




Potřebujete mít všechno pod kontrolou?

1. Za nákupy pro svou potřebu se raději vypravíte sami anebo s doprovodem?
 - a) raději se svým protějškem
 - b) je mi to celkem jedno
 - c) nakupuji-li pro sebe, tak raději bez doprovodu
2. Vlastnili jste už někdy psa anebo jste po něm zatoužili?
 - a) ne
 - b) ano
 - c) ano; vlastnil jsem už několik psů, a jednoho mám i v současné době
3. Domníváte se, že vaše země by na tom byla lépe, kdybyste byli ve vládě?
 - a) nikoli
 - b) možná
 - c) ano
4. Která z následujících představ by vás mohla vylekat nejvíce?
 - a) pěti let života o samotě na liduprázdném ostrově
 - b) pětiletého trestu odpykávaného v žaláři
 - c) pětileté povinné základní vojenské služby v hodnosti vojína
5. Třímáte dálkový ovládač televize obvykle ve svých rukou právě vy?
 - a) ne
 - b) kdepak, většinou leží na stole, volně k dispozici pro každého z přítomných
 - c) ano
6. Právě jste potkali svého bývalého kolegu ze zaměstnání, jež jste před rokem opustili, a ptáte se ho, co se tam změnilo. Která z následujících odpovědí by vás potěšila nejvíce?
 - a) zavládla tam pohoda, všichni jsou spokojeni
 - b) v podstatě se tam nic nezlepšilo ani nic mimořádného nepříhodilo
 - c) od té doby, co jsi odešel, to tam jde od deseti k pěti

7. Váš sexuální partner vás znenadání překvapil návrhem, že se při milostných hrátkách ujme dominantní role, místo své obvyklé submisivní, a to tím, že vám nasadí pouta. Jak zareagujete?
- a) silným sexuálním vzrušením
 - b) přijal bych nabízenou roli, byť bych byl takovým návrhem poněkud zaskočen
 - c) zarazil bych se a potlačoval bych zneklidňující pocity
8. Zjišťujete, že při řeči lidé najednou začali zkracovat vaše křestní jméno či používat přezdívku. Co si o tom pomyslíte?
- a) byl bych raději, kdyby to nedělali, ale dokáži se s tím smířit
 - b) vůbec mi to nevadí
 - c) jsem tím potěšen a cítím se být i polichocen
9. Který z následujících obrázků nejvíce připomíná váš rukopis?
- a) 
 - b) 
 - c) 
10. Vy i váš protějšek, oba schopní řidiči, se chystáte někam vyrazit autem. Kdo by měl podle vás raději řídit?
- a) partner
 - b) je mi to jedno; co se týče řízení auta, jsme oba přibližně stejně zkušení
 - c) já
11. Necháte vždy hovořícího domluvit anebo jej přerušujete či někdy dokončujete větu místo něj?
- a) obvykle jej nechám domluvit
 - b) myslím, že hovořícího tu a tam přerušuji nebo dokončuji větu místo něj
 - c) přiznávám, že hovořícího poměrně často přerušuji nebo dokončuji větu místo něj

12. Který z těchto přívlastků je podle vašeho soudu pro vás nejpříležitější?
- a) závislý
 - b) průměrný
 - c) důležitý
13. Když neprosadíte svou, tručujete nebo děláte scény?
- a) doufám, že ne
 - b) snad, tu a tam
 - c) musím uznat, že ano
14. Máte-li na telefonu zmeškaný hovor, zatelefonujete volajícímu?
- a) obvykle nikoli; jen pokud s ním chci hovořit anebo když chtěl odpovědět na můj předchozí telefonát
 - b) jen někdy, a pouze v případě, když vím, o koho se jedná
 - c) ano, téměř vždy, nehledě na to, zda vím či nevím, kdo vlastně volal
15. Jste vybíraví v jídle?
- a) ne
 - b) nikoli, jenže druzí o mně říkají, že jsem mlsoun
 - c) jsem vybíravý jen v tom ohledu, že díky své silné vůli se třeba ani netknu dobrot, jež by mi zdravotně neprospěly
16. Chcete se dovědět o svých známých pokud možno co nejvíce?
- a) ani ne
 - b) to o sobě nemohu tvrdit, byť si tu a tam splknu
 - c) ano
17. Trávíte hodně času péčí o svůj vzhled?
- a) jen minimum
 - b) ne příliš mnoho času, avšak na mém vzhledu mi záleží
 - c) ano; velice mi totiž záleží na tom, jak vypadám, a jak mne lidé vnímají
18. Už jste dělali někomu dohazovače?
- a) ještě nikdy
 - b) jedinkrát
 - c) již vícekrát

19. Hostiny spíše pořádáte anebo se na ně raději necháváte zvat?
- a) více mi svědčí role hosta
 - b) nečiním v tom žádného rozdílu
 - c) více mi svědčí role hostitele
20. Jste svobodní, bez závazků, a na večírku spatříte osobu, jež vám je velmi sympatická. Který z následně uvedených miniscénářů by se vám nejvíce zamlouval?
- a) pohovoříte si, a nakonec jeden druhému dáte své telefonní číslo
 - b) předběžně nabídnete pozvání na večeři nebo sami budete pozváni na zábavu
 - c) pozvete ji k sobě domů nebo budete sami pozváni k ní
21. Věříte v pravdivost úsloví: co si člověk sám neudělá, nemá?
- a) nevěřím, zní příliš cynicky
 - b) jak kdy
 - c) dá se říci, že ano
22. Jste pro uzavírání předmanželských dohod?
- a) ne, je to jen bláznivý trend moderní doby
 - b) snad jen v případě velice zámožných osob a slavných lidí
 - c) ano
23. Vadí vám, když některé věci nepodléhají vaší kontrole?
- a) zřídka kdy, pokud vůbec
 - b) někdy
 - c) dosti často
24. Kladete důraz na to, aby váš protějšek vynikl ve svém oboru?
- a) v tomto ohledu kladu důraz jen na to, k čemu se rozhodne
 - b) do ničeho jej nenutím, ale takový výsledný efekt by mne potěšil
 - c) ano, velice mi záleží na tom, aby se můj partner stal uznávaným odborníkem ve své profesi
25. Jste vcelku spokojeni se svým životním údělem?
- a) ano
 - b) zbytečně si nestěžuji
 - c) ne, mám mnohem větší ambice

Rozbor

Většina z nás chce mít věci pod kontrolou. Mnozí z nás v tomto zacházejí dosti daleko, ale někteří se nezastaví před ničím.

Příznaky chorobné touhy po kontrole se mohou projevovat mnoha způsoby: často až přehnanou úzkostlivostí při volbě zdravé potravy, mimořádnou péčí o vlastní vzezření, jež někdy vyústí v rozhodnutí podstoupit plastickou operaci, a také spekulováním o všelijakých možných eventualitách, odrážejícím se třeba i v kuriózních ustanoveních předmanželských dohod.

Mnozí lidé se cítí být méně stresováni právě proto, že mají pod kontrolou nejen záležitosti své, ale také svých bližních. Může se ovšem naopak stát, že budou rozčarováni, když se dopátrají, jak málo toho všeho ve skutečnosti vlastně pod kontrolou mají.

Následuje výčet několika typických příznaků, přehnané potřeby mít věci pod kontrolou:

Pídění se po bližších informacích, zejména po těch, jež se týkají druhých lidí: ve znalostech je moc.

Touha po ovládnutí druhých lidí, zejména v partnerských vztazích.

Přílišná úzkostlivost při výběru potravin a při dodržování přísných stravovacích návyků.

Záliba v pořádání večírků.

Ochotné přijímání role dohazovače.

Značná starostlivost o vlastní vzezření.

Nápadná tendence získat kontrolu nad partnerovými výdaji.

Všeobecně řečeno, takový člověk uspokojuje svou nutkavou potřebu mít věci pod kontrolou, což ve svém důsledku může znamenat, že má strach z toho, že je pod kontrolou nemá. V extrémních případech jej takový strach může pohánět k zastrašujícím pokusům o ovládnutí druhých, od sarkasmu až po šikanování.