

PŘÍSNĚ TAJNÉ

TAJNÁ KNIHA

PRO ASPERGERY



Tajná kniha pro aspergery

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz



Jennifer Cook O'Toole
Tajná kniha pro aspergery – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

TAJNÁ KNIHA PRO ASPERGERY

Jak zmáknout pravidla
společenského chování

Jennifer Cook O'Toole
Ilustroval **Brian Bojanowski**

Edika, 2019
Brno

*Pro aspíky všech věkových kategorií...
(a hlavně pro ty, co mám doma):*

**Pokud nevíš, jestli máš věřit na zázraky,
uvědom si, že jedním takovým zázrakem jsi i ty.**

**Nic pak už nevezmeš z druhé a třetí ruky,
ani se nebudeš dívat očima mrtvých,
ani se nebudeš živit přízraky z knih,
ani mýma očima se nebudeš dívat,
ani ode mne cokoli nepřevezeš,
do všech stran budeš naslouchat
a všechno procedíš sítem své vlastní duše.**

– Walt Whitman, „Zpěv o mně“

Každý z nás je jedinečný. Nemusíš se najít ve všem, o čem tato kniha píše, to je v pořádku, protože neexistuje jen černá a bílá. Také „entýčka“ mohou řešit stejné potíže jako „aspíci“ a naopak. Hlavní je nikdy nevzdávat hledání cesty jak porozumět sobě i ostatním, a pomoci tak bourat zdi, které nás oddělují.

Pozn. red.

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	11
„KDE JAKO BYLA TAHLE KNÍŽKA, KDYŽ JSEM JI JAKO POTŘEBOVALA?“	13
ÚVOD	15
Pravidla, pozérství a cizí jazyky	15
TOHLE MUSÍŠ VĚDĚT	25
Nepsané pravdy ve stručných bodech	25
CO MUSÍŠ VĚDĚT O TOM, CO MUSÍŠ PROSTĚ VĚDĚT	32
Smysl pravidel	32
- 1 - JAK NEVYROBIT ŽÁROVKU	33
Proč je všechno jednoduché nejdřív tak složité?	33
- 2 - PRAVIDLO TRÉNOVÁNÍ NA NOČNÍK	39
- 3 - TAKŽE UŽ SI VŠÍMÁŠ MILÝCH POZORNOSTÍ?	45
Technická stránka poděkování	45
- 4 - PROMIŇ	53
Nejtěžší slovo na světě	53
- 5 - VÝJIMEČNÁ „VYTRVALOST“	59
Rozdíl mezi „mít pravdu“ a „dohodnout se“	59
- 6 - DOKONALÁ NEDOKONALOST	65
Gratuluji, jsi člověk	65
- 7 - ALE JÁ JSEM SE NESMÁLA	71
Jak poznat, jestli se smějí s tebou, nebo jestli se smějí tobě	71

- 8 - **ABRAKA DABRA! A UŽ SE O TEBE VŠICHNI ZAJÍMAJÍ!** 77
Zajímavý je ten, kdo se o něco zajímá 77
- 9 - **ZRCADLO! ZRCADLO!** 81
Pověz mi, co jsem zač 81
- 10 - **NENÍ ZAČ** 89
Tajemná moc komplementů 89
- 11 - **ZLOMENÉ ŠPAGETY** 95
Výhoda uvařených těstovin 95
- 12 - **VAŘENÍ TĚSTOVIN** 99
Jak být mentálně přizpůsobivější 99
- 13 - **MUSÍŠ PODRŽET POLŠTÁŘ** 105
Proč je kritika důležitá 105
- 14 - **NADECHNI SE A DÍVEJ SE NA KLADIVO** 111
Jak se vypořádat s kritikou 111
- 15 - **ZABAL SVÁ SLOVA DO SENDVIČE A NABÍDNI ŘEŠENÍ** 117
Jak dát správnou zpětnou vazbu 117
- 16 - **BEZ OBALU** 123
Milosrdná lež a důvěra 123
- 17 - **TAKT A TŘI SÍTA** 127
Kdy je upřímnost přehnaná? 127
- 18 - **DOSLOVA?** 133
Co tím vlastně mysleli 133
- 19 - **MÁM SI VZÍT DEŠTNÍK, NEBO ROVNOU ARCHU?** 139
Dělat z komára velblouda 139
- 20 - **TO CHCE KLID** 145
Zítra zase dostaneš mošt 145
- 21 - **MOUDROST ŘECKÉ BOHYNĚ** 155
Hygieia, Afrodita a proč to byly tak dobré přítelkyně 155
- 22 - **CESTOVÁNÍ V BUBLINĚ** 163
Průhledné hranice, které vidí jen entýčka 163

- 23 -	VOLBA A TAKTIKA	171
	Jak poznat opravdového přítele	171
- 24 -	KDO JE KDO A CO JE CO	177
	Úrovně přátelství a potravinová fólie	177
- 25 -	STÁT SI ZA SVÝM	185
	Jak obhájit svůj názor, zmírnit hněv a přimět ostatní, aby nás vyslyšeli	185
- 26 -	SAMOMLUVA	193
	Vnitřní dialogy a ohrané desky	193
- 27 -	LIKY, TWEETY A TEXTOVKY	199
	Co musíš vědět o chování na internetu (netiketě)	199
- 28 -	TA NEJKRÁSNEJŠÍ KŘIVKA A OTEVŘENÉ DVEŘE	207
	Krása a galantnost jsou stále aktuální	207
- 29 -	K VEČEŘI TOHO MÁŠ VÍC NEŽ JEN BRAMBOROVOU KAŠI	215
	Když ti ujde to podstatné	215
- 30 -	STAHOVÁNÍ KALHOT, ŽALOVÁNÍ A VČELÍ KRÁLOVNY	223
	Je čas postavit se proti šikaně	223
- 31 -	PODÍVEJ SE DO ZRCADLA	229
	Jak se zasmát sám sobě, a přitom nebýt k smíchu	229
	LEPÍTKA	235
	Stručné útržky pravd aspíků na lepicích papírcích	235
	PRAKTICKÁ CVIČENÍ	243
	ZAPÍCHNI DO TOHO VIDLIČKU	
	- KONČÍME NEBO LI ZÁVĚREČNÉ SHRNU TÍ	257
	REFERENCE	261

PODĚKOVÁNÍ

TAKÉ se ti někdy zdá, že jsi součástí něčeho většího, co tě mnohonásobně převyšuje? Já mám ten pocit právě teď. A je mi to moc příjemné. Cítím pokoru a velký vděk za to, že jsem mohla přispět do celosvětové konverzace lidí s Aspergerovým syndromem a shrnout svou životní zkušenost do této knihy, kterou chci věnovat budoucím generacím aspirků. Takže děkuji...

Děkuji všem rodičům, kteří se na mě v slzách a plni obav obraceli, a děkuji všem dětem, kterým se povedlo získat zpět své sebevědomí, což mi udělalo nesmírnou radost. Děkuji vám za vaši důvěru a za to, že jste se se mnou podělili o své životní příběhy. Kéž bych vám stále mohla být užitečná.

Děkuji i těm, kdo mě naučili být takovou, jaká jsem, svou laskavostí, nebo tím, že mi nějak ublížili, ať již skrze projevenou lásku, nebo tím, že mě opustili: děkuji, že jste mě upozornili na mou jedinečnost.

„Super Jessice“ Kingsleyové (ano, vážně bys měla nosit na pracovní schůzky svého nakladatelství kápi) a jejímu skvělému týmu: ještě jednou díky za vaši důvěru. Vězte, že si upřímně cením vašich názorů a vaší obětavé práce a jsem moc hrdá na to, že mou knihu vydalo právě nakladatelství Jessica Kingsley Publishers.

Brianovi Bojanowskému: díky, že jsi dokázal nakreslit mé šílené nápady a někdy i pouhá legrační slůvka. Díky Wendi a klukům, že mi tě na chvíli půjčili, a díky vám všem, že jste v tento projekt od začátku věřili.

Mým drahým přítelkyním Aileen, Lori, Amandě a Elizabeth, které mě bez ustání všemožně podporovaly: ať už vám život přichystá cokoliv, každá z vás pro mě vždy budete bezednou studnicí inspirace.

Díky i tobě, mami. Víím, že ti cizí jazyky nikdy nešly. Proto ti děkuji z celého srdce, že jsi se tolik snažila (kvůli mně a našim dětem) naučit se rozumět řeči aspirků. Miluji tě a jsem na tebe pyšná.

Tobě, tati, posílám růžové růže. Moc mi chybíš.

Mým asperáčkům – Mauře (ta obálka se ti fakt povedla!), Seanovi a Gavinovi (mým chlapečkům): Jste skvělí! Každý z vás je jedinečným střípkem v mozaice budoucnosti. Víím určitě, že se vám povede změnit svět. Díky za to, že vás mám.

A také bych ráda poděkovala Johnovi, svému manželovi a nejlepšímu příteli v jedné osobě. Miluji tě, ty můj aspíku. Díky tobě znám ještě víc uklidňujících rituálů, mechanický štítkovač, plechovkové bitvy a měla jsem na vlastní oči možnost pozorovat, jak se z podivína stal spokojený a sebevědomý muž. Jsi můj nejlepší přítel, John, a tuhle knihu jsme vlastně napsali *spolu*.

„KDE JAKO BYLA TAHLE KNÍŽKA, KDYŽ JSEM JI JAKO POTREBOVALA?“



1990

Milý deníčku,

co se to děje? Jak může být někdo tak chytrý a zároveň naprosto bezradný? Mám pocit, že všichni mluví nějakým cizím jazykem. Dívám se na ně. Poslouchám je. Napodobuji je. Přetvářím se ... a hodně. Viš, jak mi teď říkají? Na tenisu na mě začali volat „Smišku“. Myslí to dobře. Mně se ale zdá, jako by se ze mě stalo nějaké zvířátko. Malá roztomilá zrzka s neodmyslitelným úsměvem na tváři. Neodmyslitelným, to ano. A také nepřírozeným. Děsí mě ale představa, že bych zůstala stranou. Jako poslední.

Pravděpodobně k tomu stejně zase dojde. Oba dobře víme, že to nakonec vždycky nějak zpackám. Je jen otázkou času,

kdy se mi povede zlikvidovat další kamarádství. No vážně. Kdyby někdo sepsal jasná pravidla, jak být „normální“... TAKOVOU knihu bych si určitě koupila. Zdá se, že je to ta poslední, kterou jsem ještě nečetla.

tvá Jenny

2012

Tenkrát žádná taková kniha neexistovala. Nikdo mě nenechal nahlédnout do těch tajných pravidel, o kterých jsem věděla, že existují, ale pořád jsem je nechápala. Nějaká pravidla určitě jsou, tím jsem si byla jistá. Vypadalo to, že je všichni chápou a řídí se jimi. Jenom já ne. Znovu a znovu jsem se chovala nepatřičně, aniž bych si to uvědomovala. A pak jsem se to snažila všemožně zakrýt. A najít si nové kamarády. Tak to šlo celých 34 let, než jsem poprvé uslyšela výraz „Aspergerův syndrom“. A najednou mi to všechno začalo dávat smysl. Já sama jsem začala dávat smysl. Ne, tenkrát ještě taková knížka pravidel neexistovala. Ale dnes už existuje. Dešifruje pravidla společenského chování a zároveň je docela zábavná. Je naprosto upřímná a je tvoje. Tedy vlastně naše...

Vítej v (tajné) knize pro aspergery

Úvod

Pravidla, pozérství a cizí jazyky

MYaspíci máme k pravidlům podivný vztah. Určitým způsobem je milujeme. Jsou něco jako krabice na poličkách. Tohle dej sem, tohle tam nepatří a tohle vyhoď. Jenže pravidla nám neříkají, co se nemá dělat, spíš co se dělat má. Jsou obranou proti chaosu, nedorozumění a stresu. Dávají nám pocit jistoty, když nám svět připadá příliš bláznivý a nepředvídatelný. Dalo by se říct, že pravidla by klidně mohla být nejlepším přítelem aspíků.

Na druhé straně je ale někdy bereme až příliš vážně. „Zásady“ zdravého stravování se tak mohou proměnit ve „stravovací rituály“, které jsou překážkou ve společenském životě, pravidla týkající se domácích úkolů zase mohou přerůst v perfekcionismus, který je zdrojem velké úzkosti. Proto si zapamatuj pravidlo číslo **1: Pravidla téměř nikdy nemůžeš brát absolutně vážně.** Je to divné, ale je to tak. Existují různé proměnné, výjimky a zadní vrátka... A víš co? Nikdo se v tom nevyzná na 100 %. To jen nám aspíkům by víc vyhovovalo „buď/anebo“ namísto „občas“ nebo „možná“. Není se čemu divit, že většina z nás miluje hry, koníčky a příběhy s jasně danou logickou strukturou. Dokonce i naše představivost dává přednost faktům a příběhům zakládajícím se na boji dobra se zlem: sci-fi, fantasy nebo historické fikci. Slovo „možná“ zkrátka nepatří do našeho slovníku.

Asi ti neuniklo, že neříkám „vy“, ale „my“. To proto, že i já jsem aspík. A jedna věc je jistá: Jestli máš, milý čtenáři, Aspergerův syndrom, tak máš ohromné štěstí, že už teď chápeš specifičnost svého myšlení. Já jsem to o sobě zjistila až v dospělosti, když jsem se dozvěděla, že mé tři děti (a manžel) jsou také aspíci. To znamená, že jsem si celých 34 let hrála na to, že jsem jako ostatní. Vůbec jsem taková ale nebyla. Jako dítěti mně přezdívali „Slovník“. Slova jako „aspík“ nebo „asperger“ neexistovala. Říkalo se jen „všeználek“, „chytrolín“ a podobně.

Jak jsem rostla, dotvářela jsem se na jevišti. Začala jsem totiž tancovat už ve dvou letech, takže pro mě bylo mnohem jednodušší vylézt na jeviště před stovky lidí, než být uvnitř nějaké místnosti s jediným člověkem. Máš-li k dispozici scénář nebo choreografii tanečních kroků, prostě se držíš předem daného plánu. Nedá se na tom nic moc zkazit. Vlastně se dokonce může stát i taková divná věc (alespoň mně se to tak stávalo): čím dál tím víc jsem na jevišti ztrácela sama sebe a role, které jsem hrála, prosakovaly do mého každodenního života, až jsem kolikrát nedokázala říct, kdy jsem sama sebou a kdy jen hraji. Naučila jsem se dost scénářů a řeči těla, takže jsem nejen dobře „hrála“, abych splynula se svým okolím, ale dokonce jsem se stala jakousi hvězdou večírků. Po tom všem se nestydím říct, že jsem fakt dobrá herečka.

I v běžném životě jsem nosila kostýmy: byla jsem roztleskávačkou i členkou dívčího spolku, nechala jsem si narůst dlouhé háro (v devadesátých letech to bylo v módě) a byla jsem v téhle „společenské hře“ tak dobrá, že jsem si vysloužila přezdívku „Koketa“. Tenkrát jsem se cítila cool, ale když se na to dívám zpětně, bylo to spíš smutné. Nevěděla jsem, že mám Aspergerův syndrom. Věděla jsem jen, že už nechci prožít další roky jako terč posměchů – přehlížená a vysmívaná. Příliš nocí jsem proplakala, protože jsem ráno nechtěla jít do školy. Příliš přestávek na oběd jsem se ukrývala v lesíku za školou, než abych opět marně hledala, kam si sednout ve školní jídelně. Takže když jsem dostala šanci zahrát si roli „svůdné a půvabné dívky“, využila jsem toho na maximum. Polepšila jsem si z „exota“ na „kočku“. Vlastně nepolepšila, protože tak jako tak jsem se hodnotila podle toho, co si o mně mysleli jiní. Nevěděla jsem, jak být sama sebou (malý exot nebo kočka) a jak být šťastná. Svou roli jsem hrála dost dobře... ale nikdy ne tak přesvědčivě, abych dokázala plynne mluvit jazykem neurotypiků (neboli NT čili entýček). Aniž bych si to hned uvědomila, nakonec jsem vždycky udělala něco špatně: někoho jsem otravovala, přivedla ho do rozpaků, rozcílila ho, ublížila mu nebo ho zklamala. Po celou dobu svých studií a později i na různých pracovištích, ať již jsem dosáhla čehokoliv nebo se mi povedlo kamkoliv zapadnout, jsem se cítila jako pozér, který čeká na odhalení a vyhoštění.

Teprve před necelými dvěma lety, kdy mně diagnostikovali Aspergerův syndrom, se všechno změnilo. Ukázalo se, že nejsem vadná, ale jen odlišná. Zlobit se na sebe za to, že občas udělám nějaké to faux pas, by bylo tak hloupé, jako kdyby mě štválo, že jsem zrzka nebo že jsem holka. My aspiraci přemýšlíme jinak. Bez větší námahy se dokážeme hodiny soustředit na nepatrné detaily, které jiným lidem zřejmě unikají, a máme nesmírně silný cit pro spravedlnost. Být aspirkem není nic špatného nebo dobrého. Je to prostý fakt. Nikdy ze mě nebude brunetka. Nikdy se nestanu mužem. A jsem s tím smířená. Nikdy také

nebudu entýčko. To bych prostě nebyla já. A jestli máš Aspergerův syndrom, ani z tebe entýčko nikdy nebude, s tím se smiř.

Součástí přijetí identity aspíka bylo i to, že jsem si odpustila všechno, co jsem kdy zpackala. To bylo fajn. Jak jednou řekla moje dcera: „Znamená to, že nejsem žádný nespolečenský hlupáček.“ Ne, není hlupáček. A ani já, ani ty ne. Jenže aby aspíkovi bylo dobře ve světě, kde většina lidí přemýšlí jiným způsobem, musí pochopit pravidla většiny. Problém vězí v tom, že se nikdo vysvětlováním těch pravidel neobtěžuje – každý automaticky předpokládá, že je všichni znají. Samozřejmě, že se naučíme pravidlům slušného chování... alespoň bychom měli. Jednoduše řečeno, když se chováme slušně, nikoho nepohoršujeme. Slušně se chovající člověk je lepším společníkem, takže s ním lidé chtějí trávit víc času. Takže? No... když s námi lidé chtějí trávit víc času, je jednodušší nechat si poradit od učitele, dostat se do nějaké pracovní skupiny nebo sportovního týmu, sehnat si doprovod na ples, a dokonce i dostat práci. Jako aspíci ale jinak přemýšlíme, jinak se učíme a jinak si hrajeme než ostatní děti. Proto nerozumíme „pravidlům slušného chování“ nebo „tajným společenským pravidlům“ stejným způsobem.

Co je přirozené a co ne

Slepá mysl

„Pravidla slušného chování“ jsou obecně vzato tradiční či běžné způsoby, jakými se k sobě lidé nějaké konkrétní skupiny chovají. Jejich cílem je zjednodušit sociální vztahy. Upřednostňují kolektivní „my“ před individualistickým „já“. A v různých společnostech se liší. Například na Středním východě je považováno za velmi neslušné a krajně urážlivé, když někomu ukážete třeba i jen podrážku své boty. V Japonsku naopak hostitele urazíte, když si při vstupu do jeho domu boty nezujete. V Bulharsku znamená přikývnutí „ne“, a naopak vrtnutí hlavou ze strany na stranu „ano“, což může našince zmást. Když se v Argentíně dohodnete na schůzce, očekává se, že přijdete o půl hodiny později, zatímco v mnoha jiných kulturách by takovou nedochvilnost považovali za bezohlednou a časově i finančně náročnou. Ve Spojených státech je překročení povolené rychlosti o 10 km/h protizákonné, ale přesto se to někdy od řidičů očekává, aby nevázla doprava.

Pravidla jsou v závislosti na místě relativní. Nároky na společenské chování jsou v různých dobách různé (například ženy dříve nechodily do práce) a liší se i podle situace (na telefonování není nic špatného, ale nedělá se to v restauraci).

Všechny tyhle výjimky nás matou, no ne? Je někdo drzý, nebo jen jízlivý? Nebo je snad jízlivý a drzý zároveň? Ježiši! Proč to nemůže být jednodušší? Proč nám tahle směšná pravidla unikají, zatímco entýčka je obvykle chápou?

Naše potíže mají většinou dvě příčiny. Té první se říká „slepá mysl“. To znamená, že nám dělá potíže pochopit, co si ostatní vlastně myslí. No, my si myslíme, že víme, co si myslí... ale většinou to nevíme, dokud se jich na to nezeptáme.

Pamatuj si: To, že mají aspíci slepou mysl, ještě neznamená, že jsou bezcitní. Jakmile zjistíme, že se někdo cítí ublížený, vystrašený nebo osamocený, dokážeme mu být tou nejlepší oporou. Tomu se říká soucit: pocit smutku nebo lítosti nad neštěstím druhého. Sakra, vždyť já jsem jako děcko ani nemohla dočíst *Šarlotinu pavučinku* (E. B. White, 1952) a dodnes vypínám televizi hned, jak se v ní objeví upoutávky na boj proti hladu nebo pomoc opuštěným zvířátkům. Až moc mě při nich bolí srdce. Je zajímavé, že můj vlastní syn, asperáček, dělá to samé s animovanými filmy, když tuší, že jeho hrdiny čeká něco nepříjemného. Nechce se na to dívat. Můj táta, který byl určitě také aspík, odcházel z místnosti, když někdo plakal. Nebyl to žádný necita. Myslím, že spíš naopak. Jen toho na něho bylo moc.

Hned po škole jsem začala pracovat jako sociální pracovnice u dětí, které se v rodinách pravidelně setkávaly s násilím, a pak jsem se stala učitelkou sociálně znevýhodněných dětí, které se cítily zmateně, hloupě a mimo. Vždycky mě to táhlo ke slabším a pravděpodobně to tak i zůstane. Nikdo proto nemá právo tvrdit, že aspíci nejsou schopni hlubokých citů. To je naprostý nesmysl. Možná někdy vypadáme bezcitně, ale všichni dobře víme, že takoví nejsme.

Jenže soucit a empatie nejsou totéž. Soucitu máme na rozdávání, ale empatie, což je schopnost vytušit, pochopit a vnímat pocity druhého, přiznejme si, to není naše silná stránka. My aspíci sice umíme projevit soucit, ale většinou musíme nejdřív hodně přemýšlet, nebo si dokonce nechat někým vysvětlit situaci, abychom pochopili, co druhí cítí. To prostě přirozeně nevnímáme. Neznamená to, že bychom byli špatní, zlí nebo bezcitní. Znamená to jen, že musíme přemýšlet o tom, co entýčkům obvykle dojde samo. Naopak nám často rychle dojdou věci, nad kterými si mnohá entýčka lámou hlavu, dlouze se je snaží pochopit a zoufale se je učí zpaměti. Ani mozek aspíka, ani mozek entýčka není lepší než ten druhý. Jsou to dva odlišné způsoby fungování mysli. A stejně jako entýčko může mít velký problém zapamatovat si časovou přímku, rovnici nebo nějaký fakt, což nám aspíkům většinou nedělá žádný problém, nám zase obvykle trvá naučit se společenská pravidla, která řídí většinově neurotypickou společnost.

Zbrkllost neboli „Jejda“

Když říkám, že jsme my aspíci tak trochu zbrklí, mluvím z vlastní zkušenosti. Už se vám někdy stalo, že jste řekli přesně to, co jste říct nechtěli, a pak jste si za to celý den nadávali? Mně tedy ano. Mnohokrát.

I když si totiž dokážeme uvědomit, co se druhému honí hlavou, a že bychom se ho mohli svým jednáním dotknout, často reagujeme příliš rychle, aniž bychom si to předtím promysleli. A pokud jsme takhle spontánní, většinou to nedopadne podle našich představ. To jsou naše typické společenské trapasy typu „Jejda, to se mi moc nepovedlo“ nebo „Co mě to napadlo, říkat něco takového“.

Když byla má dcera malá, naučila jsem ji trik s bludištěm. Začni od konce a jdi pozpátku. Když víš, kam se chceš dostat, můžeš si naplánovat cestu mnohem efektivněji. Platí to i pro většinu životních situací. Chceš-li navštívit Čínu, průvodce Kostarikou ti bude na nic.

Jestli chceš uvařit skvělou večeři, nakoupíš v potravinách vše potřebné jen tehdy, pokud budeš vědět, že chceš vařit kuře na kari, a ne špagety s masovými kuličkami.

Tak to prostě je. My aspíci můžeme dobře vycházet s jinými lidmi, jen nás to stojí víc úsilí, přemýšlení a plánování než entýčka. Když si nedáme pozor, naše zbrkllost může zhatit naše nejlepší úmysly ještě dřív, než ve společnosti stihneme udělat dobrý dojem.

Jak ovládat „společenskou nenucenost“

Všechna ta přemýšlení, plánování a nedorozumění tě mohou vést k myšlence, jestli vůbec stojí za to snažit se. Vždyť je to příliš náročné. Nemá to smysl. Chápu. Mě to také často napadlo. Vlastně mě to stále ještě někdy napadá. Proto jsem strašně ráda, že jsem si (náhodou?) vzala aspíka a naše děti jsou asperácci. Rozumíme si a nemusíme si nic sáhodlouze vysvětlovat. Ale když jsem dospívala, bylo to jiné. A je to také jiné, když vyjdu mezi cizí lidi.

Pravda tedy je, že se všechna ta společenská pravidla učit nemusíš, pokud nechceš. Je to jen na tobě. Ale... každé rozhodnutí má své následky. Jestli chceš získat práci, jít s někým na rande, dostat pozvánku na oslavu, mít kamarády nebo dobře vycházet s entýčky ve své vlastní rodině..., musíš se naučit jejich jazyk: společenskou nenucenost. Možná tímhle jazykem nikdy nebudeš mluvit úplně plynne a možná budeš mít pořád slabý „Aspergerův přízvuk“, ale aspoň budeš vědět, jak na to.

Představ si, že se máš přestěhovat do nějaké cizí země, kde máš hned začít mluvit místním jazykem, vyznat se v tamních zvycích a chovat se podle všech jejich složitých společenských pravidel, aniž by ti je předem někdo vysvětlil. Jestli

se spleteš, s velkou pravděpodobností tě vyhodí z práce, vysmějí se ti, budou tě ignorovat, šikanovat, nebo tě dokonce zatknou. Bylo by to fér? Jasně, že ne.

A s námi aspirky je to stejné. Jako bychom se snažili řídit tajnými společenskými pravidly, která ovšem neznáme. Pro nás to nejsou žádná pravidla, ale nepoznaná tajemství. Není divu, že se pak často cítíme mimo. Stejně jako já nikdy nepoznám, jaké je být blondýnkou, ty – aspirk – se nikdy nevyznáš v tom, co nezapadá do tvého způsobu myšlení. Někdo by nám to měl vysvětlit.

Sociální psychologové se snaží. Jsou to vědci, kteří studují způsoby vzájemného chování a navazování kontaktů mezi lidmi. Na popis skrytých pravidel používají dobře znějící termíny jako „společenské normy“ (tím myslí to, co je ve společnosti „normální“). Tito vědci říkají, že lidé se pozorují a pak o sobě navzájem přemýšlejí. Jejich myšlenky vzbuzují pocity, na jejichž základě jednají. Je to takový kruh: Entýčka se pozorují, přemýšlejí, cítí a jednají.

„Tajná“ pravidla jsou jen součástí tohoto příčinného vztahu. Podle toho, jak dobře následuješ pravidla (příčina), bude se k tobě většina entýček chovat (následek).

Když děláš to, co se od tebe očekává, společnost tě akceptuje. Když se zachováš jakkoliv jinak, druzí (děti nebo dospělí) se budou cítit nepříjemně, podvedeně, nebo dokonce trapně či jim tvé chování nažene strach. Zpanikaří a výsledkem bude spousta nepříjemností – šikana, dobírání, vysmívání atd., které jsou určitou formou trestu. Dávají ti jasný signál: „Srovnej se, nebo bude zle.“ A rozhodně si nemysli, že to přestane, až vyrosteš.

Podrž polštář

OK, takže teď jsme se dostali k první situaci, kdy je dobré „podržet polštář“. Chápu, že ti to zatím nic neříká, ale brzy pochopíš. Moje kamarádka, psychologka Dr. Irma Bellavia, mi ukázala skvělou věc. Poprosila jednoho chlapce s Aspergerovým syndromem, aby si představil, že polštáře naházené na pohovce v její ordinaci jsou důležité, ale nepříjemné věci, které si musí vyslechnout. Žádné zlomyslnosti. Žádné urážky. Jen upřímně míněné rady. Pak na něho začala ty polštáře házet, jeden po druhém. Nejdřív se od něho odrážely, protože to nečekal. Snad jich pár i hodil zpátky. Pak mu ale řekla: „Chytej a podrž.“ Měla s ním trpělivost a on ten další polštář opravdu chytil a podržel ho. To bychom měli zvládnout všichni – vydržet si vyslechnout, co děláme špatně nebo jak si svým chováním sami ubližujeme.

V našem mozku není naprogramovaný slovník „společenské nenucenosti“, který tam entýčka zpravidla mají, a mohou se tak neustále ujišťovat, že je všechno v pořádku. Entýčka o tom ani nemusí vědět, a přesto sledují řeč těla

a tón hlasu druhých lidí, aby správně dešifrovala jejich náladu. Když si entýčko všimne, že přivádí druhého do rozpaků nebo vnáší do jeho myšlenek či citů zmatek, může hned změnit své chování a okolí zůstane v klidu.

My aspíci to ale takhle přirozeně neumíme. Buď si nevšimneme, že se naše počínání druhým nelíbí, nebo si toho všimneme, ale nechápeme proč. V dětství mě šikanovali, otravovali mě, ignorovali... nazvat to můžeme různě. Nebyla to moje vina. ALE. (Teď držím polštář!) Když se na to dívám zpětně, musím uznat, že jsem takové situace svým chováním nijak nezlepšovala. Vlastně jsem se často chovala panovačně, nafoukaně, „všechno vím, všechno znám“, aniž bych si to uvědomovala. Nechápala jsem, proč mě ostatní vnímají jako někoho nepříjemného.

Když se chováme nepředvídatelně, je to druhým nepříjemné (pocítují to jako frustraci, nejistotu, zahanbení, nepochopení). Proto se začnou chovat tak, aby člověk, který jim ten nepříjemný pocit způsobil, co nejdříve odešel nebo se změnil. Může to u nich dokonce vyvolat agresivní chování, aby nad situací opět získali kontrolu. Takhle vzniká šikana. Jestli se cítíš mimo, bez zájmu druhých, nebo jestli ti ubližují, není to tvá vina. Tečka. Nikoho se o to neprosíš a nemusíš to pasivně snášet. Ale jestli něco děláš špatně, jestli nevědomky porušuješ nějaká společenská pravidla, nechceš se o tom přece jenom něco dozvědět? Možná, že je ve tvé moci ostatní lidi uklidnit. Sebe nemusíš měnit. Ani náhodou. Kvůli nikomu. Jen se nauč pár triků, díky kterým se ti ve světě entýček bude žít lépe.

„Tajná“ kniha pravidel

Hned, jak mi diagnostikovali Aspergerův syndrom, jsem začala sepisovat knihu pravidel. Pozorovala jsem „vzory lidského chování“ a dělala si poznámky. Pomáhalo mi to lépe se vyznat ve světě kolem sebe. Všimla jsem si, že svět entýček vlastně není tak nahodilý, jak se mi dřív zdálo. Dokonce je tak trochu předvídatelný... Řídí se určitými pravidly, která se dají vydedukovat pečlivým pozorováním.

A jelikož ještě neexistovala kniha popisující tyhle „samozřejmosti“, rozhodla jsem se ji napsat. Navíc jsem se pokusila pochopit, k čemu jsou taková pravidla dobrá, aby mi jejich užívání dávalo smysl. My aspíci totiž potřebujeme logiku. Když nám něco dává smysl, dokážeme se tím bez problémů řídit, i když to pro nás není přirozené. Zato když nechápeme PROČ, je tu velký problém.

Nejdřív jsem si tedy našla prázdný sešit a zapsala si několik „zjevných“ pravidel. Pak jsem je zkoušela sama na sobě. A světe div se, ono to fungovalo. Ne, že by mě najednou lidi začali oslavovat a klanět se mi. To ne. Ale bylo vidět, že ta pravidla fungují, protože jsem entýčkům najednou nepřipadala divná. Jako

nenápadný tajný agent aspíků jsem se infiltrovala do každodenního života entýček, aniž by mě (v naprosté většině případů) zachytil jejich společenský radar. Místo pocuchaného peří a pocitu nespravedlnosti najednou zavládl klid a vzájemné porozumění. A tak vznikla (tajná) kniha pravidel.

Brzy po mně chtěly svůj vlastní exemplář i mé děti. Například dcera mě požádala, abych v knize při vysvětlování nějakého pravidla vždy uvedla i konkrétní příklad, jak na to byla zvyklá z našich rozmluv. Poslechla jsem ji. A nemyslím, že by vadilo, že jsou to příklady z mého života (neboli ze života mamky), popisující mě v situacích spíš více než méně ponižujících. Víím to moc dobře: Nikdo nemá rád, když mu někdo káže. Ezop to dělal chytře: prostřednictvím zvířat. Já jsem se zase rozhodla svěřit se s pořádnou hromadou trapasů.

Určitě se v nich také poznáš. Z pečlivého pozorování okolního světa (a spousty omylů) se nakonec vynořila ta nejdůležitější „pravidla entýček“, která by měl každý aspík znát.

Co nás čeká

- ◆ **138 pravd, které musíš znát.** Jsou napsané v bodech, takže se k nim budeš moct vrátet, kdykoliv budeš chtít.
- ◆ **31 kapitol, ve kterých tyto pravdy rozebírám.** Pravidla entýček (neurotypiků, NT) nám bez vysvětlení nedávají smysl, takže právě tam najdeš překlad z „entýčtiny“ do „asperštiny“.
- ◆ **Lepítka** jsou krátké a stručné tipy, které nepotřebují více vysvětlování, ale určitě se na ně nesmí zapomínat.
- ◆ **Praktická cvičení** představují šest komiksových příběhů, na které se podíváme očima detektiva.
- ◆ **Zapíchni do toho vidličku** neboli balíček, který ti (hrdému, připravenému a skvělému člověku) dávám na cestu do světa entýček.

Každé z těchto skrytých či tajných pravidel je něco, co mi tenkrát, když jsem byla mladší, bohužel nikdo nevysvětlil. Předávám je teď vlastním dětem a jsem moc ráda, že se o ně mohu podělit i s tebou. Neslibuji ti ráj na zemi. Může se stát, že si budeš myslet, že nějaké pravidlo dokonale ovládáš, ale pak se pár věcí změní a budeš zase úplně mimo. To je normální. To se stává i entýčkům, no vážně.

Některá pravidla se ti budou zdát jednoduchá. Jiná nikoliv. Listuj si touto knihou, nespěchej a odpouštěj si, když se ti něco nepovede. Všichni děláme chyby. Jestli toužíš po dokonalosti, tahle kniha ti k ní nepomůže. Najdeš v ní ale hodně upřímných rad. A hodně trapasů, mých vlastních trapasů. Jsem starší než ty, ale jsem také aspík. Nebudu ti tady kázat, protože jsem úplně stejná

jako ty. Myslím, že pokud si přečteš to, co ti chci říct, zasloužíš si přinejmenším zasmát se některým mým nepříjemným zážitkům.

Je také pravda, že nemusíš souhlasit s každým „pravidlem“ společenského chování. Pamatuji si, že jsem jednou napsala celou esej o tom, proč si myslím, že nám učitel k jednomu písemnému cvičení zadal špatné téma. Jenže někdy to tak prostě je a hotovo. Některá pravidla prostě jsou. A ty máš na výběr. Můžeš si říct: „To je hloupost“ a vykašlat se na to... pokud ovšem dokážeš nést důsledky. Jinak se prostě přizpůsob a hotovo. Ať se ti to líbí, nebo ne, pravidlo je pravidlo.

Navěky aspíkem

Pamatuj si jednu velice důležitou věc: Nikdy se nesnaž být něčím nebo někým jiným. Nikdy. Vzpomeň si, jak jsem vyprávěla, že jsem se kdysi cítila jako pozér a podvodník. To je hrozný život. Pochopení těchto pravidel z tebe neudělá lusknutím prstu entýčko. A to je dobře. Být aspíkem není nic, za co by se člověk musel stydět. Vlastně se tomu může i zasmát, a dokonce na to může být i hrdý. Spojuje nás to s takovými velikány, jako byl Thomas Edison, Bill Gates a Marie Curie.

Když o své diagnóze řekneš druhým lidem, většinou to pochopí. Spolu s dětmi a manželem jsme si uvědomili, že je lepší neskrývat, jací jsme a jak fungujeme. Možná můžeš požádat školního psychologa, aby spolužákům řekl, co je to Aspergerův syndrom, a aby jim vysvětlil, že jde o jiný způsob myšlení – ne horší nebo lepší, prostě jiný. Víš to moc dobře: dokážeme se skvěle soustředit na to, co považujeme za důležité, ale jinak jsme dost roztržití a potřebujeme víc prostoru. Dceřin psycholog přišel promluvit před její třídu a dětem (i učitelům) se to moc líbilo. Děti ji pak měly za hrdinku a vyprávěly o aspících i doma.

Když se někdo chce o Aspergerově syndromu dozvědět víc, užij si jeho pozornosti. Jestli se k tobě ale nechová hezky, neztrácej s ním čas. I ty si zasloužíš respekt druhých. „Dělat, že jsi normální“, není jen vyčerpávající, ale také smutné. Takže buď originál a nestyď se za to. A přitom používej pravidla, která ti pomohou co nejlépe vyjít s entýčky.

Rozhodnutí, zda o své výjimečnosti řekneš ostatním, nebo ne, je jen na tobě. Ale pamatuj si, že tato pravidla nejsou – opravdu nejsou – o tom, že by z tebe měla udělat někoho jiného. Jsou tu proto, aby ti pomohla – nám pomohla – nabýt sebevědomí při navazování přátelských vztahů a vážit si sebe sama. Když se Ir přestěhuje do Ameriky nebo Američan do Irska, bude mluvit stejným jazykem jako místní lidé, ale se znatelným přízvukem. Je to stejné, jako když se entýčko snaží chovat jako aspík. Nebo když se aspík schovává za společenská pravidla entýček. Nemůžeme popřít vlastní identitu. Můžeme se ale naučit lépe

komunikovat. Nemusí se ti zamlouvat každý člověk, a ať budeš dělat cokoli, nikdy tě nebudou mít rádi všichni. Každopádně se k sobě ale musíme chovat hezky, když už nás život svedl na jednu cestu. A tou cestou půjdeme hodně dlouho.

Až tuhle knížku dočteš, přečti si ji ještě jednou. Život tě bude pořád dokola něco učit, až nakonec pochopíš, co je pro tebe dobré. Víš, že je povrch na moderních dětských hřištích většinou měkký? V reálném životě to tak ale není. Tam dopadáš rovnou na tvrdý asfalt. Dřív nebo později zakopneš a při pádu si rozedřeš kolena. Určitě se někdy zmýlíš. Jak na to zareaguješ? Zůstaneš sedět na zemi? Rozbrečíš se? Začneš křičet? Myslím, že je pro tebe mnohem lepší vstát, vyndat si z rány štěrku a pokračovat v cestě. I když upadneš sedmkrát, sedmkrát se zvedni. A vzpomeň si, že jsem tu pro tebe a že ti kdykoliv podám pomocnou ruku, za kterou se budeš moci přitáhnout opět na nohy.

Na obálku své úplně první knížky pravidel jsem napsala jeden citát. Stálo tam: „A když už si housenka myslela, že je po všem, roztáhla křídla a byl z ní motýl.“ Tolikrát jsem si přála odplazit se do nějaké díry a schovat se tam. Stále si vybavuji několik momentů, ze kterých mi jde dodnes mráz po zádech. A přesto jsem nikdy neumřela hanbou. Ani tobě se to nestane. Když nemáš soupis společenských pravidel, stejně jako housenka nevíš, co můžeš očekávat. Ale když se ti do ruky dostane scénář, který mají všichni ostatní k dispozici, dostaneš také šanci létat.

Pokud si nakonec nedokážeš vybavit žádné z následujících pravidel, nauč se alespoň toto (napíš si ho na kus papíru, na zrcadlo v koupelně, prostě kam budeš chtít, ale hlavně si ho zapamatuj), je to vzkaz od aspíka (i když dospělého) všem ostatním aspíkům:

**Milí aspíci, jste právě takoví, jací máte být.
Můžete chybovat, ale vy sami nejste omylem přírody.
A vaše přítomnost svět obohacuje.**

TOHLE MUSÍŠ VĚDĚT

NEPSANÉ PRAVDY VE STRUČNÝCH BODECH

- ◆ Vytrvalost znamená, že se nevzdáš, ani když se totálně a veřejně zne-
možníš.
- ◆ Dovednosti získáváš časem, ne přes noc.
- ◆ Všechno je nejdřív složité a teprve potom jednoduché.
- ◆ Selhání bolí. Je to ale nejlepší způsob, jak se něco naučit.
- ◆ Pokud už máš svého chybování dost, je čas začít být kreativní.
- ◆ Úspěch se odvíjí od toho, co uděláš, když (a ne jestli) něco pokazíš.
- ◆ Největší hloupost je bát se chybovat.
- ◆ Kdykoliv si myslíš, že by asi bylo dobré poděkovat, poděkuj.
- ◆ „Děkuji“ je jako odměna, která povzbuzuje určitý typ chování.
- ◆ Pokud neoceníme slova nebo činy jiných lidí, budou si myslet, že jsme
nevděční.
- ◆ „Všimnout si, říct to, poděkovat“, to jsou jednoduché kroky, kterými dá-
váme ostatním lidem najevo, že nám na nich záleží.
- ◆ Existují různé úrovně poděkování a entýčka (neurotypici, NT) od tebe
očekávají, že se vyznáš v tom, kdy jaký typ použít.
- ◆ Někdy prostě stačí říct „děkuji“. Jindy se od tebe očekává víc.
- ◆ „Všimnout si, říct to a poděkovat“ funguje také v písemné formě.
- ◆ Poděkovat můžeš i v dopise, e-mailem nebo on-line přáníčkem podle
toho, za co a komu děkuješ.
- ◆ Poděkovat můžeš i dárkem, když pro tebe někdo udělá něco hodně
výjimečného. Pokud ale děkuješ dárkem, nikdy by neměl zastínit čin,
za který děkuješ.
- ◆ Umět říct „promiň“ není zas tak těžké. Je to ale nesmírně důležité.
- ◆ Omluvou se nestává z jednoho vítěz a z druhého poražený.
- ◆ Dobrá omluva uvádí na správnou míru, co bylo špatně, čím city byly zra-
něny a jak to mělo být jinak.
- ◆ Jedna chyba přátelství nepoškodí.

- ◆ Odpustit neznamená zapomenout.
- ◆ Nejdůležitější není mít vždy pravdu, i když to tak možná cítíš.
- ◆ Jak svou chybu napraviš (pokorně, v soukromí) je stejně důležité, jako jestli ji napraviš.
- ◆ Kamarádi nemají rádi, když je jeden z nich poučuje.
- ◆ Nikdy nepoučuj dospělého nebo jinou autoritu, pokud ovšem nehrozí bezprostřední nebezpečí.
- ◆ Naučit se, kdy, jak nebo jestli vůbec poukazovat na něčí chybu, není jednoduché, ale dá se to zvládnout.
- ◆ Je dobré snažit se být skvělý. Ještě lepší je chtít se zlepšit. Je ale arogantní chtít být dokonalý.
- ◆ Pro perfekcionista není žádný úspěch dost dobrý, vyskytne-li se třeba i jen maličká chybička.
- ◆ Náš perfekcionismus druhé dráždí a působíme kvůli němu jako samolibí namyšlenci.
- ◆ Ostatní lidé s tebou chtějí být srovnatelní. Nikdo se ale nechce srovnávat s „dokonalostí“.
- ◆ Je těžké rozpoznat dobře myšlené škádlení, zle myšlené škádlení a neúmyslné ubližování.
- ◆ Aspíci většinou berou sami sebe až moc vážně. Je to něco jiného, než být „příliš citlivý“.
- ◆ Polož si tuhle otázku: Důvěřuji tomu, kdo mě škádlí? Chce mi opravdu ublížit? Možná, že jde jen o nedorozumění.
- ◆ Každý chce být vyslyšen a vědět, že na něm druhým záleží.
- ◆ Neříkej hned všechno najednou a nech také druhé, aby se mohli vyjádřit.
- ◆ Lidé se o tebe budou zajímat, až ukážeš, že se zajímáš i ty o ně.
- ◆ Dávej najevo celým svým tělem, když někoho skutečně posloucháš (pamatuj si: člověk nemůže vědět, že dáváš pozor, když to na tobě není vidět).
- ◆ Techniky reflexního naslouchání ti pomohou soustředit se a navázat silná pouta s jinými lidmi.
- ◆ Komplimenty jiným nejsou urážkami tvé osoby.
- ◆ Nejvíce komplimentů můžeš dostat, když také dokážeš ostatní upřímně pochválit.
- ◆ Komplimenty týkající se něčeho konkrétního jsou ty nejpůsobivější.
- ◆ Komplimenty přijímej zdvořile. Stačí se usmát a poděkovat.
- ◆ Vůdci si vyslechnou názory druhých a respektují je. Jejich mysl je přizpůsobivá jako uvařené špagety.
- ◆ Mysl těch, kteří jsou příliš zkostrnatělí („jen já mám pravdu“), se podobá neuvařeným špagetám. Zlomí se (nebo zhroutí), když se po nich vyžaduje změna. Změna je ale jediná jistota.

- ◆ Pokud dokážeme žít pouze v takovém světě, jaký ho chceme mít, jednou se určitě zlomíme jako neuvažené špagety.
- ◆ „Práce v malých skupinách“ je celoživotní zkušenost. Nekončí ukončením školní docházky.
- ◆ Způsob, jakým něco říkáš, je stejně důležitý jako obsah.
- ◆ Jiný neznamená špatný. Většina problémů má několik řešení.
- ◆ Každý má pocit, že právě on je tím nejdůležitějším a nejzajímavějším člověkem na světě.
- ◆ Neříkej pořád jen, co ty chceš říct a co ty cítíš. Zkus se zamyslet nad tím, co asi cítí druhí. A chovej se podle toho.
- ◆ Nikdo nemá rád kritiku, ale bez kritiky by se nic nezlepšilo.
- ◆ Černobílé myšlení (jako neuvažené špagety) nám brání naslouchat konstruktivní kritice.
- ◆ Staré rány šikany mohou způsobit, že kritiku vnímáme jako útok, i když nám ve skutečnosti nikdo ublížit nechce, spíš naopak.
- ◆ Musíme dokázat „podržet polštář“, abychom se něco naučili a vyrostli z nás dobří lidé.
- ◆ Kritika tě může srazit. Může tě ale také posunout dál.
- ◆ Neposlouchej kritiku od lidí, kterým nevěříš. Vyhledávej kritiku od lidí, kterým věříš.
- ◆ Čím víc se nějaké kritice bráníš, tím spíš bude pravdivá. Pořádně se na-dechni, „podrž polštář“, poslouchej a pouč se.
- ◆ Pokud je to možné, vyhýbej se kritizování druhých.
- ◆ I když to myslíš dobře, říkáš pravdu a cítíš, že je to nutné, nezapomeň svá slova správně zaobalit.
- ◆ Buď pozitivní, konkrétní a vždy navrhní nějaké řešení.
- ◆ Kritizuj nápady nebo činy, ne lidi.
- ◆ Kritiku zabal do upřímných komplimentů.
- ◆ Entýčka nemluví vždy upřímně, když se jich zeptáš na jejich upřímný názor.
- ◆ Entýčka většinou považují lhaní za něco špatného, kromě milosrdné lži a případů, kdy chtějí dobře zapůsobit.
- ◆ Entýčka používají milosrdnou lež poměrně často a aspíci s tím mají většinou problém, protože všechno berou vážně.
- ◆ Věř jen těm, kteří si získali tvou důvěru. Jinak by tě mohl někdo využít.
- ◆ Být taktní znamená, že víš, jak, kdy a jestli vůbec říct to, co si myslíš.
- ◆ Být upřímný neznamená, že řekneš nahlas všechno, co ti projde hlavou.
- ◆ Než promluvíš, uvědom si následující: Je to vážně pravda? Je to něco hezkého? Bude ta informace pro někoho užitečná? Musím ji nutně sdělit?

- ◆ Aspíci berou mnohé doslova, ale entýčka se často nevyjadřují úplně přesně. To, co říkají, není vždy to, co mají na mysli. Je normální, že ti z toho jde hlava kolem. Nevidíme entýčkům do hlavy, takže ani nerozumíme způsobu, jakým používají jazyk.
- ◆ Postav si kolem sebe tým důvěryhodných a trpělivých poradců z řad entýček. Když se v nějaké situaci nevyznáš, můžeš to s nimi zkonzultovat.
- ◆ My aspíci máme černobílé myšlení, kvůli kterému se nám problémy zdají být mnohem větší, než ve skutečnosti jsou.
- ◆ V jediné sekundě se dokážeme dostat z nepatrného rozrušení do naprosté paniky. To ale nikomu neprospěje a už vůbec ne nám samotným.
- ◆ Zklidni se. Nadechni se. Zamysli se nad tím „řetězem událostí vedoucím ke katastrofě“ – a zeptej se: „Jak by tomu šlo předejít?“
- ◆ Představ si, co by se dalo udělat líp – to tě posílí.
- ◆ Každému konfliktu něco předchází. Jednat musíš dříve, než vybuchneš.
- ◆ Entýčka nechápou, proč se hroutíme, když je toho na nás moc. Musíme proto jasně vyjádřit svou pozici a snažit se vyřešit problém ještě v klidu. Když budeme křičet, nikdo už nás poslouchat nebude.
- ◆ Tělo nám dává jasný signál, že napětí stoupá. Dávej proto pozor a zareaguj dřív, než bude pozdě.
- ◆ Předvídej, kdy může dojít ke smyslovému přetížení, a mysli také na odpočinek a přesměrování energie.
- ◆ Zítra je nový den.
- ◆ Slovo „hygiena“ je odvozeno od jména řecké bohyně zdraví „Hygeia“, která byla nejlepší přítelkyní bohyně lásky a krásy.
- ◆ Kdo chce být zdravý, musí být čistý.
- ◆ Pravda ze světa entýček: Lidé tě budou soudit podle toho, jak vypadáš.
- ◆ Když o sebe nebudeš pečovat, entýčka tě budou vnímat jako někoho nepořádného a nezodpovědného.
- ◆ Upravení lidé mají u entýček větší šanci na úspěch a víc se jim zamlouvají.
- ◆ O své tělo ale nikdy nepečuj na veřejnosti a stejně tak ani veřejně nemluv o intimních věcech.
- ◆ „Slepá mysl“ nám aspíkům neumožňuje vnímat souvislosti mezi vlastními myšlenkami a myšlenkami jiných lidí, a stejné je to i s pocity, tělem a majetkem.
- ◆ Jiní lidé mají stejně intenzivní pocity jako ty.
- ◆ Pokud překročíš neviditelnou hranici, entýčka se vyděsí a mají pocit, že narušuješ jejich soukromí.
- ◆ Aby se entýčka ochránila před dalšími nepříjemnostmi, mohou tzv. outsiders vytláčovat ze svého okolí.

- ◆ Pokud se ale naučíš, co entýčka snesou a co už ne, budou se cítit bezpečně a chovat se k tobě slušně.
- ◆ Ve světě entýček existuje mnoho neviditelných společenských pravidel i mezi přáteli.
- ◆ Pro tebe je důležité vědět, *co přátelství je*, a nikoliv jen, *co přátelství není*.
- ◆ Dobře si vybírej, koho necháš vstoupit do svého života.
- ◆ Uvědom si ale, že přátelství není nikdy dokonalé, protože ani lidé nejsou dokonalí. Dokonce i opravdoví přátelé mohou někdy udělat chybu.
- ◆ Správné přátelství je takové, ve kterém se budeš cítit dobře a nebudeš se muset přetvařovat.
- ◆ Entýčka vnímají přátelství v několika úrovních. Když tohle pochopíš, budeš vědět, komu můžeš důvěřovat a do jaké míry.
- ◆ Někdy je lepší zůstat bez přátel, než aby se k tobě někdo choval ošklivě, a přitom tvrdil, že je to tvůj kamarád.
- ◆ Přátelství by mělo být vyrovnané, jinak hrozí, že se ho entýčka zaleknou.
- ◆ Když se přátelství prohlubuje, vyžaduje více pozornosti.
- ◆ Být si dobře vědom svých schopností a potřeb je jako mít superschopnost.
- ◆ Vztek je emoce, která funguje jako náplast. Sice opravdu funguje, ale rána, kterou potřebuješ zahojit, se skrývá pod ní.
- ◆ Chceme po ostatních, aby nás respektovali. Musíme se ale nejprve respektovat sami.
- ◆ Je důležité umět si obhájit svou pozici tím, že jasně a klidně upozorníme na svá práva.
- ◆ Pokud si sebe ceníš jen podle toho, kolik lidí tě má „rádo“, je to cesta do pekel.
- ◆ To ty jako první se musíš obdivovat.
- ◆ Mít svou hrdost znamená, že nebudeš dělat nic, co by tě ponižovalo.
- ◆ Pokud věříš, že má tvůj život velkou cenu a že máš velkou moc, skutečně to tak bude. Pokud ale věříš, že za nic nestojíš a láska i štěstí se ti budou stále vyhýbat, život tě moc nepotěší.
- ◆ Entýčka pokládají sebedůvěru a hrdost mezi nejlepší vlastnosti, které může člověk mít.
- ◆ Než někomu pošleš e-mail, odpověz si na následující otázky: Je to vážně pravda? Je to něco hezkého? Bude ta informace pro někoho užitečná? Musím ji nutně sdělit?
- ◆ Za počítačem na druhé straně sedí skuteční lidé, kteří jsou zranitelní jako ty, umí si udělat vlastní názor a dokážou na tvůj e-mail zareagovat. Jejich pocity, názory a reakce na internetu nicméně nemusí být skutečné.

- ◆ Cokoliv napíšeš on-line, může vždy někdo okopírovat, poslat dál, citovat, sdílet, vystopovat.
- ◆ Všichni „přátelé“ si nejsou rovni. Různé úrovně přátelství existují i v kyberprostoru.
- ◆ Nikdy nezveřejňuj důležité rozhovory týkající se začátků nebo konců různých vztahů, lékařských diagnóz nebo jiných významných životních událostí.
- ◆ Nikdy na sebe v esemeskách, e-mailech, komentářích atd. neprozrazuj víc než ostatní.
- ◆ Správná holka nebo správný kluk bude obdivovat tvé skutečné já.
- ◆ Žádný kluk ani holka nestojí za kaluž slz. A pokud ano, určitě to nebude on nebo ona, kdo tě rozpláče.
- ◆ Není nic lepšího než důvěra, laskavost a sebeúcta.
- ◆ „Krásná“ a „sexy“ neznamená totéž.
- ◆ „Atraktivní dívka“ si sama sebe váží a věří si.
- ◆ „Atraktivní muž“ má zdravý selský rozum a dobré chování.
- ◆ Aspíci často vidí krásu v jednotlivých částech, entýčka se většinou zaměřují na celek.
- ◆ Svět entýček od nás obvykle očekává, že budeme podobně jako oni vidět také to hlavní neboli podstatu věci.
- ◆ Schopnost aktivně poslouchat (kapitola „Zrcadlo! Zrcadlo!“) a tzv. signální slova ti pomohou pochopit hlavní myšlenku druhého.
- ◆ „Čtení z ruky“ ti může pomoci najít hlavní myšlenku psaného textu.
- ◆ Chceš-li umět dobře hájit své názory a myšlenky, musíš umět přesně uchopit informace, které se k tobě dostávají.
- ◆ My aspíci jsme často hlavním terčem šikany, protože jsme odlišní a mnohdy bezbranní.
- ◆ Když budeš žalovat, ublíží ti to, ale když se svěříš s tím, že ti někdo ubližuje, naopak ti to pomůže.
- ◆ Každý je zodpovědný jen za to, co dělá sám. Pokud nehrozí, že někdo přijde k úrazu, nebo pokud někoho nešikanují, nehraj si na policajta a radši se do toho nepleť.
- ◆ Šikana ubírá oběti sílu. Když se ale oběť šikany se svým trápením svěří, vezme si svou sílu zpět.
- ◆ V dívčím prostředí je to mnohem komplikovanější. Dívky s Aspergerovým syndromem a jejich rodiny by si měly přečíst knihy, které pojednávají o rolích dívek v některých dívčích partách jako je *Queen Bees and Wannabes* (Včelí královny a snaživky).
- ◆ Když se někdo směje tvé chybě, je to něco jiného, než když se vysmívá tobě.

- ◆ Ve světě entýček se považuje schopnost smát se vlastním přešlapům za jeden z nejvyšších stupňů humoru.
- ◆ Situace může být směšná. Člověk nikoliv. Vtipné je to, co uděláš, ne to, co jsi.
- ◆ Když ti někdo ubližuje, nedělej si legraci z vlastní bolesti jen proto, aby byla snesitelnější. Nefunguje to a snižuje ti to sebevědomí.
- ◆ Entýčka považují ty, kdo si dokážou udělat legraci sami ze sebe, za sebejisté, důvěryhodné, silné a sympatické osobnosti.
- ◆ Člověk, který se nebojí udělat si ze sebe legraci, získá sympatie druhých lidí.
- ◆ Nikdo se ti nemůže smát, když se sobě zasměješ jako první.

**CO MUSÍŠ VĚDĚT O TOM,
CO MUSÍŠ PROSTĚ VĚDĚT
SMYSL PRAVIDEL**

- 1 - JAK NEVYROBIT ŽÁROVKU

Proč je všechno jednoduché
nejdřív tak složité?



Co musíš vědět

- ♦ Vytrvalost znamená, že se nevzdáš, ani když se totálně a veřejně znemožníš.
- ♦ Dovednosti získáváš časem, ne přes noc.

- ◆ Všechno je nejdřív složité a teprve potom jednoduché.
- ◆ Selhání bolí. Je to ale nejlepší způsob, jak se něco naučit.
- ◆ Pokud už máš svého chybování dost, je čas začít být kreativní.
- ◆ Úspěch se odvíjí od toho, co uděláš, když (a ne jestli) něco pokazíš.
- ◆ Největší hloupost je bát se chybovat.

Asperlogika

Víš, jak vypadá batole, které se učí chodit? Hodně neohrabaně. Ať je silné a pevné, chytré nebo čiperné, každé batole při prvních krůčcích padá. A mnohokrát. První krůčky často doprovází sedřená kolena a prokousnuté rty. Rodiče a okolí si to radši zařídí tak, aby pokud možno nemuseli letět na pohotovost. Plenky mají najednou další funkci – zmírňují pád. Na různých místech vyrostou ochranná zábradlí. Na rozích stolů zase měkké chrániče. Už jsem viděla prodávat helmy, které mají ochránit padajícím batolatům hlavy, a také miniaturní chrániče na lokty a kolena. Existují dokonce i certifikovaní „testovači bezpečnosti dětí“ (nedělám si legraci, vážně), kteří za několik tisíc dolarů jednorázově zajistí rodičům bezpečnost jejich ratolesti tím, že je upozorní na všechna nebezpečí, která v jejich domě na dítě číhají.

OK. Už asi chápeš. Když se dítě učí chodit, je to pro něj i jeho okolí významný životní okamžik. Je to ale hodně náročné a taky to není nic elegantního. Takže?

Takže teď se tě na něco zeptám: Pamatuješ si na své první kroky? Jasně, že ne. A přesto k nim zjevně došlo. Určitě to pro tebe tehdy byla velká výzva (hodně náročný úkol doprovázený frustrujícími zážitky). Lákala tě nějaká třpytivá věc nebo sušenka ležící na stole. Možná se ti nechtělo čekat, až ti někdo podá tvého oblíbeného plyšáka nebo pitíčko. Muselo to být tvé, a to hned. Nebo ti nemohla uniknout ta velká legrace. Třeba hrát si na honěnou se psem nebo se starším bráchou. Někdy tě asi přepadla bezmoc a drala se z tebe ven v hlasitém křiku. Nebo tě donutila sednout si a přemýšlet, jak se příště z té postýlky skutečně dostat? Ať už to bylo jakkoliv, skutečnost je taková, že tě nějakou dobu určitě mučila nenaplněná touha chodit.

Když se učíme chodit, nejsme v tom sami. Naše okolí nás pozoruje, pomáhá nám na nohy, když upadneme, a povzbuzuje nás, když se vypravíme na další cestu. Možná tě rodiče při tvých neomalených pokusech prozkoumat okolí postýlky filmovali, jak našlapuješ a nakonec padáš přímo na nos. Pořád dokola. Snad také zaznamenali, jak se později – už zkušenější – vyhýbáš chybám, které by tě opět dostaly na kolena, a daří se ti několik krůčků. Za pár dní či týdnů se to tvé vratké batolení proměnilo v kolébavou chůzi Frankensteina a později

směšně rychlé (ačkoliv vůbec ne koordinované) pobíhání, které pravděpodobně rodičům zase nahánělo hrůzu.

Kdyby tě někdo uviděl po delší době až v tomto stádiu vývoje, mohl by si myslet, že se ta proměna z plazícího se miminka na malého běžce odehrála téměř přes noc. Ale tak to nebylo. Nejde zapomenout na odřený obličej a prokousnuté rty, ochranná zábradlí a pohmožděný zadek. Ne, k tomu úspěchu nedošlo přes noc. Byl těžce vydřený. Byl to úspěch malého dítěte, ano, ale i tak to bylo něco úžasného a cenného.

Proto stačí uvědomit si svůj první úspěch a zapamatovat si následující pravidlo: **Všechno je nejdřív složité a teprve potom jednoduché.** To platí o chození, mluvení, ježdění na kole, řízení auta, násobení, vyjmenovaných slovech, kvantové mechanice, randění, pracovních pohovorech a všem ostatním, co tě v životě potká. Život zkrátka vyžaduje určitou vytrvalost. Tím nemyslím, že musíš obětovat dlouhá období učení. **Vytrvalost znamená, že se nevzdáš, ani když se totálně a veřejně znemožníš.** Třeba když si pořádně nabiješ. Když se cítíš nesmírně trapně, protože tě někdo viděl žuchnout na zadek (nebo to viděli úplně všichni). Když přijdeš na párty a někdo tě tam upozorní, že máš sukni zařízlou mezi půlkami (OK, přiznávám se, tohle se mi opravdu stalo), ale ty se z toho nezhroutíš, neutečeš, a zkoušíš ten první dojem napravit.

Jak řekl jeden z mých nejoblíbenějších televizních hrdinů a nepopíratelný aspirant, Dr. Gregory House: „Kdo se bojí, že se ztrapní, nikdy nezažije nic úžasného.“

Televizní stanice vydělávají velké peníze na tom, že v určitých pořadech dělají z normálních lidí superhvězdy. Samozřejmě divákovi neukážou, co stojí za jejich úspěchem – hodiny učení, cvičení a nepodařených momentů. Neukážou to proto, že by to bylo příliš dlouhé a nezáživné. Ale ke každému úspěchu patří i to, co mu předcházelo.

Všechno je nejdřív složité a teprve potom jednoduché. Dovednosti získáváš časem, ne přes noc.

Trpělivost je někdy nedostatkové zboží, já vím, hlavně když jde o nároky, které máme my aspiranti sami na sebe. Například když řešíme nový typ rovnice a nadáváme si, že jsme neschopní, nebo když nám učení neleze do hlavy a ztrácíme trpělivost. Kdo z vás byl jediným z celé třídy, komu nešlo skákání přes švihadlo? (Jako mně.) A v takových chvílích to většina asperáčků vzdá... nebo začne křičet... nebo si vylije vztek na prvním člověku, který se jim dostane do cesty.

Ale proč bychom vlastně měli zvládnout nějakou novou dovednost hned, jako mávnutím kouzelného proutku? Čím to je, že máme pocit, že na rozdíl od ostatních nemusíme věnovat učení se novým věcem žádný čas a úsilí? Samozřejmě, že nikdo nemůže udělat vše na jedničku hned na první pokus. Tak to nechtěj ani po sobě. Všechno je nejdřív složité a teprve potom jednoduché...

a má to svůj důvod. **Jestli vytrváš, i když je ti trapně a cítíš zklamání nebo se ti zdá být tvé snažení k ničemu, obohatí tě to.** Dá ti to totiž něco, co nezískáš žádným jiným způsobem. Upevní to tvůj charakter a podníti kreativitu. A taky budeš odolnější. Skvělý státník Winston Churchill kdysi pronesl slavnou větu: „Úspěch nemá konce, neúspěch není osudem: na prvním místě je odvaha.“ (Vilord 2002, str. 36). Batolatům sílí nohy proto, že se na ně musí znovu a znovu stavět. Posilují také ruce, které jim pomáhají zvednout se. Postupně mají rychlejší reflexy a na základě předchozích zkušeností dokážou předvídat pády a předcházet jim. Takže tohle pravidlo spočívá hlavně v tom, že každý z nás má být sám k sobě shovívavější. A částečně také v tom, že si musíme uvědomit, že od nás nikdo neočekává zvládnutí nové dovednosti hned na první pokus. Tedy nikdo kromě nás samotných (vážně), ale my bychom také neměli.

My aspirici často máme takovou dost podivnou představu, že chytrí lidé nebo fajn kámoši nebo prostě lidé, kteří jsou zajímaví, nikdy nechybují. Nesmysl. Chybují. Ale tito šťastlivci mají tak dobrou povahu, že nedovolí, aby měly jejich přešlapy poslední slovo.

Největší hloupost je bát se chybvat.

Díky všem těm „takhle ne“ a „špatně“ nebo totálním trapasům – ať už se při tom cítíš jakkoliv zle (a souhlasím s tebou, že je to vždycky velice nepříjemné) – dostáváš šanci dělat věci, které by tě dříve ani nenapadly udělat, a stát se někým, kdo by z tebe těžko vyrostl bez podobných zkušeností. Dopřej si trochu času a uvidíš, že bude líp. Pokud už máš svého chybování dost, je čas začít být kreativní. To pak najednou zjistíš, jaký máš skvělý potenciál.

Věř mi, že každý – každý – někdy chybuje. Každý se někdy totálně zneumožní. To ale neznamená, že v životě neuspěje. Právě naopak: lidé, kteří zakusí úspěch příliš brzy, mohou získat mylnou představu, že jim všechno půjde hladce. To se mi také stalo.

Začala jsem tancovat už ve dvou letech a hned od začátku mi to šlo skvěle. Byl to velmi příjemný pocit a nestálo mě to skoro žádné úsilí. Zvládla jsem udělat všechno, co po mně učitelka tance chtěla. Dokonce i víc než to. Takže jsem brzy nabyla dojmu, že tancování mi vždycky půjde. Když mi bylo asi třináct, dostala jsem jedinečnou příležitost účastnit se konkurzu na roli v jednom muzikálu. Všechny holky v předstáří byly starší než já, měly oblejší tvary a vyzařovalo z nich sebevědomí. Úplně mě to rozhodilo.

Není tedy divu, že když nás choreografka rozdělila do skupinek po třech a ukázala nám, co máme předvést, zůstala jsem jako zmražená. Ani si nevzpomínám, jestli jsem byla schopná udělat aspoň nějaký skok nebo otočku. Pamatuji si jen, jak jsem s pláčem vyběhla ze sálu. Nešťvalo mě, že jsem tu roli nedostala ani že jsem se přede všemi ztrapnila (ačkoli asi mě to taky štválo a i ostatní holky musely něco podobného v minulosti zažít)! Kdepak. Cítila jsem

se potupně, našťavaně a měla jsem vztek na sebe, že jsem to nedala, i když dřív mi takové věci nedělaly žádný problém.

Neuvědomila jsem si ale jednu věc: Je pravda, že bych klidně zvládla to samé, co všechny ty starší holky na konkurzu. Moje učitelka tance by mě tam přeci jinak neposílala. Ale ony měly navíc několikaletou zkušenost. Víc se věnovaly přípravě, prošly více konkurzy a užšími výběry. Hodně toho zkusily a mnohokrát se spálily a pak opět pocítily vlnu odhodlání a zkoušely to znovu a znovu. Jejich předchozí neúspěchy z nich udělaly lepší tanečnice. Možná ne po technické stránce, ale určitě co se týče sebevědomí, zralosti a půvabu.

Takže jsem změnila strategii. Na příští konkurz jsem se připravovala dlouho dopředu a dostala jsem hlavní roli! V mnohém mi to změnilo život k lepšímu. Tuhle roli bych navíc nikdy nedostala, kdyby se mi povedl hned ten první konkurz. Takže sny se ti zdánlivě paradoxně nemusejí splnit právě proto, že budeš na začátku nejlepší.

Úspěch se odvíjí od toho, co uděláš, když (a ne jestli) něco pokazíš.

Vyhrává jen ten, kdo se nedá odradit a vytrvá. Jedním z nejlepších baseballových (můj nejoblíbenější sport) hráčů všech dob byl Babe Ruth, který hrál za New York Yankees. Když v roce 1935 přestal aktivně hrát, měl za sebou rekordní počet odpálených homerunů. Jeho rekord byl překonán až v roce 1961. Držel také rekord ve strajkautech. Kdyby se ale nechal rozhodit všemi svými předchozími neúspěchy, nikdy by nedal tolik homerunů a nikdy by se nestal legendou.

Chceš ještě další důkazy toho, že když se ti něco nepovede, neznamená to, že jsi úplná nula? Máš je mít. Tady je několik známých příkladů „pravděpodobných aspiráků“, kterým se zprvu nedařilo, ale nakonec uspěli:

- ♦ **Henry Ford** – Jasně, nakonec se stal králem amerického automobilového průmyslu (kromě jiných úspěchů), ale tento zakladatel společnosti Ford Motor Company přišel pětikrát o všechny peníze, než v podnikání konečně uspěl.
- ♦ **Thomas Edison** – Jeho učitel o něm prý řekl, že je hloupý a neschopný se cokoliv naučit. Funkční žárovku se mu podařilo vynalézt až po tisícovkách nezdařených pokusů. Edison ale tvrdil, že to nebyly neúspěchy. Noviny tenkrát otiskly jeho slova: „Neselhal jsem 10 000krát. Jen jsem našel 10 000 jiných způsobů, které nefungují.“ Takže asi nebyl zas tak hloupý.
- ♦ **Emily Dickinsonová** – Jedna z nejznámějších amerických básnířek všech dob, které ovšem za života vyšlo jen něco přes deset básní. A přesto to nevzdávala a neúnavně psala celý svůj život, takže dnes známe přes 1 800 jejích děl.
- ♦ **Bill Gates** – Víš, že nedokončil studium na Harvardu a jeho první podnikatelskou zkušeností byl neúspěch? Jméno Traf-O-Data asi mnoha lidem nic neříká. Ale společnost Microsoft už zná každý.

- ♦ **Albert Einstein** – Malý Albert začal mluvit až ve čtyřech letech a číst se naučil teprve v sedmi (byl dyslektik). Nakonec ho vyloučili ze školy. Myslím ale, že mu to Nobelova cena za to, že změnil od základu fyziku a naše vnímání vesmíru, naprosto vynahradila.

Dlouhé učení se někdy vyplácí. **Kdyby bylo všechno jednoduché, připadaly by nám naše úspěchy, vítězství, dovednosti a náš talent jako něco obyčejného.** A samozřejmě bychom také neobdivovali ty, kteří věnovali hodně času a úsilí nějaké činnosti (myslím tím Einsteina a jemu podobné).

Nikdo není za všech okolností skvělý. Nikdo. Někteří lidé jsou ale výjimeční, nadčasoví a odvážní, protože mají silnou vůli jít dál a dál za svým cílem a nikdy to nevzdat.

Takže až příště zase budeš muset vyslovit před celou třídou nějaké nové cizí slovo a zkomolíš ho, zkus to rozdýchat. Přeskočí ti na zkoušce sboru hlas? Nevadí. Učíš se v karate dvojité kop ve výskoku a dopadneš přitom na záda? I tohle přežiješ. Už přece nepotřebuješ ochranná zábradlí před každým schodištěm, že ne? Kdepak. Chodit už umíš docela dobře. A jednou také určitě zvládneš vyslovit to slovíčko, zazpívat tu notu nebo udělat ten dvojité kop. A tvůj prvotní neúspěch tě navíc posílí.

- 2 - PRAVIDLO TRÉNOVÁNÍ NA NOČNÍK



Co musíš vědět

- ◆ Kdykoliv si myslíš, že by asi bylo dobré poděkovat, poděkuj.
- ◆ „Děkuji“ je jako odměna, která povzbuzuje určitý typ chování.