

Radkin Honzák

Svépomocná příručka sestry

(PSYCHOTHRIILLER)



Galén

Upozornění

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Galén, Na Popelce 3144/10a, 150 00 Praha 5

www.galen.cz

© Galén, 2015

Radkin Honzák

Svépomocná příručka sestry

(PSYCHOTHILLER)

Radkin Honzák

Svépomocná příručka sestry

(P S Y C H O T H R I L L E R)

GALÉN

Autor

MUDr. Radkin Honzák, CSc.

*Ústav všeobecného lékařství, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy
v Praze; Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví,
Katedra psychiatrie*

Recenzentky

Jindra Pavlicová

PhDr. Martina Venglářová

Všechna práva vyhrazena.

Tato publikace ani žádná její část nesmějí být reprodukovány, uchovávány v rešeršním systému nebo přenášeny jakýmkoli způsobem (včetně mechanického, elektronického, fotografického či jiného záznamu) bez písemného souhlasu nakladatelství.

© Galén, 2015

ISBN 978-80-7492-171-1 (PDF)

ISBN 978-80-7492-172-8 (PDF pro čtečky)

MÝM SESTRÁM¹

Správná zdravotní sestra jste, až když:

- vaše představa o dobrém obědě se kryje s představou jakéhokoliv místa, kde můžete v relativním klidu posedět pět minut;
- víte, že čokoláda je sice nezdravá, ale je to jediná dostupná strava;
- dokážete plánovat nedělní oběd během výplachu žaludku přiotráveného pacienta, přičemž doufáte, že jednou osvěta dospěje tak daleko, že v meganákladu vyjde příručka *Sebevražda – jak ji provést napoprvé a bezchybně*;
- při obědě považujete řeči o amputacích za standardní konverzaci;
- i v klidné restauraci máte tendenci zhltnout vše během pěti minut;
- kapacita vašeho močového měchýře je ekvivalentní kapacitě pěti dospělých osob;
- volné neděle plánujete na rok dopředu;
- jste si vědoma toho, že časem bude nutné žádat vládu o povolení k otěhotnění;
- víte, že nejstrašnější situace vyvolává nahlas pronesená věta „Teď je tady bohudíky klid“;
- nevěříte 90 % toho, co jste slyšela, a 75 % toho, co jste viděla;
- při pohledu na předloktí naprosto cizího člověka v autobuse si pomyslíte: „To jsou úžasné žíly!“;
- vaše oblíbená taneční droga je nikoli extáze, ale *exhausce*;
- nedávno vás napadlo, že káva by se mohla podávat intravenózně a v inspekční místnosti by měla téct fontánka s roztokem lexaurinu;

(1) S laskavým svolením nakladatele převzato z mé publikace *Babičku potrkal jelen* (Galén 2012).

- občas někoho uvážete k posteli, a nejde přitom o sexuální hrátky;
- doufáte, že laboratoř jednou zašle výsledek: „To je neskutečný, ale opravdu neskutečný blbec!“;
- máte tak vyvinutý imunitní systém, že se můžete hrabat v čemkoliv;
- dokážete najít humornou stránku na blbosti druhých a současně umíte opustit místnost dřív, než vybuchnete smíchy.

Ze zahraničních postgraduálních, evaluačních, nostrifikačních, atestačních a dalších buzeračních materiálů vybral a pro naše sestry s láskou a péčí připravil

RADKIN HONZÁK

VÁŽENÉ SPOLUPRACOVNICE, MILÉ SESTRY,

když jsem dostal pozvání, abych sepsal tuhle příručku, průvodce světem, který znám, ale znám ho z jiného úhlu než vy, rozhodl jsem mezi sestrami všech věkových kategorií a nejrozumnějších pracovních zařazení celkem tisíc dotazníků uvedených zde na první straně. Vrátilo se jich z lůžkových oddělení a z ambulancí 782, což je dost. Na všech, opravdu na všech byla zatržena odpověď: Chtěla jsem pomáhat lidem.

A proč by nebyla, můžete namítnout – povolání sestry přece patří mezi pomáhající profese. Patří, je však něčím jedinečným, jak mi potvrdilo pětadvacet stejných dotazníků, které na jednom semináři stejně ochotně vyplnily sociální pracovníce, psychologky a pedagogické poradkyně, jež také patří k pomáhajícím zaměstnáním. Doslova mě praštilo do očí, že ve dvou z nich tato odpověď chyběla.

Sestry, jak je znám nejen já, jsou děvčata pomáhající z celé duše, mají to v sobě. Pomáhat je hezké, a pomáhat není lehké. Někdy to může být až zničující. Práce je bez konce, doslova ve dne v noci, a odměnu – teď mám na mysli tu psychologickou – berete především z vděčnosti uzdravených. Ale kolik jich projeví vděčnost? A kolik se jich úplně uzdraví? Kolikrát je i ta nejintenzivnější práce bezvýsledná?

Někde za rohem číhá strašák vyhoření...

Velkou část pracovní náplně sestry tvoří úkony, které se běžně lidem oškliví, vyvolávají odpor a pocit hnusu. To ale podle mého soudu není ta největší a nejvíce ohrožující zátěž. Idiotské byrokratické předpisy spojené s administrativou je předčí. Daleko horší a málo řešený problém vidím v rovině psychosociální, v tom, jak uchopit roli sestry, jak v ní obstát a nezničit se.

Hranice mezi nabídnutou pomocí a neurotickým zachraňováním je nejasná a propustná. Role spasitelky je lákavá. Touha pomoci přerůstá v touhu po moci, zejména když nejsou

jasně zadané osobní cíle, navíc když snaha spasitelky se často mívá s požadavky zachraňovaných.

Očekávaný úspěch se nedostavuje a ušlechtilost poznává svou porci frustrace. Začnou se objevovat nejprve potíže, posléze příznaky, nakonec psychosomaticky vzniklé poruchy. Na rozdíl od jiných rizikových profesí mají zdravotníci – s relativně snadným přístupem k farmakům – možnost divoké samoléčby, a to situaci komplikuje.

Ani každodenní dávky anxiolytik, kombinovaných často s psychotropními látkami všeho druhu, neztlumí emoční výkyvy. Předrážděnost, agrese, lítostivost, úzkostná nastraženost hraničící se vztahovačností, to je nejčastější komunikační náplň a program profesionálních i osobních vztahů, jejichž kvalita se nejen začne blížit nule, ale přechází až do hodnot záporných.

Francouzský spisovatel Chamfort, jenž se doopravdy jmenoval Sébastien-Roch Nicolas, napsal, že svět člověk nepoznává z knih, že znalost světa je výsledkem tisíce drobných postřehů, které si ješitnost netroufá svěřit nikomu, ani nejlepšímu příteli. Že se každý bojí, aby se o něm neřeklo, že se zabývá malichernostmi.

Jsem na světě už dost dlouho, abych se pomalu začínal bát jiných věcí než toho, co o mně kdo řekne. Navíc maličkosti mě vždycky bavily a také jsem si vybral řemeslo, kde jsem se jim mohl věnovat. Přijměte, prosím, moje postřehy a z nich vyplývající doporučení se stejně otevřenou myslí, s jakou jsem je psal. Dělal jsem, co jsem uměl, aby nevyzněly jako krákání přemoudřelých starců. Vyberte si z nich, co se vám hodí, a pak se zamyslete, proč jste některé označily jako nepotřebné; někdy to bývají ty nejpotřebnější... Popsal jsem nejčastější pasti s přáním, abyste se jim dokázaly vyhnout, a pokud se vám to nepodaří, abyste se z nich uměly vyprostit.

Všechny vaše připomínky, postřehy, doplnění a další reflexe uvítám rád na adrese vademecumsestry@centrum.cz a velice se na ně těším.

RADKIN HONZÁK,
prosinec 2013

PROČ JSEM SI VYBRALA POVOLÁNÍ SESTRY?

Vážené dámy, milé spolupracovnice, moje milované sestřičky!

Dávám dohromady text, který by měl pomoci čelit nástrahám vašeho povolání, takovou protistresovou rukověť. K tomu potřebuji spoustu informací, jež mohu dostat jen od vás. To, nač se teď ptám, je jedna z nich, důležitá a podstatná.

Prosím tedy o laskavé vyplnění tohoto krátkého dotazníku. Pokud některý uvedený důvod vnímáte jako svůj, napište laskavě do posledního chlívku číslici od 1 do 5, která odpovídá významu dané odpovědi; 1 = trošku, 5 = silně. Jestli se k tomu důvodu nehlásíte, nechte chlívek volný nebo jej proškrtněte. Máte-li další motiv, uveďte jej se stejným ohodnocením v prázdných políčkách nebo na druhé straně tohoto listu.

Moc vám děkuji!

RADKIN HONZÁK

Povolání sestry vykonávám let,
 cítím se v něm spokojená na (uved'te 0 = vůbec ne,
 + = málo, ++ = středně, +++ = dost)
 a zvolila jsem si ho původně z těchto důvodů:

Byla to rodinná tradice	8
Považovala jsem ho za dobrou pracovní příležitost	8
Pro slušný výdělek, který nabízí	2
Chtěla jsem pomáhat lidem	100
Inspiroval mě film – který? (<i>Sestřičky</i>)	9
Inspiroval mě TV pořad – který?	4
Inspirovala mě kniha – která? (<i>Valja Stýblová</i>)	3
Přidala jsem se ke kamarádkám, které šly na zdravotní školu	17
Jiná příležitost tehdy vlastně nebyla	8
V tomto zaměstnání se seznámím se zajímavými lidmi	7
Věřila jsem, že je to dramatická a zajímavá práce	8
Viděla jsem v tom příležitost najít partnera	2
Rozhodli rodiče	2

*Počet kladných odpovědí uveden v procentech
 (zaokrouhleno na celá čísla)*
 Medián spokojenosti = ++

1.

**Kdo jsem, odkud přicházím
a kam jdu aneb Poznej sama sebe,
abys lépe poznala druhé –
stručně o psychologii osobnosti**

ZNÁT JINÉ JE MOUDROST, ZNÁT SÁM SEBE
JE JEŠTĚ VĚTŠÍ MOUDROST.

LAO - C'

V Kafkově povídce *Proměna* se její hrdina Řehoř Samsa ráno probudí a zjistí, že je velkým broukem. Mně se to nestává. Ráno se probudím a vím, že jsem to já. Ale kdo jsem JÁ? Není to jednoduché. Když tuhle otázku položím na terapeutické skupině, dostávám odpovědi, které se rozprostírají do mnoha vrstev. Jsem Josef Vomáčka, jsem pacientka, jsem kovář, jsem nešťastnej, jsem matka dvou dětí, jsem pitomec! K tomu všemu jsme něčí děti, sourozenci, rodiče, přátelé, občané ČR, vážení televizní diváci, řidiči a řidičky, plátcí DPH... Tak sakra, kdo vlastně jsem?

Definice správně prohlašuje, že jsem jedinečná osobnost se svými vzpomínkami, se svou přítomností a se svými plány do budoucnosti. Jsem tím, kým jsem! Ale co to v sobě skrývá?

Pamatujete se, jak ke konci školního roku přisupěl do školy místní fotograf, celou třídu vyhnal na dvorek nebo před školu a tam obřadně spáchal skupinový snímek? Když obrázek vytáhnete po letech nebo na vás odněkud vypadne, koho především tam budete hledat? No přece sebe! Čí horoskop si přečtete v časopisu nebo na internetu jako první? No přece svůj! Děláme to všichni, je to úplně běžné a není na tom nic sobeckého ani narcistického. Hledáme se, potvrzujeme se a objevujeme se. Přestože se známe od narození, neznáme se úplně. Naše osobnost má skryté kouty a záhyby, vlastnosti, jež objevujeme v populárních psychotestech, a některé z nich, třebaže byly touto cestou náhle překvapivě až surově odhaleny, nepoznáváme, ale ve skutečnosti si je nechceme přiznat (a pak řekneme, že ten test byl úplně k ničemu a jeho autor byl psychologický břídil).

Něco o sobě víme, něco nevíme, něco na sobě máme rádi, občas až nekriticky, něco – stejně nekriticky – nesnášíme. Byla by chyba se domnívat, že to nemůžeme odstranit. Již zde chci připomenout základní pravdu, ke které se určitě ještě vrátím při konkrétních příležitostech: **mnoho věcí změnit nelze, ale to, co člověk může bezpečně změnit, je on sám.** Můžeme se změnit, měli bychom ale přesně vědět, v čem a jak.

Lidé mi často říkali, když narazili na svoje chyby a nedostatky, že už jsou takoví, že to mají vrozené, že už jiní nebudou... Vymyslel jsem proto fintu, past na tenhle očividný nesmysl. Řekl jsem, ať si dají hodinky na druhou ruku, nosí je tak nejméně týden a že se s nimi vsadím, že ve spěchu, zmatku nebo rozčilení pohlédnou automaticky na levou ruku, kde už týden žádné hodinky nejsou. A ať mi nevykládají, že to mají vrozené! Plno věcí jsme se naučili tak, že nám doslova vrostly pod kůži. Některé jsou užitečné, jiné ne. Můžeme se je tedy naučit jinak. Můžeme se změnit, často však se nám do toho nechce – jednak proto, že jsme v zásadě konzervativní, jednak proto, že to je pracné a nepohodlné.

Ale jak již bylo řečeno, nejprve bych měl skutečně vědět, kdo jsem a jaká nebo jaký jsem. Mám k tomu plno pomůcek a některé, přestože jsou více než dva tisíce let staré, jsou do dnes dobré. Tu první, kterou zde nabízím, vymyslel řecký lékař Hippokrates, jenž k tomu dodával, že často je důležitější vědět, jakou osobnost léčím, než jakou nemoc léčím. Abychom uměli dobře odhadnout, jaký je druhý člověk, zejména když to je náš pacient, je nutné vědět, jakou osobnost a s jakými vlastnostmi máme my.

Hippokrates hlásal, že v těle máme čtyři šťávy a každá z nich má svůj typický charakter. On nemyslel jenom šťávy, ale chápal je také jako určité principy, vlastnosti. Podle toho, která šťáva u člověka převažuje, projevuje se u něj určitý **temperament**, tedy jakési základní naladění. Krev (sanguis) je

červená, živá a rychle běhá po těle. Naproti tomu hlen (phlegma) se vleče, je líný a na nic nereaguje. Žluč (cholé) je prudká, vzteklá; ne nadarmo se o někom říká, že je žlučovitý. Nakonec je tu černá žluč (mélán cholé) – a černá je barvou smutku, zmaru, tesknosti a chladu.

Sangvinik, jehož dominantní šťávou je krev, je většinou rychlý, bystrý, je optimista, snadno se pro něco nadchne, ale nemusí u toho dlouho vytrvat, nerad se rozčiluje, a když už se mu to stane, brzy na to zapomene, podobně jako v sobě dlouho nedrží smutky, ba dokonce ani pocity křivdy. S lidmi vychází většinou po dobrém, je přizpůsobivý, veselý a společenský.

Flegmatik je rozvážný, někdy až příliš, zato má výdrž, drží se spíš v pozadí, umí pracovat rovnoměrně, je však konzervativní a chtít po něm, aby se rychle přizpůsoboval novým podmínkám, je často marné. Je poddajný, ale byl by omyl si myslet, že na něm lze donekonečna dříví štípat.

Cholerik je vzteklík, spisovný výraz o něm říká, že je prchlivý, není problém ho rozčítit i maličkostí, protože nebývá trpělivý a trvá mu podstatně déle než sangvinikovi, než vychladne. Je impulzivní, prudký a nemá rád, když mu někdo říká, že by se měl lépe ovládat. Rád se prosazuje, je rozhodný a rád poroučí – a naopak nerad poslouchá cokoli, co se mu nelíbí (a že je toho dost!).

Melancholik je spíše pesimista, má hluboké city, které dlouho prožívá. Snadno se ho dotkne i to, co jiné nechává klidnými, je citlivý, bývá úzkostlivý, často si nevěří, přestože k tomu nejsou objektivní důvody. Je zodpovědný, svědomitý, nechá se rád vést, nerad přejímá odpovědnost. Mívá výraznější stresovou odpověď ve smyslu deprese a snadno se unaví.

	TEMPO	MÁ RÁD	NEMÁ RÁD
sangvinik	rychlý	společnost, ruch, změnu, různorodou práci	monotónní činnosti, nudu, soustředění na detaily
flegmatik	pomalý	systematickou a do jisté míry monotónní práci, klid, řád	rušnost a příliš mnoho změn, které považuje za nepořádek
cholerik	rychlý	společnost, ruch, změnu, líbí se mu, když je velitelem	příliš klidnou a jednotvárnou činnost, příkazy od jiných
melancholik	pomalý	klid, bezpečí, stabilitu, je rád veden, hledá porozumění	změny, riziko, vlastní odpovědnost, lehkost

Odhadni, který temperament je ten tvůj. Nemusí být úplně jednoznačný, ale některá charakteristika jednoznačně převládá. Každý má své výhody a své nevýhody a je dobré vědět, v jakém prostředí se cítím jako ryba ve vodě a v jakém se musím trochu zapřít a přizpůsobit se, protože nemohu chtít, aby se všichni okolo přizpůsobovali mně. Někdy to ale opravdu nejde a musím hledat jiné prostředí, jiné zaměstnání.

S tímto hodnocením a rozdělením na čtyři typy si lidstvo vystačilo dvě a půl tisíciletí, potom však se začali psychologové množit jak králíci a museli se něčím uživit, proto zkusili vymýšlet další osobnostní testy. Bylo jich mnoho. Jeden vědec například vzal tlustý anglický slovník a vypsál z něj všechny lidské i nelidské vlastnosti, které tam našel. Bylo jich dost, dokonce několik tisíc. S tím se sice nedalo v praxi nic rozumného udělat, ale teoretici byli pilní, mučili získaná slova statistickými metodami a nakonec z toho přece jen něco získali. O tom však později.

O něco dříve totiž Carl Gustav Jung zjistil, že někteří lidé všemožně vyhledávají společnost ostatních, že ji potřebují jako prase drbání, že bez ní chřádnou a jsou nešťastní. Věnoval se tomu víc a dokázal, že tito lidé potřebují především podněty zvenčí, aby se dobře orientovali v sobě i ve světě. Že jsou orien-

EXTROVERT	INTROVERT
Když se něco potřebuji dozvědět, ptám se lidí, které znám, i těch, které neznám (informace)	Když se něco potřebuji dozvědět, raději si to najdu v knihách nebo na internetu
K získání nových informací mám nejraději společnost, kde se živě diskutuje	K získání nových informací mám rád klidné prostředí a spolehlivé zdroje
Mám hodně přátel a známých	Mám jen několik spolehlivých přátel
Snadno navazuji nová přátelství	Navázat přátelství je obtížný a dlouhý proces
Baví mě být ve společnosti, v níž si ze sebe lidé dělají legraci	Společnost, v níž si lidé ze sebe tropí šašky, mě nepřitahuje
V cizím městě se klidně a třeba i několikrát zeptám na cestu	V cizím městě se orientuji podle mapy, lidí se neptám
Párty, mejdany a podobné akce mě přitahují a baví	Párty, mejdany a podobné akce mě nebaví a nechápu, co na tom lidé mají
Do živé a třeba hlučné společnosti docela dobře zapadnu a dobře se tam bavím	Do živé společnosti nezapadnu, zejména když je hlučná, necítím se tam dobře
Mohu-li si vybrat mezi večerem na diskotéce/tančovačce/mejdanu nebo poslechem hudby doma, volím jednoznačně diskotéku	Mohu-li si vybrat mezi večerem na diskotéce/tančovačce/mejdanu nebo poslechem hudby doma, volím jednoznačně pobyt doma
Dávám přednost živému, třeba hlučnějšímu prostředí	Dávám přednost klidnému prostředí, kde pokud možno není moc lidí
Povolání, v němž je hodně vzruchů, mě přitahuje daleko více než povolání klidné	Klidné povolání se mi líbí daleko víc než povolání plné vzruchů a tím také zmatku
Čeho máte víc? Extroverze, nebo introverze?	

tování navenek, ven, tedy mimo (extra) sebe; nazval je **extroverti**. Oproti nim si jejich pravý opak vystačí zcela s vnitřními zdroji podnětů, není odvislý od zevních vlivů; to jsou **introverti**. Extroverti jsou tedy společenštití, ukecaní, živí, působí odhodlaně, někdy až přidržle. Introverti jsou spíše samotářští,

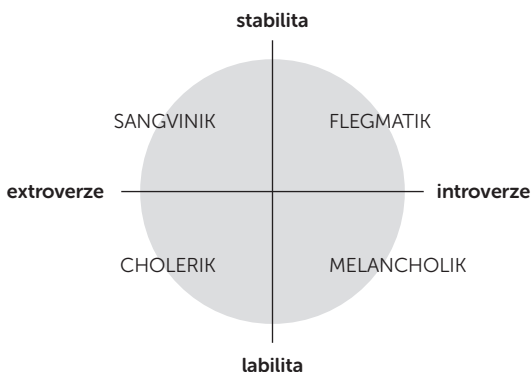
LABILITA	STABILITA
Dělám si starosti kvůli hrozným věcem, které by se v budoucnosti mohly přihodit	O budoucnost se nestarám, však ono to vždycky nějak dopadne
Při sebemenším rozčilení se mi rozbuší srdce a cítím ho až v krku	Ve stresových situacích mám klidný tep
Dělá mi potíže jít na veřejnosti	Na veřejnosti se klidně najím
V životě se nepřihlásím na nějaké veřejné vystoupení	Veřejné vystoupení klidně absolvuji, nedělá mi to žádné problémy
Dostávám se snadno do rozpaků	Musí už to být něco, aby mě to přivedlo do rozpaků
Při napětí nebo rozčilení se mi třesou ruce a chvěje se mi hlas	Při napětí nebo rozčilení nepozoruji, že by se mi chvěl hlas nebo třásl ruce
Když mám starosti, špatně usínám	Mám klidný spánek, i když mám starosti
Při jednání s cizími lidmi pociťuji nejistotu, mám obavu, že se ztrapním	Jednání s cizími lidmi mi nedělá žádné obtíže, jednám s nimi stejně jako se známými
Mám často studené a zpocené dlaně	Moje dlaně jsou i při napětí suché a teplé
Trápí mě často úzkosti	Úzkost mě většinou netrápí
Často se vracím k věcem, které se mi nepovedly, a vyčítám si neúspěch	Co bylo, to bylo, starosti si s tím nedělám, protože už se to stejně napravit nedá
Jste stabilní, nebo spíš labilní? Kterých vlastností jste našli víc?	

ostatní je někdy považují za studené čumáky nebo plaché jedince. Extrovert by se asi zbláznil z práce, v níž by musel sedět sám a něco řešit, zatímco introvert by nevydržel déle než několik hodin fungovat třeba v informačním středisku. Nutno říci, že čisté vyhraněné typy nenacházíme příliš často, každý z nás je směsí obou vlastností, ve které jedna či druhá převažuje, tedy přesněji více extrovert nebo spíše introvert.

Konceptu introverze a extroverze se zmocnil slavný britský psycholog Hans J. Eysenck a přidal k těmto dvěma zá-

kladním charakteristikám druhou osu s dimenzí **lability a stability**, což je v podstatě přítomnost či míra vlastností, které můžeme považovat za úzkostné nebo neurotické. Úzkost není ničím špatným, patří k naší standardní emoční výbavě a v podstatě nás chrání před nebezpečím. Jenže každý ji máme jinou. Někdo se nebojí ani o půlnoci v pustém lese, někdo se trápí předtuchami rizik, která se nemohou přihodit ani ve sci-fi.

Samotný Eysenckův dotazník je sice mnohem podrobnější než Hippokratovy čtyři temperamentové typy, ale v zásadě si můžeme obě metody položit na sebe a porovnat a zjistíme, že stabilní extrovert je vlastně sangvinik a stabilní introvert flegmatik, labilní extrovert cholerik a labilní introvert melanholik. Graficky to vypadá takto:



Můžete si tedy zjistit, máte-li více extroverze nebo introverze, stability nebo lability, a zařadit se do příslušného kvadrantu s tím, že to je přibližný popis vaší osobnosti. Psychologové se s tím ale nespokojili a pokračovali dál. Vzpo-

meneme-li na oněch několik tisíc vlastností, ty se během let stálým zpřesňováním scvrkávaly, až jich zbylo pár desítek. Nakonec byly rozříděny do pěti samostatných kategorií nazývaných **faktory** a vznikl osobnostní test *Velká pětka* neboli *Big Five*. Jsou to: extroverze, přívětivost, spolehlivost, emoční stabilita a kultura spolu s otevřeností vůči zkušenosti. **Extroverze** se svými vlastnostmi v podstatě překrývá s již uvedenými charakteristikami. Kdo skóruje vysoko, miluje legraci, je společenský a láskyplný. Na opačném konci spektra nacházíme rysy střízlivosti, uzavřenosti a rezervovanosti. Člověk s vysokým faktorem **přívětivosti** nebo též vstřícnosti se vyznačuje dobromyslností, důvěřivostí a je ochotný pomoci; jeho protipólem je člověk bezcitný, nespolutracující a podezíravý. **Spolehliví** nebo též svědomití jedinci jsou disciplinovaní, opatrní a své věci i problémy mají rádi uspořádané; nespolehliví – jak plyne z logiky věcí – jsou lehkomyšní, nepořádní a ke všemu ještě impulzivní. Další charakteristikou je **neuroticismus** s ustaraností, nejistotou a sebelitostivými postoji; jeho opakem je stabilita, jejíž „majitelé“ jsou klidní, sebejistí a spokojení se světem i se sebou samými. **Otevřenost vůči zkušenosti** se vyznačuje tvůrčími schopnostmi, nezávislostí a velkou představivostí, tito lidé si rovněž libují v různorodosti; na druhém pólu jsou lidé, kteří dávají přednost rutině, jsou přízrůsboví a praktičtí.

Jaký význam mají tyhle testy a jejich výsledky? Odjakživa až do dneška poskytují pravděpodobnou předpověď chování. Aktuálně, a také do budoucnosti. Nespolehlivý bohém otevřený novým zkušenostem je bezvadný parťák na mejdan, kde dokáže všechny pobavit; jako parťák do života se paradoxně jeví jako spolehlivý v tom, že vám z něj udělá peklo. Manželství dvou vyhraněných extrovertů sice může vydržet, ale do chvíle, než je smrt rozdělí, bude připomínat italské filmy. Stále naříkající, ustaraný a nejistý melancholík bych s sebou

nebral na vodu, přestože jsem někde četl, že jako jediní mívají záchrannou vestu. S introverty si ve vztahu neužijete moc srandy, zato je možné vsadit na to, že když zakotví v jednom, nebudou už hledat jiný.

Můžete namítnout, že zkušený člověk dojde k podobnému závěru bez příslušného testu, což je pravda. Zkušenost však často platíme velmi draze, a proto není marné poučit se z poučení druhých. Kde jsou psychotesty dnes velice užitečné, je volba konkrétního zaměstnání. Na mnoha pracovištích jimi dokonce musíme projít, pokud tam chceme pracovat. Je to především Velká pětka, která se těší nesmírné oblibě zaměstnavatelů již dvě desetiletí. Na druhé straně si při znalosti svých osobnostních kvalit můžeme i my vybírat vhodná místa nebo odmítat ta, která nám nesednou. Osoba postrádající přívětivost a vstřícnost by ve zdravotnictví vůbec neměla působit a měla by rovnou zamířit do politiky nebo na celnici, kde se bude nejen realizovat, ale také se zcela ztratí mezi stejnými. Práce v týmu vyžaduje svědomitost, spolehlivost a skromné až nulové prosazování tvůrčích schopností, jež se naopak velice hodí manažerům. Na účast v konkurzu na místo manažera by naopak měl zapomenout melancholik, protože i kdyby se tam náhodou dostal, vyhoří do půl roku. Ve zdravotnictví jsou však natolik pestré možnosti, že se tam může uplatnit prakticky každý. Jen by neměl postrádat soucítění, houževnatost, důvěryhodnost a hlavně trpělivost, neboť krásná a záslužná práce sestry může být ubíjející tím, že nikdy nekončí.

Všechny dosud uváděné metody se obracely k vaší osobnosti jako k jedinečné skutečnosti. Nikdo však není na světě sám, všichni jsme vpleteni do sítě vzájemných vztahů, někdy rádi a dobrovolně, někdy neradi a z donucení. Můžeme si vybírat přátele, životního partnera, nemohli jsme si vybrat rodinu, z níž pocházíme, a jen málo lidí má to štěstí, že si mohou v zaměstnání svobodně zvolit své spolupracovníky. Většinou

se dostaneme do různorodého prostředí, v němž nám někteří spolupracovníci takzvaně sednou a někteří ne.

Můžete si nakreslit jednoduchou mapu svých mezilidských vztahů: doprostřed čtvrtky papíru nakreslete schematicky svoji postavičku o velikosti asi 3 až 4 centimetry a potom tam zakreslete všechny významné lidi, kteří se vyskytují ve vašem životě. Asi takto:



Pak si udělejte spojnice mezi svou osobou a dalšími, přičemž vztahy, které jsou jednoznačně kladné, zvýrazněte modrou tužkou a ty problematické obtáhněte červenou. Přidělejte šipky k osobám, jimž byste chtěli být blíž, a naopak přečárkuje ty vztahy, které byste chtěli mít spíše volnější, aby k vám dotyční lidé neměli tak blízko. Zapřemýšlejte, proč to tak je a co vám na některých lidech, kteří ve vašem životě vystupují, vadí.

