

# Jak jednat s různými typy "abnormních osobností"?

## 1) Schizoidní o.: *Zpravidla necítí žádnou potřebu změny.*

- Braň tomu, aby se takový člověk izoloval. Přiměj ho, aby se účastnil činností s druhými a zajisti, aby z toho měl příznivé zkušenosti. To by ho mělo chránit, aby neztrácel ještě víc kontakt s realitou, a mělo by to postupně překonávat jeho nedostatek schopnosti zvládat neúspěchy a obtíže.
- Podněcej jeho zájem o druhé a vnímavost vůči nim a jejich prožitkům.
- Nacvičuj s ním sociální dovednosti (účinnou komunikaci, spolupráci na společných úkolech, řešení problémů a konfliktů s druhými atp.).

## 2) Úzkostná o.: *Touží po změně, ale neodváží se pokusit se o to.*

- Dokaž mu, že se na vztah s tebou může spolehnout.
- Zajisti mu realistické přijetí v pozitivně laděném sociálním prostředí namísto očekávaného odmítnutí.
- Podporuj jeho kladné sebehodnocení.
- Desenzibilizuj ho vůči úzkosti v iracionálně obávaných situacích.

## 3) Závislá o.: *Touží po ochraně a nechce přijímat odpovědnost.*

- Povzbuzuj ho k samostatným výkonům a činnostem a umožni mu, aby se učil prostřednictvím "pokusu a úspěchu".
- Cvič s ním samostatné rozhodování a jednání, nejprve individuálně, pak ve skupině.
- Podporuj vzrůst jeho sebejistoty.

## 4) Histriónská o.: *Touží po obdivu a citu, ne po pravdě.*

- Využivej toho, že ho lze ovlivnit, když je frustrován nedostatkem pozornosti a přízně od druhých.
- Odváděj ho od soběstřednosti k jiným hodnotám, cílů a činnostem.
- Ukaž mu, jak může jinak a lépe přistupovat sám k sobě a k druhým lidem.
- Pomoz mu, aby porozuměl svým skutečným problémům.

## 5) Narcistická o.: *Vyžaduje obdiv a zavrhuje každého, kdo mu jej neposkytuje.*

- Můžeš se mu přiblížit tehdy, když má narušený obvyklý obraz o sobě.
- Poskytni mu příležitost, aby vyprávěl o sobě.
- Veď ho k větší vnímavosti k hodnotě a k potřebám druhých lidí, ke společenské realitě.
- Pomoz mu, aby přijal - skrze vnímanou vlastní hodnotu - také hodnotu druhých lidí, a - skrze jejich nedokonalost - také nedokonalost vlastní.

## **6) Antisociální o.: *Bojuje o moc, aby se ubránil domnělému ohrožení.***

- Je přístupný, když se dostane do tísně, kterou si obvykle sám způsobí vlastní hrubostí, ačkoli ji přičítá hlouposti nebo nepřátelství druhých.
- Než tě přijme, prověřuje tvou sílu a odolnost: provokuje tě k hněvu a agresi, ale potřebuje od tebe zakusit klid, toleranci a pevnost, a přitom respektující a empatický přístup. Za svou agresivitu nemůže sám, vypěstoval ji v něm nesprávný přístup okolí.
- Ukaž mu, že umíš vidět věci také z jeho hlediska. Tak mu můžeš komunikovat svou důvěru, porozumění, účast a spojenectví bez známek zastrašení nebo ustupování. Potřebuje v tobě vidět obraz silné, ale laskavé autority jako vzor moci a sebevlády v dobrém, který bude pak moci přijmout a napodobovat
- Veď ho k vyváženějším postojům k druhým lidem a ke konstruktivnějším způsobům jednání.

## **7) Anankastická o.: *Drží se konformity a pravidel, aby zabránil projevu vlastních skrytých nepřátelských motivů.***

- Často hledá pomoc pro psychosomatické obtíže (z napětí vzniklého potlačováním citových impulsů, zvláště hněvu), které ohrožují jeho obraz o sobě jako výkonném a odpovědném člověku.
- Chce úlevu od potíží (které vnímá jako svou "slabost"), nechce však zkoumat své motivy a city. To respektuj; napřed buduj důvěru, až pak postupně a pro něj přijatelným tempem před ním odkrývej jeho hněv a nepřátelské impulsy.
- Desenzibilizuj ho vůči znepokojujícím, úzkost vyvolávajícím situacím.
- Usiluj o pomalou postupnou změnu v jeho osobní strategii v individuální práci s jeho emocemi a sebepojetím.

## **8) Pasivně-agresivní o.: *V zápase o vnitřní rovnováhu nepředvídatelně přechází od odporování druhým k prožívání viny vůči nim.***

- Bývá ochoten ke spolupráci v obdobích, kdy cítí, že ztrácí sebevládu a trýzní ho city úzkosti a viny.
- Zřejmou ambivalenci ve vztazích přenáší i na tebe: střídavě se ti poddává a pak na tebe zase útočí, vyžaduje od tebe projevy přízně a pak ti zas projeví nedůvěru. Poukazovat na to a usvědčovat ho z toho nepomáhá.
- Pomoz mu zbavit se přílišných tlaků z okolí, které v něm zesilují úzkost a hněv a vyvolávají u něj rozporné chování.
- Poskytni mu direktivnější vedení, pokud jde o volbu chování a o porozumění vlastním problémům, ale opatrně - hrozí nebezpečí, že to u něj vyvolá city viny, deprese, agrese vůči sobě.
- Cílem pomoci je "ustálit" jeho reakce a motivy, zmírňovat jeho dosud neovladatelné výkyvy nálad a jednání.
- Silné psychologické obrany zpravidla vyžadují odbornou péči, zacílenou na přestavbu citových postojů k lidem a k sobě samému a dále k osvojení si soudržnějších způsobů jednání s lidmi za podpory jemu rovných i za podpory autorit, např. ve skupinové psychoterapii.