimov, to know what awaits him”. Not to mention Hlinik, who keeps being written

down to the class book...

Let us move from films to everyday reality of common life and feelings and shed some light at several of many patterns that have effect on us – sometimes more that we are willing to admit. So it happens that seeing and hearing these stereotype patterns they become strong enough to grow deep roots and affect our behaviour for a long time in our life. Not untrue is the saying: “A hundred times of nothing can extinguish a donkey”.

What do you say after you say hello?

A genius of psychology E. Berne wrote none the less genius book “What do you say after you say hello?”

A central idea of the book is the fact, that many people, instead of really replying to the greetings, would give you rather just a so called reaction. Anyway, a lot of people do not expect your answer at all and, perhaps, do not even want to hear it (they would have to take time to think about it), and

therefore expect only your reaction.

For example, to the question “How are you?” a typical Czech would reply something like “it’s ok”, “not too well”, “could be better”. The other one would not be surprised by such answer and may mumble something similar in return or nod his head emphatically. Let us try to change that situation a little. Imagine, your reply would be “I am great” or “In all respects I am getting better and better”. What happens? Your answer (not an assumed automatic reaction) will arouse at least suspicion, that there is something wrong or better still, we are Czech after all, you provoke envy.

I will start when...

How many times in your life have you uttered this sentence. You can put any finish after that “when” – depending on your concrete situation. E.g. when we finish our house, when children leave school, when I finish my school, when I feel like it, when... The result of this, seemingly innocent pattern, often accompanied by pious resolutions is, that life, we are living now and here, gets postponed ad acta into an uncertain future. The real life and its experience then flow away between our fingers...

There was a client who quite enthusiastically came up with the wish to create something. She wanted to write short stories. Although, under one condition – when her house had been properly cleaned. There was no point telling her otherwise at that moment. She came back after a year. She had not written a single line in those twelve months.

It is ok that i am not enjoying life, the important thing is I am working hard – or no pain no gain

Sticking to this pattern ask us to, completely exhausted and empty day by day, lie down to bed with a painfully pleasing feeling, that again this time



sféru provoněnou vanilkovými rohlíčky, v nás může pouhá zmínka o Vánocích vyvolat pocity naprosté paniky. Začneme se děsit všech těch povinností, předvánočního stresu, gruntování, nakupování dárků... Místo, abychom si Vánoce užili a zařídili se po svém tak, abychom se my a naši blízcí cítili jednoduše dobře, se lze na Nový rok poměrně často setkat s úlevným strohým povánočním konstatováním – „přežili jsme“.

Červená tlačítka

Behavioristický model tvrdí, že člověk je pouhý systém zvyků. Lze dozajista polemizovat o tom, zda pouhý, ale patrně na tomto modelu něco bude. Stačí zmáčknout správné červené tlačítko – prohodit zdánlivě neutrální větičku, zatvářít se určitým způsobem, udělat to či ono gesto a začneme se chovat navyklým stereotypním způsobem – často úplně jinak než bychom vědomě chtěli.

Podle švýcarského psychiatra C. G. Junga za to nemůžeme přímo my, ale naše komplexy, které se v tu chvíli aktivovaly zásahem zvenčí (vnímáním a prožíváním daného okamžiku) a ovládly reakce a chování. V takových situacích často slycháváme: „Co to zas do tebe vjelo?“ Nebo se marně pokoušíme obhájit slovy: „To jsem snad nebyl(a) ani já.“ Když se řekne slovo komplexy, vybaví se vám pravděpodobně pouze negativní významové konotace – o někom říkáme, že je „zakomplexovaný“, jiný trpí „komplexem méněcennosti...“ Ovšem i tady platí, dobrý sluha, špatný pán.

Jak to ovšem zařídit, abychom to byli my, kdo má pod kontrolou své komplexy a nikoli naopak? A je vůbec nutné mít své komplexy pod kontrolou?

Možnosti změny

Cílem většiny efektivních přístupů a technik, není pouze dostat své komplexy pod kontrolu (to je často jen jeden z prvních kroků). Mnohé efektivní přístupy a techniky jdou dále a učí nás své komplexy prožívat a chápat jakou část sebe. Učí nás „sprátelet se s nimi“ a přijmout je, takové jaké jsou – tím se postupně vyrovnáváme sami se sebou a jsme schopni přijmout, prožívat a pracovat se zdánlivě negativní-



we gave everything to the world and therefore nobody has right to taunt us. Well, as our grandmothers used to say “one man’s pleasure...”

On balance, we need to say that this widespread behaviour pattern brings unquestionable advantages. Under the influence, or rather permanent stress, we are usually pretty efficient, successful and often do our best to live up to the expectations of the others. We want everyone to like us, don’t we?

People tap your shoulder and you can consider yourself a successful man, on the other hand, you are aeons away from letting peace and quiet in your soul. Such a machochistic model leads to the lifestyle, which does not allow you to relax and feel without feeling guilty. Only a sickness or full mental or physical breakdown can give you alibi for doing nothing.

Oh my god, christmas again!

Instead of looking forward to some quality time with your family and holiday atmosphere with the scent of vanilla sweets, just mentioning Christmas gives you a panic attack. We start to dread all the things we have to do, pre-Christmas stress, cleaning, shopping for presents... Instead of enjoying the Christmas and doing it our way, so that our close ones and us would just feel good, you can often hear at the New Year the relieved and brief – “we survived”.

Red buttons

The behaviourist model says, that a man is merely a system of habits. You could argue with the „merely“, but probably there might be something about it. You just push the right button – utter a seemingly

neutral sentence, show a particular face, make this or that gesture and we start our routine stereotype way of behaviour – often completely different from what we would like to do consciously.

According to the Swiss psychiatrist C. G. Jung we are not to blame, but our complexes, that were activated by an outside event (experiencing and feeling through a particular moment) and took over our reactions and behaviour. In these situations we often hear – “Whatever happened to you?” Or keep trying to defend ourselves to no end: “It couldn’t have been me”. When you say a complex,

We are able to live our life more fully and with joy in all its aspects

the first thing to come to your mind is usually some negative connotation – we say that somebody has a complex, or suffers from an inferiority complex... Here as well, it is true that a good servant is a bad lord.

Well, how to ensure that it is us to have our complexes under control, not the other way round? And is it really necessary to have our complexes under control?

Change options

The aim of many effective attitudes and techniques is not only the control of your complexes (that is often just the first step). Many effective attitudes and techniques teach us to experience our complexes and understand them as a part of ourselves. They teach us to “become friendly” with them and accept them as they are – that way we find an inner balance and are able to accept, experience and work with seemingly negative feelings, that well up during those moments, take their part and control us. A worked up complex is easy to identify. One way is that,

the former trigger experience does not “get over us”, we start thinking about it as neutral, both in its content and feeling, or even, in some cases, as something pleasant. Careful! That does not mean the technique will train us not to feel, not to live anything (get rid of perception of negative emotions), i.e. not to live, but on the contrary, we are able to live our life more fully and with joy in all its aspects.

Let us have a look at an example. You are visiting a school reunion after many years and find out, that a classmate you couldn’t really stand, not only isn’t a annoying any more, but even turns out to be an excellent guy to talk to. How is it possible? Probably you have progressed so much that your classmate’s feature that used to irritate you and functioned as a trigger, does not anymore, you became so tolerant, that his actions do not make you mad anymore. In scientific lingo we say that you integrated that particular characteristic. To the question how is that possible, when you hated it before, you just generously wave your hand, or say something like: “Well, everybody shows off now and then. Anyway, he has never been different.”

Traffic lights analogy

The above mentioned principle can be illustrated by an analogy with a traffic light. In the phase one, the red colour (trigger) makes you feel more like a bull in an arena than a civilized person, knowing the red light is a signal to stop. In this time we understand the red as a signal to go! No wonder we have so many crashes in our lives then. After some time (sometimes very very long time) we eventually learn the lesson and are able to stop against the red light, the orange gives us time to prepare, how and where we want to go and no sooner than at the green light we “set off”, take in and enjoy

mi pocity, které v nás při prožívání těchto okamžiků vyvěrají, hlásí se o slovo a ovládají nás. Zpracovaný komplex poznáme velmi snadno. Jednou z možností je, že dřívější situace, která na nás působila jako spouštěč už „na nás nemůže“, začneme ji vnímat a prožívat jako významově a pociťově neutrální, ba dokonce v některých případech ji pociťovat překvapivě jako příjemnou. Pozor! To neznamená, že nás technika naučí neprožívat, necítit (zbavit se vnímání negativních emocí), tedy vlastně nežít, ale naopak jsme schopni svůj život prožívat a žít daleko plněji a radostněji a to ve všech jeho aspektech.

Jsme schopni svůj život prožívat a žít daleko plněji a radostněji a to ve všech jeho aspektech



Uvedme si příklad. Půjдете na sraz od školy po x letech a zjistíte, že spolužák, kterého jste nemohli tenkrát vystát, vám nejenže už vůbec nevádí, ale dokonce si s ním výborně „poklábosíte.“ Jak je to možné? Zřejmě jste ve svém vývoji pokročili natolik, že k spolužákově vlastnosti, která vás iritovala a dříve na vás působila jako spouštěč, jste se stali natolik tolerantní, že vás jednoduše

jeho projev dále nevyvádí z míry. Odborným jazykem řekneme, že jste tuto vlastnost integrovali. Na něčí otázku, jak je to možné, když jste se předtím nesnášeli, jen velkoryse mávnete rukou, případně prohodíte něco jako: „No jo, každý se někdy předvádí. Ostatně on nikdy nebyl jiný.“

Analogie se semaforem
Výše uvedený princip se dá velmi názorně vysvětlit na analogii se semaforem. V první fázi červená (spouštěč) na nás působí mnohem více jako na býka v aréně než jako na civilizovanou bytost, která ví, že na červenou má zastavit. V této chvíli vnímáme červenou jako impulz k jízdě! Není divu, že pak často v životě „bouráme“. Po určité době (někdy velmi velmi dlouhé době) se přeci jen poučíme a na červenou jsme skutečně už schopni zastavit, oranžová nám slouží jako čas k přípravě, jak a kam pojedeme a teprve na pomyslnou zelenou „vyrážíme“, kocháme se a užíváme si zážitek z bezpečné jízdy, která nám dovoluje mnohem více kvalitativně jemnějších vjemů, než kdybychom řešili následky nehody a prožívali silné emoce burácející naším tělem a vyvěrající ze strachu, bolesti, obav co bude dál a jiných základních struktur (jádra) naší osobnosti, starající se o základní přežití. Nevíme, proč je to zařízeno právě tak, ale je dobré vědět, že to tak je a znát tyto základní mechanismy. Proč bychom se o stejná kamna měli pálit do nekonečna, že? Proč si na nich raději neohrát příjemný čaj nebo kávu, vnímat jeho vůni a chuť a užívat si krásné ráno, nebo odpoledne, nebo celý život...

Analogie se semaforem

Příště si řekneme něco více k jednotlivým technikám, postupům a konkrétním krokům, které nám pomáhají osvobodit se od navykých reakcí (stereotypů, komplexů) škodících nám nebo našemu okolí a bránících nám žít a prožívat svůj život radostně a naplno. Důležité je dokázat se rozhodnout!



the safe ride, which allows us much more and better quality of perception, than if we had to deal with the consequences of a crash and let our body vibrate with strong emotions of fear, pain, worries about future and other core structures (gist) of our personality, ensuring the elementary survival. We do not understand why

it works like this, but it is good to know it is like this, and know these basic mechanisms. Why should we let ourself get burned by the same stove indefinitely, shouldn't we? Why not use it to warm up a pleasant cup of tea or coffee, take in its smell and taste and enjoy a beautiful morning or afternoon, or life...

Next time we have a detail look at the individual techniques, procedures and concrete steps, that help us get free from habitual reactions (stereotypes, complexes) causing harm to us or our environment and blocking us from living our life happy and full. The important thing is to be able to make that decision!

