

Maladaptaci²⁸¹ vztahujeme k představě o žádoucí adaptaci; ta však má více rovin. Z hlediska přežití (rozmnožování) „nepochybně existují některé moderní typy chování, jež jsou neadaptivní (záměrné a dlouhodobé požívání antikoncepce vylučující všechny možnosti početí, užívání drog a moderní stravovací návyky, což jsou pouze některé příklady z mnoha), protože mají velmi nedávný historický původ“. „Jako obecné pravidlo bychom měli používat přístup prohlašující za maladaptivní teprve takový rys, pro jehož adaptivní vysvětlení byly vyčerpány všechny možnosti.“²⁸²

Přes zpochybnění špatných či dobrých strategií se v současnosti klinická pozornost soustřeďuje na **vyhýbavé zvládání**. Má se za to, že za určitých okolností je pro zvládajícího rizikem; pojí se s **internalizací problémů**²⁸³ nebo **sebeobviňováním**²⁸⁴.

DeWall (2007) představuje šest kroků **teorie úniku** (od sebe), založené na souslednosti myšlení, prožívání a chování: Osoba zažije něco těžkého, co jí dostane do situace, která je „pod její úroveň“; obviňuje sebe, nikoli situaci; uvědomuje si, že v daných souvislostech působí jako neschopná, nepřitažlivá či vinná; uvědomuje si, jak je její situace vzdálená od kýžené, a prožívá negativní emoce; snaží se z nepříjemného prožitku uniknout, vyhýbá se hlubším myšlenkám; to může vyústit v nezdrženlivost a následné nepatřičné chování.

Jednotlivé kroky na sebe navazují, pokud jeden chybí, k problémovému chování nedojde. Teorii úniku autor aplikuje na sebevražedné pokusy, masochistické sexuální chování (kdy uspokojení plyne z emočního nebo fyzického poškozování), zneužívání alkoholu. „Téměř všechna tato chování přinášejí bezprostřední úlevu, avšak dlouhodobě mívají nepříznivé důsledky.“

Zvládat se člověk učí zvládáním. Každá (ohrožující) zátěž, kterou projde, ho vybaví informací o tom, jaká strategie uspěla a co lze použít příště. Narazí-li na situaci, kdy na požadavky prostředí jeho dosavadní způsoby, jak zvládat ohrožení, nestačí, nastává **krize**, mocná příležitost k učení. V krizi se člověk pokouší zvládnout situaci **pokusem a omylem**; dělá „chyby“. Chyba v sobě leckdy skrývá nový způsob, jak dostat situaci pod kontrolu. Měřítkem úspěšného zvládání – např. traumatizující události – může být pocíťovaná úleva, pocit osobní hodnoty, schopnost užívat si kontaktů s lidmi a podávat vyrovnaný výkon.²⁸⁵

chcete ptát na návod, jak zjišťovat „adaptivní“ a „maladaptivní“ složky, protože žádný takový návod nemám. Dívám se na každou škálu zvlášť, abych zjistil, v jakém vztahu je k ostatním proměnným.“

281 Z lat. *malus* – špatný, chybný; *ad-aptare* – vhodně připojovat, přizpůsobovat.

282 Barrettová, Dunbar a Lycett (2007, s. 41 a 42); toto pravidlo patří do kontextu evoluční teorie.

283 Steele, Forehand a Armisteadová (1997).

284 DeWall (2007).

285 Shalev a Ursano (2003).

12.8.5 Bio-psycho-sociálně-spirituální souřadnice pro porozumění jedinci v jeho situaci

V souvislostech zacházení s neštěstími jsme vytvořili²⁸⁶ **bio-psycho-sociálně-spirituální**²⁸⁷ „růžici“ potřeb, hodnot, sil, zdrojů a strategií zvládání. Zde pro stručnost uvedu příklad, jak nám náskres pomáhá poměrně rychle se orientovat v možných (předpokládaných, opomenutých, vyjádřených apod.) potřebách protějšku (i vlastních) a udržovat se stále v pokud možno celostním vnímání situace.

Do středu umístíme jedincovu situaci – zde např. situaci babičky po roce od nehody, při níž byl na přechodu pro chodce při procházce s ní zabit její pětiletý vnuk, jehož měla hlídat.

Poté vypisujeme do oblastí těla, jáství, vztahů a ducha potřeby, které lze předpokládat. Další společně zjišťujeme a promýšlíme.



286 Spolupracovníci z Psychosociálního intervenčního týmu ČR a z lektorského týmu o. s. Rafael s inspirací z Glassera (1999), Boffeye (1993), McLeodové s Panasiukovou (1997, 2000), Cloninger a kol. (1993).

287 Také Plháková (2007) rozřazuje lidské motivy do čtyř okruhů – na motivy sebezáchovné, stimulační, sociální a individuálně psychické (hledání životního smyslu, obrana sebepojetí, potřeba svobodně se rozhodovat a jednat). U prvních dvou okruhů předpokládá vrozený základ. Podpoření evolučním pohledem se domníváme, že vrozený základ mají všechny. Hledání životního smyslu řadíme spíše do okruhu duchovního.