

Kapitola **Choroby AA**

úsek

text

Jakkoli se individuální AA vyvíjí celý život, část, možná podstatná část je dána geneticky, je vrozená. V tomto článku budeme uvažovat o míře antecepčních muk a slasti v normalizované podobě v tom smyslu, že mají srovnatelný účinek na jednání subjektu. Odhlížíme od jinde formulovaného tvrzení, že antecepční muka jsou několikrát silnější, než slast. To je možné právě provedením normalizace.

Mezi základní znaky AA patří míra trestu resp. odměny za chybnou resp. správnou antecepci.

Učíme velmi jednoduché členění podle intenzity reakce:

Tabulka1 [Viz Tabulka reakce AA na predikci](#)

Je tedy v tomto členění 6 základních reakcí. Z nich můžeme odvodit základní povahové typy:

Tabulka [Viz Tabulka povahových typů](#)

2

Typy 1, 5, 9 jsou vyvážené, reagují na úspěch a neúspěch symetricky.

Typy 2, 6 jsou sebetrestající, mají menší odměnu ze správné antecepce, než trest z chybné.

Typ 3 je přímo sebemrskáčský.

Naopak typy 4, 8 se více radují z úspěchu, a z prohry si dělají menší hlavu.

Typ 7 si z neúspěchu skoro nic nedělá, a vše, co prožívá, vnímá jako jeden velký úspěch.

Když přemýšlíme, které typy budou nejspíše potřebovat terapii, vyjdou nám zejména 3 a 7 a hned po nich 2 a 6.

Typ 7 bude potřebovat mnohem tvrdší tresty zvenku.

Typy 2, 3, 6 budou upadat do depresí.

Diagram [Diagram typů osobnosti](#)

V diagramu zavedené souřadné osy reprezentují "radost ze života" a "sebekázeň".

Každý jedinec může být vhodnými testy zařazen do tohoto souřadného systému. Rozsáhlejším výzkumem bychom získali statistické rozložení populace, ale zřejmě i jiných organismů. Mohli bychom si všimnout rozdílů mezi kulturami a vyhodnotit podíl genetiky a výchovy u národností, náboženství atd.

Ale vraťme se k nemocem AA. V našem schématu budou k nemocem AA náchylní zejména typ 3, následovaný typy 6 a 2.

Typ 3 je člověk, který žije v přesvědčení o povinnosti vše správně očekávat. Pokud se to nezdaří, strašně jej to zasáhne.

Už mu ani tolik nezáleží na tom, zda neodhadl nějakou bezvýznamnou maličkost, nebo se jedná o životní selhání, ale sebetrestání je tak silné, že se nedá samotnému snášet. Proto zahrne do okruhu viníků osoby ve svém okolí, které jej dostatečně neinformovaly, včas nezasáhly, dopustily,... a bičuje je výčitkami.

Občas mu stojí za to, aby sám na sobě něco změnil, aby se vyhnul bolesti.

Typ 2 rovněž nesprávné antecepce prožívá dost bolestně, ale kvůli nevyrovnanému prožívání je méně motivován, aby se pokusil o nějakou změnu. Uzavírá se do ulity, nechce přijímat nové věci, protože trápení z nich přicházející za to prostě nestojí.

Typ 6 je na tom z trpitelných typů nejlépe. Nepodařené antecepce ho sice vytáčejí na hranici sebevraždy, zato zdařilé mu vlijí tolik motivace, že je schopen osobnostního pokroku.

Na opačné části diagramu nacházíme 7, 4, 8. Tyto subjekty bude muset usměřňovat okolí.

Typ 7 si z neúspěchů skoro nic nedělá. Zato úspěch je pro něj jako droga. Tento typ zřejmě nejsnáze propadne nezákonné činnosti typu krádeží nebo hazardu. Ale i v běžných mezilidských vztazích si nedělá starosti s tím, když druhého poškodil a snadno zůstává dlužen protisluzbu.

Typ 4 se trochu podobá typu 7, ovšem jeho radost z úspěchu není pro něj zas tak motivující, aby se kvůli tomu snažil o zlepšení. Bude z něj typický zaměstnanec nižší třídy, který pracuje proto, aby si dopřál různých spolehlivých zábav.

Typ 8 je nadšen z každého svého úspěchu. Pokud k tomu má dostatek inteligence, nejspíš vystuduje vysokou školu, protože neúspěchy jej sice dost mrzí, ale motivace dosáhnout úspěchu jej žene vpřed.

Ve společnosti je ceněn. Bývá kvalitním pracovníkem a dobrým šéfem. Jeho nadšení je nakažlivé.

Typ 9 je hrdina. Vyrovnaně zvládá i ty nejtěžší situace. Je silně motivován k sebezdokonalování. Pokud se mu v životě naskytne příhodné podmínky, dosahuje nejvyšších výsledků. Neúspěchy sice prožívá těžce, ale skvělost úspěchů mu dodává sílu jít stále dál.

Typ 1 je vyrovnaný průměrný občan, obvykle bere život tak, jak přichází, z neúspěchů se rychle oklepe, a z úspěchů nedělá nic mimořádného. Ke změně je dost slabě motivován.

Typ 5 je zlatý střed. Je schopen v životě dosáhnout vynikajícího uplatnění prakticky v každém oboru. Jeho prožívání života je plné, ale na druhé straně snáze přetrpí období neúspěchu.

Je schopen dělat skvělé pokroky. Přizpůsobí se snáze než ostatní typy kterémukoli z typů 1-9. Je to oceňovaný spolupracovník.

Jak by šlo některým ze sebetřýznících typů pomoci?

Změna

Od teď začínáme zase brát v úvahu, že při stejném podnětu jsou muka 4-5 x silnější, než antecepční slast.

Zkusme se podívat podrobněji na nejohroženější typ 3 (sebemrskáč).

V podstatě lze očekávat, že tento typ si bude nerad hrát hry, v nichž bude prohrávat častěji, než jednou ze čtyř her. To je silný hendikep, protože při hrách by se trochu otužil. A her, které mu jdou tak dobře, aby jich 75% vyhrál, bude asi málo.

Rada č.1

Chcete-li typ 3 nějak motivovat, musíte hodně, hodně chválit, zhruba v poměru 3:1 vůči vyrovnanému jedinci.

Dále v případě jednotlivého jeho neúspěchu můžete pomoci tím, že část viny vezmete na sebe.

úsek

text

Rozhodně ovšem neberte na sebe vinu ve větším rozsahu, než 50%, jinak snížíte jeho motivaci k pokroku.

Tento rozbor měl sloužit jako ukázka, jak lze ze znalosti teorie antecepce diagnostikovat i léčit problém. Není cílem této kapitoly rozebrat všechny případy a nalézt doporučení pro všechny typy.

Tomu se bude věnovat některá pozdější část.

Poznámka 1 **Rehabilitace po úrazu končetiny kromě jiných věcí navyká reakce těla zpátky na pohyby, které v daném okamžiku působí bolest, aby tělo bolest přestalo pociťovat.**

V tomto smyslu jde fakticky o nácvik AA rehabilitovaného člověka, aby po dosažení začátku bolesti shledal, že se nic špatného končetině neděje, a přestal zde signalizovat bolest v původním očekávání, že končetina utrpí.

Na stejném principu lze rozumět léčbě posttraumatických stavů, kdy opatrným přibližováním ke vzpomínce, která působí bolest, a prožití faktu, že to teď už nebezpečí nepřináší, postupně nemocného stabilizuje.

Podobný postup lze spatřovat v léčbě arachnofobie opatrným zvykáním na pavouky.

Měli bychom ve všech těchto postupech spatřovat stejný princip.

Naučit AA léčeného, aby vyhodnotil právě prožívanou antecepi nového ohrožení jako méně nebezpečnou, než v předchozím cyklu léčby.

Otázka **Jak nahlížet na nedostatek nějaké látky, který následně vytvoří třeba depresi?**

Moderní medicína ověřila, že mnoha pacientům s psychickými poruchami pomáhá, když dostanou do krevního oběhu určité množství nějaké látky, kterou si normálně tělo vyrábí v dostatečném množství samo.

Důvody, proč si ji nevyrobí dostatek, jsou předmětem intenzivního výzkumu.

Jedním z pravděpodobných důvodů je chybná antecepce na úrovni orgánů. Ten orgán, který má vyrobit dostatek příslušné látky, pokud samozřejmě nebyl poškozen nějakou nemocí či úrazem, neantecepuje potřebu příslušné látky.

Proč ji orgán neantecepuje může tkvět v něm samotném (jakási vnitřní "lenost"), ale také v jiném orgánu, jehož úkolem je "hlásit" takovou potřebu, ale z neznámého důvodu ji "nehlásí". Hlášení může být nějaký vnitřní "bič", a onen nehlásící orgán se bojí bič použít.

Mohli bychom testovat hypotézu, jak potlačit přílišnou tolerantnost "hlásícího" orgánu, "vysvětlit" mu, že takové rozmazlování škodí celému člověku.

Závěr

Tabulka reakce AA na predikci

Antecepce	reakce		
	mírná	střední	silná
správná	1	2	3
chybná	-1	-2	-3

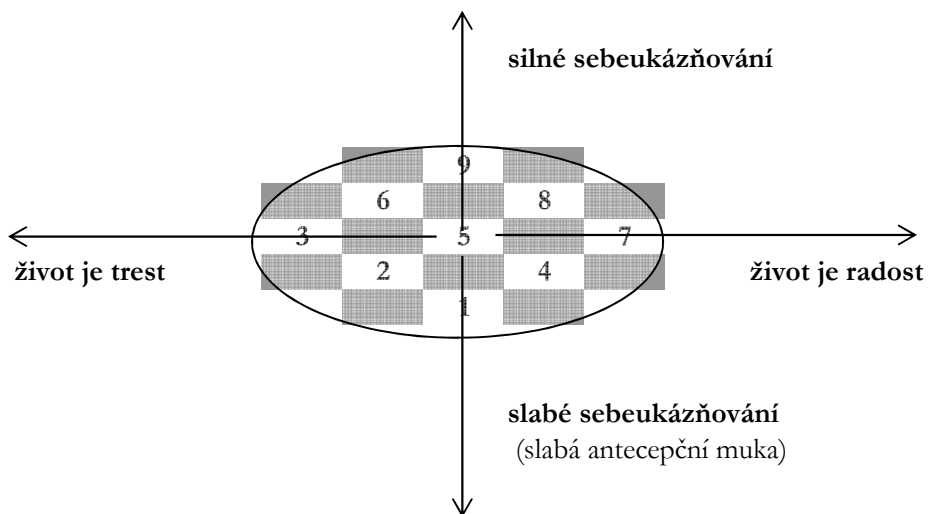
Podle síly reakce na správnou a chybnou antecepci můžeme subjekty rozřadit.

Výsledkem je diagram typů osobností .

Tabulka povahových typů

Typ - číslo	Typ- pojmenování	reakce na správnou antecepci	reakce na chybnou antecepci
1	vyvážený klid'as	1	-1
2	sebetrestající klid'as	1	-2
3	sebemrškač	1	-3
4	vyvážený sebeobdivovatel	2	-1
5	vyvážený normál	2	-2
6	vyvážený sebemrškač	2	-3
7	nekritický sebeobdivovatel	3	-1
8	naděšený sebeobdivovatel	3	-2
9	vyvážený prud'as	3	-3

Číselně definované povahové typy můžeme zkusit pojmenovat ve slovních kategoriích



Podle míry antecepčních muk a antecepční slasti lze subjekty rozdělit do 9 základních typů.

Očekávní o skupinách v lidovější terminologii

- 1 průměrný občan
- 2 se uzavírá do ulity
- 3 sebemrskáč
- 4 zaměstnanec nižší třídy
- 5 ideální spolupracovník
- 6 nejperspektivnější trpitel
- 7 kandidát zločinu nebo hazardu
- 8 kvalitní pracovník, ctižádnostivý
- 9 je hrdina