

Autorem myšlenky a termínu psychického juda je prof. MUDr. J. Dobiáš. Pokusím se nyní jeho myšlenku rozvést a konkrétně užít. Očekávám, že jednou vzniknou mistři tohoto oboru, a jednak se na to těším, jednak se toho trochu bojím.

Každý z nás je stále nějakým způsobem vyladěný. Prostý lid má pro stavy negativního vyladění jadrná vyjádření. Jsem-li vyladěn kladně, pak kolem sebe cítím pohodu, vyrovnanost, rovnováhu a chce se mi dělat lidem dobro; obyčejně v takovou chvíli své okolí chválím, dětem dávám bankovky a manželce slíbím cokoli.

Pokud jsem vyladěn negativně, tedy nějak rozčilený, naštvaný, dožraný, mám v sobě podivné napětí či tlak, i když se patrně ve mně vůbec nic nenapíná ani nestlačuje, jenom cítím touhu tomu napětí ulevit.

Ve stavu negativního vyladění jsem, vzato opět z jiného hlediska, jaksi nabitý. Čtenáři prospěje, když si podrží představu nabité pistole, protože ta vystřelí, když stiskneme spoušť. Nikoho by ani nenapadlo, že by snad byla průraznost kulky zapříčiněna silou stisknutí kohoutku. Průraznost náboje je dána jednak jeho váhou, jednak množstvím a kvalitou střelného prachu. Kdyby v nábojové komoře chyběl prach, nebylo by nic platné mačkat spoušť.

Omlouvám se za tyto samozřejmosti, je v nich však

skryta podstata tzv. **spoušťového efektu**, což možná každému už tak samozřejmé není.

Jsem-li negativně vyladěn, tedy nabit negativními emocemi, pak jakákoli nepatrná provokující událost kolem mne může vyvolat afektový výbuch a nějakou nesmyslnou násilnost, přičemž nemohu říct, že má reakce byla zapříčiněna onou nepatrnou provokující událostí. Můj výbuch byl touto událostí pouze **spuštěn**. A to je docela jiná příčinnost, protože příčinou mého výbuchu především bylo, že jsem byl nabit.

Mezi intenzitou afektivního napětí a povahou provokující události lze samozřejmě stanovit nejrozmanitější vztahy. Jsou situace, kdy událost teprve svým samým trváním „nabíjí“ emoční aparát a případná agrese je spuštěna nějakým posledním krokem provokující události. Uvedená relace má podstatný význam pro právní posuzování trestné činnosti. Zde máme a budeme mít stále na mysli mentálně hygienicky významný fakt, že **člověk má sklon považovat spouštěcí mechanismus za příčinu své reakce**.

Jsem-li ve stavu emočního „nabití“, a když v tu chvíli syn rozbije hrnek za pár korun, vlepím mu pohlavek nebo i více pohlavků a manželce vyložím, že on mě ničí, a budu jí tvrdit, že zapříčinil mou agresi vůči němu, výhradně sám si zavini, že dostal pár pohlavků.

To všechno zde opakují víceméně proto, aby neunikl jeden významný moment: člověk je ve svém pošetilém duševnu zbudován tak, že vůbec nejblaženější formou odreagování negativního afektu je **agrese namířená vůči druhé osobě či osobám**. Kopnout do dveří nebo praštit talířem o zem je rovněž krásné a impozantní, ale přece jen – budme upřímní – potýrat manželku, nějak ji urazit, něco říct či udělat, aby si tak trochu zatrpěla, to se s rozbitým talířem nedá srovnat.

A to není jen výsada nějakých skrytých krufasů, nýbrž odvěká lidská vlastnost, že se v narůstajícím afektu hledá především ventil jaksi personální, jehož objektem je člověk.

Jenomže proto, aby našťvaný pán mohl napadnout a urazit svou manželku, potřebuje, aby se **stala v jeho očích viníkem**. I největšímu surovcí se těžko a neradostně tluče do nevinného. Každý, kdo vůbec kdy do někoho tloukl, tluče a bude tlouci, si potřebuje své počínání zdůvodnit, a to výhradně tak, že předmět tlučení musí být třeba i jednostranně prohlášen za viníka. Je už jedno, z jaké pozice a z titulu jaké morálky. Rozčilený pán či rozčilená dáma, dopustí-li se nějaké ohavnosti, klidně na pár vteřin či minut svou morálku změní. Někdo se dopustí zločinu, a jenom proto si pak změní morálku na celý život.

Jsem-li tedy „nabit“, pak si někoho vyhledám jako viníka a napadnu ho, nebo prostě někoho napadnu a teprve při tom nebo potom ho prohlásím za viníka. Z tohoto hlediska jsou další podrobnosti zbytečné. Důležité je, že zůstaneme-li v dimenzích manželství, přece jen se poněkud mění vlastní forma agrese. K úderům, tedy fackám, sice stále často dochází, ale daleko víc se napadá, jak již bylo naznačeno, urážkami, ponížením, zesměšněním. Agresi pak zakončí:

- buď vlastní vyčerpání afektu,
- někdy objevivší se krev nebo fyzické zhroucení napadeného,
- někdy pláč a nářek napadeného,
- jindy tvrdý protiúder.

Doma, v zaměstnání, a snad i v politice si musíme být stále vědomi, že se viník pro potřeby uvolnění městna-

né agrese skutečně vždy najde. To není aforismus ani popření logiky jako takové. V prostoru mezilidských vztahů je zhola nemyslitelné, aby byla struktura formálních zdůvodnění tak chudá, že by nebylo možné vymyslet nějakou vinu. Když člověk udeří, pak nutně i zákonitě, není-li oslnivě moudrý a zkušený, **bude tvrdit, že udeřil právem.**

Je pravda, že v našich rodinách, a snad nejen v nich, se člověk náhle oproštěný od zloby zastydí. Většinou jen sám v sobě. Přiznejme si však, že napadený partner nezdídko neposkytne dost možností ke studu a omluvě, protože na nespravedlivou agresi odpoví rovněž agresí, čímž původnímu agresorovi dodá další, často pádné argumenty.

A tak jsme konečně stanuli na prahu psychického juda.

Ze situace, kterou jsme probírali, se nemůžeme dostat frází. Je ryze formální prohlásit, že se lidé mají ovládat. Tedy mají se ovládat a měli by se v tom denně cvičit. Jenomže zatím se neovládají. Jde tedy o to, jak odstranit agresivní jednání, nebo alespoň snížit jeho zhoubnost na minimum.

Jeden z principů juda je **povolit doléhající síle a pak strhnout útočníka v jejím směru.**

V úrovni společenského jednání a psychických akcí to znamená, že směru agrese nestavím hráz, ale povolím ji.

V nejprostším případě útočníka napadá urážkou: „Pane, jste idiot.“

Psychický judista odpoví s náležitou intonací: „To já dobře vím, ale povězte mi, co proti tomu mám dělat.“

Nejdřív trochu teorie.

Principem psychického juda ve sporu, který je zapříčiněn městnavým afektem, je:

1. přistoupit na tezi agresora, že jsem viníkem,
2. předstírat, že sama agrese dokonale dosáhla svého účinku.

Jak je vidět, jde přesně o ty věci, které se člověku přičítají dělat. Doufám, že čtenář rozumí, jakou situaci mám na mysli, abych snad nebyl podezírán, že se uvedené dva body týkají jakékoli situace sporu, zvláště pak sporu faktického, tedy s faktickým a věcným tématem. Jde o situace, kdy není čas diskutovat o právu a pravdě, kdy jde o jediné: pacifikovat, zklidnit.

Ad 1.: Podle situace přistupuji na tezi o své vině několikým způsobem.

A. Prohlásím, že jsem sice vinen, ale moje vina je důsledkem nějakého zla na mně nezávislého, osudu či třeba nemoci.

Představte si, že vjedete na hlavní silnici, nedáte přednost v jízdě a způsobíte, že řidič vyhýbající se vám narazí na sloup a rozbije si vůz. Vy jste vinen, ovšem vaše auto je netknuté, on je nevinný, leč jeho auto je pořádně tknuté. Je-li to prudší pán, žene se k vám ihned s napřaženou pravicí. A vy řeknete:

„Za všechno můžu já, je to moje vina, jenomže představte si, právě jedu z nemocnice, narodil se mi syn, radostí ani nevím, co dělám.“

Stejně zaplatíte škodu, ale zabráníte soudní dohře a případné rozbité čelisti.

B. Prohlásím se za viníka, ale naznačuji, že nemohu být trestán, neboť jsem už byl potrestán či poznamenán jinak.

Vzpomínám na pána, kterého v jednom pražském sadu honil jiný pán, neboť mu ten pronásledovaný chodil za ženou. Podstatnému znetvoření svého zevnějšku zabránil ohrožený tím, že náhle padl na zem a začal kvílet, že si zlomil nohu, což doplňoval slovy: „Já jsem darebák, strašnej darebák, zasluhuju nařezat, ale teď jsem si zlomil nohu, to je hrozná bolest!“ Do raněného netluče ani podvedený manžel. Většinou.

Kdysi jsem zažil čistý judistický hmat malého a neduživého človíčka, který zcela drze ukradl cosi z pultu kramářské boudy na jedné pouti. Majitel boudy, nápadný atlet, si toho povšiml a už se po skrčkoví hnál. Mnoho lidí odvrátilo zrak, protože se čekala rána, která s tím chudákem skoncuje jednou provždy. Jenomže neduživý chlapík byl profesionální podvodník, tedy podvodníček a zlodějíček. V přesném okamžiku se působivě rozkašlal do dlaní – už tím zpomalil atletův krok – a potom ukázal v těch svých dlaních několik sporých krvavých skvrn. Dodal vibrujícím hlasem: „Podívejte se, jak to se mnou vypadá, jen se podívejte...“

Byl zdravý jako ryba, jen trochu vyhublý, ale dovedl se v pravou chvíli škrábnout nehtem do dásně. Prozradil mi, že ten trik opakuje řadu let.

Ad 2.: Přeháním, že akt agrese se dokonale setkal se svým účinkem.

Je-li agresí urážka, ponížení či zesměšnění, pak nepředstírám, že uražen, ponížen či zesměšněn nejsem, ale právě naopak. Kdo by neznal klasické otevření domácí hádky!

On: „Nikdy nepochopím, jak jsem si tě mohl vzít, tak nemožně hloupou ženskou!“

Odpověď nejudistická:

„Nikdo se tě o to neprosil, co z tebe mám, co si vlastně o sobě myslíš, můžeme jít od sebe třeba hned, jdi si ke své mamince, jdi si ke svému tatínkovi, dědečkovi, babičce, tetičce, strýčkovi...“

1. varianta judistické odpovědi:

Ona (povadne a nechá rukám sklesnout podél těla): „Já vím, že ti kazím život, ale co mám dělat?“

2. varianta judistické odpovědi:

„Já vím, jsem obyčejná nevzdělaná ženská, ničím tě, kazím ti život, jenomže já už taky vím, co mám udělat...“ (Odchod do předsíně k příruční lékárnice a sypaní celé tuby prášků do dlaně.)

Muž nabitý inteligencí a nadřazeností se nakonec musí s manželkou nesmyslně porvat a dokázat, že sám dosud nedosáhl závratných výšin osvícenosti, když otevřel hru, kterou nedovede uzavřít. Prostě manželovi, který mi řekne, že jsem koza, za tento objev poděkuji, načež se sesunu k zemi zlomena tím faktem a u země zůstanu tak dlouho, dokud manžel nepřijde a neřekne, že tak zlé to zase není.

Slyšel jsem vyprávět o jednom řidiči, který nikdy neplatil pokutu, ač páchal přestupky jeden za druhým. Jakmile zazněl ostrý hvizd policejní píšťalky, předpisově zajel k okraji chodníku a zoufale mlčel. Nastalo ono: „Pane řidiči, váš průkaz, víte, že...“ atd. On ale jen seděl a zoufale hleděl. Příslušník zmlkl a pak se zeptal: „Co je vám?“ V tom okamžiku se řidič chytil za hlavu a začal: „Já se nikdy nenaučím jezdit, pane strážmistře, já vám odemelu vyhlášku nazpaměť, prosím vás, manželka se mi doma směje, já se ji totiž učím každý večer,

dělám si výpisky, já, pane strážmistře, jedu a pořád si to v duchu říkám...“

V tomto okamžiku prý většina policistů prohlásí, že v tom je celá chyba, protože říkat si to v duchu odvádí pozornost od řízení. Na to šofér reaguje naivně – myslí, že opravdu? A příslušník, že skutečně, a on zase, že tedy aby si to snad radši neříkal, a tak se postupně hovor svádí někam daleko od přestupku. Poté řidič dojatě děkuje, pro jistotu svírá příslušníkovu pravici, a oba se loučí s pocitem dobře odvedeného díla.

Jen naprostý břídil se hádá o korunu a uráží strážce pořádku. To jsou ti praví „judisté“, co si vykoledují stíhání pro trestný čin urážky veřejného činitele a pak se napanují, že jim šlo o princip.

Uznávám, že až dosud užívaly psychického juda spíše živly nekalé. Kalý živel je příliš hrdý a neústupný, jemu připadá nemožné, aby prohrál byť v nějaké totální pitomosti. Chtěl bych se pokusit dokázat, že psychické judo je namístě i mezi slušnými lidmi, a to všude tam, kde afekt zastře rozum a pro hloupost hrozí, že budou praskat kosti a soudcové obléknou své černé taláry.