

Psychohygiena

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Studijní opora čerpá z materiálů, které vznikly v rámci ESF projektu č. CZ1.07/2.2.00/18.0027.



1. Psychohygienu ve výchovně-vzdělávací praxi

V první kapitole se seznámíme se základními pojmy, které souvisejí s duševním zdravím. Text sestává jak z teoretických částí, tak z reálných ilustrativních příběhů ze života učitelů, rodičů i dětí - těch, kteří se ocitli v nesnázích a snažili se najít cestu k jejich překonání. Příklady z praxe jsou vždy zdrojem cenného poučení.

Klíčová slova: psychohygienu, duševní rovnováha, smysluplnost, moudrost, psychické potřeby.

1.1 Psychohygienu



Duševní hygiena neboli psychohygienu je interdisciplinární nauka o tom, jak pečovat o své duševní zdraví, jak ho chránit a upevňovat. Psychohygienu označuje takové strategie a způsoby cítění, myšlení, rozhodování a jednání, které u člověka vedou k poměrně stabilnímu pocitu smysluplného a dobrého žití. Tyto návyky se týkají životosprávy, vhodného

režimu aktivity a odpočinku i pěstování pozitivního myšlení a charakterových ctností.

V našem životě by měly mít prostor následující aktivity (Bedrnová, 1996)

1. *Pobyt v přírodě*
2. *Pohybové a zájmové aktivity*
3. *Čas na svůj rodinný život, péče o domov,*
4. *Čas na přátele*
5. *Pravidelná péče o vlastní mysl a duši, hluboký zájem o sebepoznání, vnitřní rozvoj směrem k charakterovým ctnostem a moudrosti*

Existenciální filosof a psycholog Viktor Emanuel Frankl (1996) si všiml, že pokud trvale a jednostranně upřednostňujeme pouze jednu životní oblast, přičemž nerozvíjíme svůj vztah i k dalším hodnotným oblastem, pak nás ztráta této výlučné hodnoty může zcela ochromit.

Příběh ředitele, který odešel do důchodu



Ředitel školy odchází do důchodu. Celý život žil svou prací, a náhle ztrácí pocit seberealizace. Začíná být mrzutý a kritický, i když do té doby býval pozitivně naladěný a projevoval vřelý zájem o své blízké. Náhle se přestává zajímat i o pocity své ženy. Manželka to snáší těžce a dělá si o svého muže starosti. Objevuje, že potají

začal brát antidepresiva a přitom se s ní neporadil, navzdory tomu, že je lékařkou. Z živého vitálního člověka se najednou stává otupělý muž s projevy, které působí téměř senilně. Jedná se o velký kontrast s jeho předchozí energičností. Po několika letech trápení se však situace mění. Do rodiny se narodí první vnuk. Muž se vzchopí, jeho vitalita začíná stoupat, deprese pozvolna odeznívá, začíná mít radost z činností a zájem o pocity druhých lidí. Jak vnuk roste, čas s ním strávený ho čím dál víc naplňuje, on má radost z jeho pokroku a snaží se mu dávat co nejvíce své lásky a pozornosti. Je dědečkem jakého by si přálo mít každé dítě. Postupně se k tomuto hlavnímu pilíři smysluplného života přidružují i další - cestování, kulinářství, péče o zahradu i obnovený zájem o dění v bývalé škole. Do sousedství se přistěhoval nový ředitel vesnické školy. Mezi oběma muži vzniká přátelský vztah, mladý ředitel rád konzultuje důležité otázky ohledně chodu školy. Někdy spolu vedou dlouhé rozhovory o filosofii výchovy. Muž se opět cítí naplněn, respektován a stal se otevřeným vůči novým impulsům osobního růstu.

Praktické doporučení: Neulpívejme na jediném smyslu našeho života. Na určitém vztahu nebo na jediném zájmu. Život nám nabízí mnoho různých možností a alternativ. Je moudré a prozíravé udržet si hluboký zájem o několik životních oblastí a hodnot. Mít několik pilířů, na kterých budujeme náš život a skrze které pevně vrůstáme do své identity. Pokud ztratíme jeden pilíř, pak nás mohou podepírat ty další. Ztráty pak ustojíme lépe a dokážeme je i nahradit (podobně, jako muž z příběhu), tak abychom se nevzdali možnosti být opět šťastní, sytit se z jiných zdrojů, přiměřeně dané situaci, či životnímu období. (Křivohlavý, 2001, 2006)

1.2 Zdravý a moudrý život. Stadia moudrosti.

“Způsob jak uvažujeme, ovlivňuje způsob jak žijeme..” Bert Hellinger, 2009, s. 28.

Podle Křivohlavého (2009) jsou Kierkegaardova *stadia moudrosti* jedním z nejhlubších křesťanských pojetí dobra a moudrosti. Søren Kierkegaard si všiml, že někteří lidé jsou ve svých volbách a zdůvodňování svého jednání velmi povrchní. A naopak, setkal se s mnoha lidmi, kteří dokázali dělat správná rozhodnutí i v těch nejsložitějších situacích. Tito lidé život vnímají komplexně a nepředpojatě. Dokáží si zachovat klid a dělat rozhodnutí z hlediska vyššího dobra.



Taková rozhodnutí přináší nakonec větší prospěch pro všechny. Kierkegaard nás podněcuje k hledání hlubšího smyslu našeho života. Cestu vedoucí od povrchnosti k moudrosti spatřuje v “překonání etiky” - v odhodlání jednat novými způsoby, které mohou být v rozporu s vštěpenými normami. Výsledkem jeho pozorování jsou tři základní roviny moudrosti. Lidé nacházející se na jednotlivých úrovních Kierkegaardovy vertikály moudrosti přistupují ke svému životu velmi odlišně:

Kierkegaardova vertikála moudrosti podle Křivohlavého (2010)

1. *Estetické stadium* - smysl života je spatřován ve vnějším souladu, ve vnějších projevech a celkově v návodech přicházejících zvnějšku. Tam se příliš často setkáváme s konzumním pojetím života. Člověk je pak odrazem vnějšího, nemá pevnou vlastní identitu, kam se uchýlí v případě nouze. Např. když přijde o krásu, majetek či zdraví. Nemá potřebnou hloubku, do které by se uchýlil v těžké situaci. Ztrácí pak své vztahy, které byly na konzumních hodnotách založené, protože už není v kurzu. Práce je pro něj zdrojem peněz. Postavení a “image” často bývají hlavními zdroji prestiže. V tomto stadiu si člověk volí povrchní nejjednodušší cesty cizích, “instantních” návodů. Např. věří, že lék na depresi stačí, aby se dal “do pořádku.” Podstatné pro něj je, aby se pro něj život jevil být “v pořádku”. Opírá se o obecně přijímané návody ke kráse, štěstí a atraktivitě. Lidé uvízlí v tomto stadiu se často programově vyhýbají všemu, co se nehodí, co na nás klade nároky, především vlastní emoce. Mají tendenci je popírat, anebo se jim vyhýbat. Cena, kterou za svůj líbivý život platí, je však vysoká. Ztrácejí živý kontakt i s pozitivním pólem emocí, které potlačili. Své zisky si nedokáží užít, pro cítit je, ale spěchají za dalším ziskem. Jejich život je pořád v pohybu, který se podobá začarovanému kruhu, v klidu by mohli narazit na prázdnotu. Stejně tak povrchně a účelově přistupují k činnostem jako je cvičení, či zdravá strava. Takto mívají hlubší smysl života.
2. *Morální stadium* - Smyslem života na této úrovni je začlenit se, dodržovat normy, náležet k někomu a vyhovět. Práce je zdrojem sociální prestiže - abychom byli mezi lidmi, měli určitou roli a status. Dále je to lpění na dodržování pravidel, které patří k dané roli. Příkladem může být učitelka, která dá facku devátákovi za to, že byl nesmírně agresivní slovně i fyzicky. Pak se zhroutí pod tíhou výčitek s argumentem: “Děti se nikdy nesmí bít, selhala jsem.” Trvá na tom, že děti se “nikdy nesmí bít”. Nedokáže si za svým skutkem stát a vidět v něm (shovívavě také vůči sobě) lidské řešení v extrémní situaci. Následkem tohoto incidentu ve třídě vzrůstá šikana a učitelka odchází ze školy ve zlém psychickém stavu. Dalším příkladem je matka,

kteřá na dva měsíce opustí své dítě, protože “musí” dostudovat. Také dívka, která jde na potrat, protože ji k tomu “donutí” rodina, přestože ona by si dítě přála. Nebo matka, která nechá dítě plakat v postýlce do vyčerpání, aby vyhověla tradici předávanou její matkou a babičkou a tím dítě traumatizuje. Příkladů je mnoho. Normy se mohou stát drtivými dogmaty. Uznávaný odborník v oblasti psychologie zdraví a moudrosti Jaro Křivohlavý byl ve svém mládí v nacistickém koncentračním táboře. Byl tam také zrádce, kterého se spoluvězni ptali, proč při výslechu zradil své kamarády. Dotyčný odpověděl, že byl rodiči veden k pravdomluvnosti, tak řekl pravdu. “Mluvit pravdu je etickým příkazem. Nevidět, že tím odsuzuji někoho k smrti je prohřešek proti Absolutnu.” Křivohlavý, 2009, s. 116)

3. *Absolutní stadium* - “Nechci ty napůl vycpané masky, to raději loutku, její dřev...” Metaforou loutky básník Reiner Maria Rilke zdůrazňuje podstatu, jádro věci, duši. A o to by mělo jít v životě především. Každá věc a bytost má duši, “dřev”, pokud jí dokážeme vnímat. Rilkeho poezie je o podstatě lidského smyslu bez ohledu na podmínky. V literatuře a poezii nacházíme nespočet výstižných příkladů hledání naší podstaty. Saint Exupéry mluví o “nalezení pokladu uprostřed nehostinné pouště”. V Bibli nacházíme příběh o Ježíšově pobytu v poušti. Ježíš se nevydal do pouště je tak na výlet. Poušť je nebezpečné a nehostinné místo. Navzdory tomu tam musel, aby došel hlubšímu vhledu do své vlastní niterné podstaty. Hraniční situace nám často pomohou vyjasnit si hodnoty a priority. Pokud jsme schopni je vyřešit optimálním způsobem, mohou nám nakonec přinést novou úroveň vnitřního klidu a stability a napomoci k našemu dalšímu osobnímu růstu. Jak se v tomto stadiu stavíme k životu, zdraví a otázce smyslu naší existence? Snažíme se hlouběji vnímat naše místo ve světě, propojenost s ostatními lidmi, přírodou a okolím. Snažíme se jednat a přemýšlet citlivě, ohleduplně, nesobecky. “Etika nepřestává platit. Je nepostradatelnou etapou na životní cestě člověka, ale objevuje se oblast, kde etika končí a již nepomáhá dále, ale její aplikace by byla základní chybou, měřením absolutního relativním.” Křivohlavý (2009, s. 114) . Ke stejným závěrům dospěl Kohlberg když psal o nejvyšším, tzv. “postkonvenčním stadiu” vývoje lidského charakteru.

Příběh Honzy: “Asi ta košile byla blbá...”

Ve své dizertační práci jsem dospěla k podobné typologii studentů učitelství, jako je Kierkegaardova. Diskutovala jsem se studenty ohledně témat, jakými jsou smysluplnost, moudrost a růst. Následující příběh ilustruje rozpoložení člověka nacházejícího se v prvním stadiu moudrosti: Honza (25) si dopřává vše, co život



nabízí a často jedná podle momentálního impulsu. Jednou z nejdůležitějších hodnot je pro něj fyzická atraktivita, ze které podle něj plynou velké výhody. Je ochoten své tělo vystavovat tvrdým dietám. Nejde však v tomto případě o péči o tělo, které se nám odmění tím, že nám bude dobře sloužit, ale spíše o využívání těla za účelem získání určitých výhod. Není to cesta k prohloubení zdraví či vnitřní krásy, ale spíše k určité devalvaci hodnot, včetně charakterových. Podobně to má Honza se vztahem k penězům. Je přesvědčen o tom, že: “mít peníze” vyřeší téměř všechny myslitelné problémy. Pokud jde o téma vztahů, či partnerské lásky, jeho odpověď je následovná: “Často přemýšlím, jakou košili si koupím, abych se líbil ženám...” “A funguje to? A co když Tě odmítnou?” “No, asi ta košile byla blbá.” Pokud jde o otázku zdraví, Honza věří, že lékaři vymyslí lék na všechno. Nedělá si kvůli tomu starosti (v tomto věku je zatím zdravý). Podle něj je to věcí lékařů a pokud jednou bude zapotřebí, péči si jednoduše koupí.

Praktická doporučení:

Lidé jsou k nám opravdu přitahováni, pokud cítí, že z nás vyzařuje určitá vnitřní krása a moudrost, jsme pevní, zodpovědní, je na nás spolehnouti, vyzařujeme ochotu pomoci někomu v nouzi, dokážeme se radovat ze života. Je to ona *vnitřní* krása člověka, která je nejpřitažlivější. K této kráse duše však vede náročná a dlouhá celoživotní cesta a zejména rozlišování mezi hodnotami hlubokými a povrchními. Není pro ni mnoho prostoru v časopisech pro mladé, úspěšné muže, které si kupuje Honza a zdánlivě v nich nalézají nejkratší cesty k řešení problémů. Po čase může s překvapením zjistit, že problémy neubývají, ale spíše naopak.

1.3 Psychohygienu - péče o duši

Duše stojí vždy v samotném centru našeho zájmu (ať jsme si toho vědomi nebo ne). Pojem duše může být však chápán v různém kontextu a v různých historických obdobích různými způsoby. Lidé si v průběhu věků vytvořili velmi mnoho představ (mystických, vědeckých, náboženských i osobních laických) o tom, co je duše, zdali vůbec existuje a kde ji máme hledat nebo cítit. Jungiánští psychologové hovoří o spojení s bytostným Já, někteří filosofové o bydlení v blízkosti duše. Kde je ale ono místo “blízko duše”? Jen stěží bychom si mohli zadat tuto destinaci do navigace a nechat se vést - po jednom kilometru doleva a pak 300m doprava. Ale přesto má každý z nás v sobě určitou vnitřní jemnou a přesnou navigaci, která nás může v jistém okamžiku navrátit zpět k sobě samému - naší skutečné živoucí podstatě.

Jemné impulzy a “vzkazy” k nám přicházejí v každé chvíli z jemnějších oblastí našeho vnitřního systému. Ohlašují se v každé buňce, v našich orgánech, v našem srdci, v našich emocích,

myšlenkách a jejich dokonalé souhře. K tomu abychom je konečně uslyšeli, někdy potřebujeme výraznější impuls. Může se to projevit v oblastech tělesných i mentálních. Například dlouhodobě přehlízíme, že potřebujeme odpočívat. Pak se najednou tato potřeba ohlásí výrazněji, například bolestí hlavy, anebo nespavostí následkem přetížení. Z toho se můžeme poučit a v budoucnu se chovat jinak, ohleduplněji vůči sobě. Podobné fyzické symptomy však nemají nutně jen negativní aspekt, ale mohou se pro nás stát i zdrojem cenného poznání, které nám v budoucnu pomůže rozlišovat podstatné od nepodstatného. Někdy se zase dostáváme opakovaně do situací, ve kterých se vynořují stejné překážky. To nás také může podnítit k zamyšlení, zda neexistuje lepší cesta, než ta kterou se ubíráme, zda neděláme chybu, či kde jsem uvízli. Pokud tento impuls a “výzvu” ignorujeme, nebo si jich nevšímáme, obvykle tyto “lekce” budou přicházet znovu a znovu, dokud je nezvládneme a nejsme připraveni pokročit dále v rámci našeho osobního vývoje.

1.3.1 Duše v srdci

V řadě duchovních tradic se jako “sídlo” naší duše zmiňuje *srdce*. Jedná se o fyzické srdce? Kde se toto srdce nachází? Jak je velké? Co je uvnitř něj? Jak promlouvá duše, která je v něm ukrytá? Zkusme si srdce představit a naladit se na něj. Jak pravidelně bije bez přestání, již od doby, kdy udeřilo poprvé, kdy jsme byli staří 4 týdny a měřili zhruba 1 centimeter. Jaký máme pocit uvnitř svého srdce? Co když se srdce “cítí” zavřené, stísněné? Jak v něm udělat místo pro radost a pro lásku ke světu i když ten svět a události, které přináší, nás někdy zraňují a uvádějí ve zmatek? Srdci a duši je dobře, pokud co nejčastěji prožíváme pocity jako jsou srdečnost, oduševnělost, vstřícnost, laskavost, ochota, tvořivost, souznění se sebou samými i s okolím. Ne náhodou se ukazuje, že tyto vlastnosti, kterým učí mnozí mudrci, světci a mystici jsou hlavními ctnostmi lidstva obecně. Psychologové Peterson a Seligman (2004) nedávno uskutečnili velký výzkumný projekt, do kterého se zapojily desítky výzkumných týmů ze všech kontinentů. Vědci se dotazovali lidí, jaké lidské vlastnosti považují za nejhodnotnější. Výše zmíněné vlastnosti se ukázaly jako nejvýše ceněné lidmi všech kultur a národností. Kdo je projevuje ve svém každodenním životě, je ve svém okolí respektován jako přirozená autorita, které si vážíme. Skutečné autority si vážíme ne proto, že nám něco vnucuje, ale proto, že nám nabízí to, co skutečně potřebujeme. U učitelů jsou tyto vlastnosti velmi žádoucí a cenné. Moudrost je nejvzácnějším pokladem našeho žití. Všechny uvedené ctnosti můžeme rozvíjet svou vůlí. Můžeme aktivně hledat možnosti, abychom je mohli projevovat a svým příkladem je

ukazovat žákům. Ti se v naší přítomnosti budou cítit dobře, svobodně a v bezpečí. Mohou tvořivě rozvíjet svůj potenciál.

6 základních lidských ctností podle Petersona a Seligmana (2004)

1. *Moudrost*
2. *Odvaha*
3. *Lidskost*
4. *Spravedlnost*
5. *Umírněnost a sebeovládání* -nepřepínáme se, nepodléháme excesům v jídle, pití, spaní, práci.
6. *Přesah* - vztah k něčemu, co nás přesahuje, k naší skutečné podstatě. Uvědomování si svého místa ve vztahu k něčemu, co je větší - kosmos, řád který v něm panuje, dokonalá souhra života, smysluplnost.

1.3.2 Duše v mozku

Pro neurofyziology je místem kde sídlí duše *mozek* - avšak výraz duše nepoužívají, protože je příliš široký, obecný a je obvykle asociován s náboženstvím, šamanismem a různými nedefinovatelnými a neprobádanými jevy, které jsou natolik různorodé a široké, že je zatím nedokážeme vědecky zkoumat. Duše označuje tolik nejrůznějších projevů, že neurofyziologové se raději soustředili na projevy *vědomí*, které sídlí v mozku. Nejčastěji zkoumají fungování mozku při plnění úkolů. Zkoumají funkce mozku zdravých i postižených, v bdělosti, spánku, či meditaci, to vše za pomoci zobrazovacích technik - magnetické rezonance a pozitronové emisní tomografie. Vědomí (duše) má podle vědců jednoznačně místo v mozku, jeho strukturu a je důsledkem souhry neuronálních obvodů, neboli map.

1.3.3 Duše v nás i mimo nás - duše jako pole

Dnes někteří vědci - především anesteziologové - přicházejí s myšlenou, že duše není omezena fyzickým tělem a nemá místo ani v srdci, ani v mozku. Anesteziologové se často setkávají se zážitky blízkými smrti a se zvláštními projevy vědomí v celkové anestéze. Zjistilo se, že člověk si může pamatovat do detailů přesně události, které se staly v jeho blízkosti, když byl v kómatu. Dokáží popsat, co kdo dělal a říkal. Ba co víc, šokujícími se jeví přesvědčivé důkazy o tom, že za určitých mimořádných okolností si pacient pamatuje mohem více informací, než by mu byly dostupné, kdyby byl bdělý a měl k dispozici svých pět smyslů. Ty jsou v kómatu nepoužitelné. Nemůžeme teoreticky vidět pokud máme prokazatelně zavřené oči. A přece se

stává, že dotyčný má vizuální vjemy, “vidí” předměty v místnosti, navíc z mnoha různých úhlů. Vidí postel zepředu a zároveň zezadu i zeshora. Slyší najednou, co si říkají operatéři i sestry ve vedlejší ordinaci. Dokáže to zopakovat. Je to překvapivé? Čeho všeho je naše vědomí schopno? Jde o výsledky velmi seriózních a pečlivých vědeckých výzkumů (Stuart Greyson, 2011). Britský biolog Rupert Sheldrake (2005) přišel s myšlenkou, že pokud jsou takové jevy možné, pak vědomí (neboli duše) musí mít charakter fyzikálního pole, rozloženého v prostoru, dalece přesahující naše tělo. Prováděl velmi jednoduché experimenty které přinášejí úžasné výsledky. Tyto výsledky mají zásadní dopad na vše, co jsme si doposud předpokládali o fungování mysli. Sheldrake například zkoumal chování psů, jejichž majitelé se v práci zrovna rozhodli, že je čas jít za pejskem domů. Takových domácích mazlíčků natočil Sheldrake na videokameru desítky. Získal objektivní důkazy o tom, že pes bezchybně “ví” na dálku o rozhodnutí svého pána, že se vrátí domů a výrazně a měřitelně mění své chování. Navrhl koncept pole, ve kterém se myšlenky přenášejí, bez ohledu na velkou vzdálenost, instatně - ihned. Informace v poli neputuje jako nějaký signál a nikam “necestuje”. Ona prostě je najednou u psa i u jeho pána. U včel mezi všemi členy společenstva. Mezi blízkými bytostmi funguje spojení okamžitě - tzv. synchronně. Láska, kterou cítím ke svému dítěti, je u něj okamžitě. Toto působení funguje, laskavé myšlenky jsou velmi jemnou, ale přitom velkou silou, kterou se můžeme vzájemně podporovat bez ohledu na vzdálenost.

Myšlenka pole nás nevyhnutelně vede ke zcela novým pohledům na individualitu, identitu, autonomii nezávislost jedince a jeho osobnost. Pokud chápeme duši jako pole, pak kromě představy, že duše se nachází v nás a že je závislá na našem nervovém systému (což zážitky blízké smři zpochybňují) je také na místě připustit nezvyklou myšlenku - možnost, která je naší mysli s osvícenskými kořeny vzdálená: t.j., že my se nacházíme v duši. To navrhoval i Jung. Zmíněné pole nazýval kolektivním nevědomím. Grof (2007, 2009) toto pole nazývá transpersonálním, či holotropním vědomím. Mindell mu říká “kvantová mysl”. V současné době se touto problematikou zabývá mnoho vědců. V tom spočívá zásadní filosofický obrat postmoderního člověka směrem k platonským idejím a k myšlenkám Platonova žáka Aristotela (tak jako domu předcházejí cihly, pak to co myslíme, již muselo být myšleno v nějaké formě předtím - již u prvotní příčiny, ze které pak křesťanství odvozuje Boha) anebo šamanismus. Možná se individuální mysl nachází ve větší mysli. Ne my jsme vlastníky duše, ale duše vlastní nás. Je tedy na místě se k ní obracet pro odpovědi. Tyto postoje jsou zdánlivě transcendentní, religiozni. Myšlenka pole však začíná pozvolně propojovat vědu a náboženství.

1.4. Význam myšlenky duše jako pole pro psychologii a psychohygienu

“Rozhodující otázka pro člověka zní: Vztahuješ se k nekonečnu, nebo ne? To je kritérium života”

Carl Gustav Jung, Vzpomínky, sny a myšlenky, 1998, s. 133.

Podle Junga (1998) i Stanislava Grofa (2009) má duše transpersonální charakter - to znamená že je jakoby neviditelně propojená s jinými dušemi. Proč toto vše zmiňujeme v psychohygieně? Protože myšlenka duše jako pole nás může vést k návodu jak pečovat o duši jinak. Ne starým způsobem, jako by duše byla našim individuálním vlastnictvím, nad kterým máme kontrolu. Pokud by naše vyrovnanost byla v našich rukou, jak jednoduché by bylo být zdravý a šťastný. Vždyť by stačilo: a) zdravě jíst b) dostatečně spát c) pečovat o své vztahy, d) dopřát si volný čas e) pohybovat se na čerstvém vzduchu. Ale vztah mezi dodržováním návodu jak žít správně a optimální rovnováhou nepodléhá našim receptům, ani jednoduchým algoritmům. Do hry vstupují mnohé další faktory jako je trauma, nebo například vazba na matku v dětství. Je nezbytné zdravě jíst a dostatečně spát a také plánovat čas - to jsou jistě velmi užitečné a zásadní součásti zdravého žití, jejichž význam je těžké docenit. Zároveň je v nich často opomenuto něco ještě podstatnějšího a tyto poučky se v jistém kontextu mohou stejně dobře stát samoúčelnými a prázdnými a odtrhovat nás od života. Jako dospělí lidé máme tyto návyky zažitě z rodiny a z běžného každodenního života. V rámci elementárních věcí víme jak žít zdravě a co je přiměřené. A přesto tak často nejednáme. Nestací si jen přečíst návod. Někdy je zapotřebí i něco jiného. Například odblokovat trauma, podívat se na podstatu vztahů s našimi blízkými - zjistit a procítit jestli jsou založené na starostech a obavách, strachu ze ztráty a opuštění, anebo jsou plné důvěry, která plyne z naší důvěry v něco vyššího.

Stalo se vám někdy, že jste v nějakém životním období málo spali, nejedli tak zdravě jak se doporučuje, pili víc alkoholu než obvykle a přesto se cítili hluboce naplnění, zdraví než jindy a šťastnější než jindy? Mohlo jít například o úžasné setkání s přáteli z dětství po mnoha letech. Možná, že pocit plynutí a spojení nás sytí natolik, že vyvažuje nedostatek v jiných oblastech (Frankl, 1994). V tomto pocitu jsou ukryté naše obrovské, zatím neprobádané zdroje energie. Ve zkoumání stavu plynutí, pocitu jednoty a propojení, pocitu smysluplnosti a přesahu individuální psyché - právě v tom je směřování nové psychologie a psychohygieny. Stav plynutí a uvědomění, že se nacházíme v širším poli nám nabízí nebývalé možnosti. Současné poznatky naznačují směr těchto možností.

1.4.1 Cesta ke zdraví - naučit se ptát “Co ode mě život chce?”

Viktor Emanuel Frankl byl představitelem existenciální psychologie. Důraz je zde kladen na smysluplné prožívání života. Frankl otočil obvyklou otázku: “Co chci od života?” k otázce “Co chce život ode mne?” Práce Viktora E. Frankla poměrně nedocenená, protože hlavní proud v psychologii se desetiletí ubíral jiným směrem. V jádru Franklovy filosofie je podpora uvědomění



si života jako služby, úkolu, odevzdání něčemu, co nás přesahuje. Oceňoval ty nejobyčejší věci života. Věřil, že život je dobrý, byl nám darován a má pro nás dobré místo. Věřil, že pokud mám naléhavou otázku, stačí se zeptat a odpověď přijde. Jak? Ve správném naladění, otevřenosti, důvěře, všímavosti vůči signálům z prostředí - to vše je nás schopno usměrňovat.

Nezdráhat se položit “poli vědomí” otázku, odpověď možná na nás čeká již dávno. Jen my jsme se nezeptali, protože jsme o možnosti kladení otázek netušili. Přichází z širšího pole vědomí, které přesahuje v mnoha ohledech vše, co máme k dispozici jako oddělené individuality. A duše jako pole přesahuje naše individuální “já” nedostižným způsobem. Je totiž mnohem větší a obsahuje mnohé najednou. Odpovědi přicházejí formou vnitřních vhledů, myšlenek, pocitů a obrazů.

Rodinná terapeutka Satirová (2005) se také dívala podobným směrem, hleděla daleko kupředu, k možnostem, které pro daného člověka život má, v jakkoliv náročné životní situaci. Její učení dodává dodnes vitalitu a chuť do života mnoha lidem.

1.4.2 Otevřenost novým poznatkům

Nové poznatky kvantové fyziky, anesteziologie, transpersonální psychologie, neurokvantologie, biologie a kybernetiky nás vedou ke zcela novému vztahu k sobě samým. Naše dosavadní představa o ohraničené individualitě se začíná jevit jako nedostačující, iluzorní. Tyto poznatky nás vedou k něčemu ohromnému, co nás přesahuje, je dostupné a je sdíleno všemi, dokonce i směrem do minulosti a možná i budoucnosti. Podle diagramů slavného Richarda Feynmana existují kvantové částice, které se pohybují v čase nazpět (podle Capra, 1995). A částice jsou nositeli informací. Není vůbec vyloučeno, že nesou informace i z budoucnosti. Toto téma je předmětem rychle se vyvíjejícího výzkumu v kvantové fyzice.

Před několika lety jsem pracovala na jednom výzkumu. Sledovala jsem, jaký je vztah mezi *osobním růstem a přesahem* (tj. “vím že jsem součástí něčeho většího”) a výsledky jasně prokázali, že ti studenti učitelství, kteří měli *přesah* zakomponovaný ve svých hodnotách, byli ve svém růstu mnohem dále, než jejich kolegové u kterých spiritualita nehrála roli. Prokázala se u

nich daleko větší míra charakterových ctností, byli umírnění, zakořenění, oddaní své práci, svému životu a vztahům. Nešetřili svou energií aby se aktivně a odhodlaně zasazovali pro konání sociálně prospěšných věcí. Stojí možná za úvahou, že *tito lidé nebyli až tak fyzicky zdraví*, jako jejich kolegové s nízkou mírou růstu a přesahu. Možná to byla cena za jejich plné žití? Možná také trpěli, uvědomující si nedostatky okolí a to se odrazilo na jejich zdraví. Anebo možná jen trochu opomíjeli některé zásady zdravé životosprávy? Navzdory všemu si však udrželi v naději v dobro, lásku, lepší svět. V dimenzích duševního zdraví dosáhli studenti s přesahem daleko lepších výsledků než studenti bez přesahu. Vysoce skórovali v proměnné moudrosti. Nešlo o naivní lidi s nereálnými iluzemi. Tady jsem se poprvé zamýšlela nad fyzickým zdravím v jiném kontextu. Ne jako jedinou metu se všemi produkty a vitamíny, které mají udržet zdraví. O zdraví je nutno pečovat s velkou úctou, ale možná jinak. Hledět dále a výš. Zůstávat zakořenění - v systému, ctít tradice, pak je přesáhnout, s láskou, tak aby dobro v nich mohlo plynout dál. Na druhé straně - jak říká stará moudrost: “ve zdravém těle zdravý duch”. Optimálním přístupem se tudíž zdá být vyváženě pečovat jak o své tělo, tak o svou duši.

Dimenze duševního zdraví podle Hadeya, Kelleyho a Wearinga (1993).

1. *Spokojenost se životem*
2. *Pozitivní afektivita*
3. *Úzkost*
4. *Deprese*

1.4.3. Láska jako účinný lék, který máme k dispozici kdykoliv - pro sebe i druhé

Dnes máme důkazy, že myšlenky jsou proudem kvantových částic, jejichž principy zatím neznáme. Víme, že mají sílu donutit například vodu, aby krystalizovala určitým způsobem. A to je velmi silné působení. Nepřející myšlení poblíž mrznoucí vody vede chaotickým krystalům. Laskavé myšlenky vedou ke krystalům dokonalých krásných tvarů. Najednou pro naši západní vědeckou mysl, která potřebuje objektivní argumenty může dávat smysl proč se dívat dál, nahoru, k duchovnu, k duši, proč orientovat svůj život k lásce. Potřebujeme to ale srozumitelně uchopit. Rilke píše o “chrámu v duši”, který stavíme znova na rozpadlých sutinách křesťanských chrámů, bez kolektivních formálních rituálů, které již duši nevedou. Dnes se kolektivně a přece každý sám ve svých domovech díváme každý večer na katastrofické zprávy. Jak se pak cítíme uvnitř? Já osobně se cítím zasažena, často otřesena. Máme se tomu vyhýbat? Zastírání reality není cestou, ale bylo by jistě vyvažující dát v médiích více prostoru událostem, které jsou

mimořádně pozitivní, jsou výsledkem hrdinství, dobré vůle, laskavosti a odvahy, naznačovat cestu k dosažení kolektivní i individuální harmonie. Cesta se zdá být jednoduchá a jasná - vědomě se vystavit širšímu poli, oné větší duši, ve které mají ostatní lidé rovnocenné místo jako my, kde to, co je jejich splývá s tím našim na jiné úrovni a není možné to ignorovat. V takových postojích je ukrytý velký potenciál k dosažení hlubšího naplnění, zdraví a štěstí, než úzkým plánováním našich materiálních cílů daných zvenčí (materiálních cílů).

Najdenou se zdá že má smysl pěstovat všechny zmíněné pozitivní lidské ctnosti které souvisejí s moudrostí a láskou. Naše uspěchaná doba to potřebuje. Najednou láska k životu nezůstává přežitou romantickou představou, kterou hlásá nepopulární církev, anebo nadšenci hnutí hippie a new-age, zdroje, které pro mnohé nejsou dosti důvěryhodné, protože byly prosazovány s nadměrnou horlivostí.

Láska znamená zcela obyčejné a konkrétní pozitivní myšlenky a následné jednání. Přející, vstřícné myšlenky a pocity směrem k druhým lidem i sebe samému. Láska by nebyla láskou bez velkorysosti. S velkorysou láskou si dovolíme otevřít svou duši takovým způsobem, aby každý, kdo měl v našem osudu důležitou roli, mohl mít v naší duši náležité místo a ocenění. Proč? Protože pokud myšlenka duševních polí platí, pak na nějaké rovině existence není oddělenost a ve druhém člověku samotnou myšlenkou mohu něco ovlivnit směrem k lepšímu. O významu myšlení, jako neviditelné tvůrčí síly, mluví dnes fyzici a biologové.

Příběh žáka, který patřil do zvláštní školy



Jan (36) měl na základní škole učitele, který ho považoval za velmi podprůměrného a tvrdil, že by měl chodit do zvláštní školy. Nechal ho v sedmé třídě propadnout. Rodiče ho přeložili na jinou školu. Tam najednou začal prospívat a rozkvetl. Zmaturoval na gymnáziu a vystudoval pedagogickou fakultu s vynikajícími výsledky.

Dnes je z něj uznávaný a oblíbený učitel na prvním stupni. Své povolání si zvolil díky tomu zlému učiteli. To zlé co se mu v životě stalo, se nakonec obrátilo ve velké dobro. Bez setkání se svým učitelem by měl jiný osud. To znamená, že ten "špatný" učitel byl velmi důležitým člověkem v jeho životě. Způsobil mu krizi, kterou překonal tím, že se nepoddal obrazu, který o něm učitel měl a využil celou situaci pozitivně a vyšel z ní se ctí. K tomuto učiteli necítí zášť, ale vděk. Řekl, že bez něj by byl zřejmě někým jiným. Vzдор, který v něm vyvolal, ho nutil hledat východisko. Tím východiskem byla již tehdy jasná vzdálená vize, obraz. 14-letý kluk se rozhodl, že bude lepším učitelem, který bude své žáky respektovat. Za svou vizi šel bez zaváhání a bez jediného uhnutí,

přímočaře. Dodnes je jeho hlavní pedagogickou zásadou dát dětem prostor a respektovat je v jejich odlišnostech.

Dítě se v prostředí přehlížení a potlačování ocitá nevinně. Paradoxem je, že vinu nenese, avšak následky ano. Ne vždy má však situace šťastný konec. Přehlížení a potlačování dětské vůle se podle Říčana (2002), Matějčka (1994-2007) i dalších odborníků může podílet na poruchách osobnosti. I to je možné brát jako součást jeho osudu. Učitel z příběhu měl velké štěstí, že jeho rodiče tiše neparticipovali na ponižování svého syna a ochránili ho tím, že ho vzali z prostředí, kde se učitel choval nepřátelsky. Někdy je tím nejlepším řešením z nesnesitelné situace odejít, změnit prostředí.

Praktické doporučení: Nové poznatky s sebou přinášejí nové možnosti sebepojetí. Nezapomínejme na to, že v každém momentu jsme součástí něčeho většího. To zahrnuje přírodu, Zemi, vodu, půdu, zvířecí druhy s jejich polem vědomí (stejně komplexním a vědoucím jako je to naše), celý ekosystém. Zamysleme se, jestli o to vše pečujeme dost. Zda vidíme, jestli někdo, anebo něco nepotřebuje naše laskavé myšlenky a vstřícné jednání a jednoduše mu je dát.

V psychologii je účinným nástrojem k rozpoznání naší situace a sebepoznání řízená představivost. Můžeme si představit svou duši jako zahradu, o kterou pečujeme a ona nám dává prostor k žití, jsme její součástí. Představme si, jaké jsou tam stromy, tráva, co vše tam máme, jaké je počasí a roční období. Kde se nacházíme my? Jak se cítíme?

1.4.4. Když láska chybí

Zdeněk Matějček definuje lásku jako zájem - dítě je rodičem "viděno". Je viděno v jeho potřebách, t.j. nejsou mu vnucovány potřeby dospělých, ale jsou respektovány jeho vlastní potřeby. Člověk zraněný ve své potřebě lásky v dětství, nemusí vnímat dostatečně přesně pocity a potřeby druhých, ani své vlastní. Neumí to, protože v raném dětství postrádal ocenění a potvrzení svých pocitů rodiči. Nejen ocenění ve slovech, ale i ocenění v myšlenkách rodiče.

Příběh Miši: "Tak mi řekněte, jak se cítím"



Miša, učitelka (30 let): *"Dnes jsem se těšila na oběd s Pavlou. Bavili se s Michalem před sborovnou. Zeptala jsem se jich, jestli půjdeme na oběd. Zdvořile mě odmítli a už si mě nevšimli. V té chvíli jsem cítila hluboké rozčarování a vztek. Odměřeně jsem odvětila: "Jasně...v pohodě..", a cítila jsem se zklamaná a odmítnutá. Myslím,*

že normální lidé se v takových situacích necítí tak špatně jako já, že jsou nad věcí....”

V podobných situacích se Míša ocitala každodenně. Až kvůli depresím začala chodit do psychologické poradny. Tvrdila, že se potřebuje srovnat, protože děti ve škole zlobí a ještě potřebuje přijmout svoji mámu. A na tom bychom podle ní měly zejména pracovat. Veškeré důvody svých nepříjemných pocitů a “stresů” připisovala spíše vnějším okolnostem, situacím, či jiným lidem: “Jestliže by ty děti byly normálnější, tak by bylo zajisté vše lepší...”

Míša dlouho nedokázala odpovědět na jednoduchou otázku - jak se cítí. Odpovídala obvykle poukazováním na vnější okolnosti: “Dnes je hezké sluníčko, tak to je fajn...”. Nechácala, co vlastně od ní čekám, když jsem se zdvořile a nenápadně vracela k otázce ohledně jejích pocitů - jak se cítí ona právě teď, ne jak je venku hezky. Byla nervózní a měla jsem dojem že jí neustále sužuje obava, aby odpověděla správně. “Ale já nevím co po mně chcete slyšet. Tak mi to řekněte.” Řekla jsem, že mám dojem, jakoby neustále čekala, že jí budu hodnotit. Ubezpečila jsem ji, že tady nemusí odpovědět správně. Jen vnímat, soustředit se na to, co cítí. Odpověděla, že se cítí příjemně, že jí do ničeho nenutím, že jsem hodná, až na ty otázky. Je jí dobře, protože jsem hodná a věnuji se jí. Všechny její pocity byly odvozeny od vnějších okolností. Jakoby byla vydána na milost vlídnosti a vstřícnosti lidí, se kterými se dostávala do kontaktu. Připomínala malé dítě, na které se cizí člověk zamračí a ono se rozpláče. Tímto způsobem byla vláčena událostmi, obnažená, bez jakékoliv možnosti nalezení útočiště a pohody v sobě samé. Když mě navštívila poprvé, zjevně se nesnažila vycítit, zdali jsme pro ní v dané chvíli člověkem, se kterým dokáže rezonovat, zda může mít mě důvěru, že jí dokáže pochopit a pomoci jí. Zajímala se především o to, jaké mám vzdělání a u koho jsem se učila. Když zaslechla, že jsem studovala také v zahraničí, bylo to pro ní dostatečným důkazem, že je na správném místě, ale v podstatě jsem měla dojem, že ji jako člověk nezajímám: “To musíte být fakt dobrá, když jste absolvovala semináře ve Francii! Tak Vy budete vědet co se mnou! Nezklamte mě...už tolik lidí mě zklamalo...” Stejně se nedokázala zajímat ani sama o sebe, pouze o vnější záležitosti a projevy, byla zahlcena domněnkami a spekulacemi o tom, jak působí a jak se jeví, co ví. A právě tato neschopnost zajímat se o sebe a o své skutečné psychické potřeby, byla jejím primárním problémem a moje zásahy a věty směřovali k tomu, aby zájem o sebe jako o člověka ucítila.

Požádala jsem jí, aby nakreslila strom. Poprvé jsem viděla, jak někdo namaloval strom bez kůry, s ořezanými větvemi. Naše debaty se točili kolem povrchních a vnějších věcí, téma pocity byla dlouho tabu (půl roku to nešlo, setkávali jsme se jednou týdně), okamžitě se stáhla do sebe, případně začala útočit: “Dovolím si Vás upozornit, že máte oloupaný lak na ukazováčku. Jakou značku používáte?”

Zeptala jsem se, jak to bylo doma v dětství, jestli nebyl někdo na někoho hodně přísný. Řekla že si nepamatuje, že její dětství nestojí za řeč. Pozorně jsem jí naslouchala. Říkala “Jsem pro vás dobrý výzkumný objekt, vidíte?”. Po ubezpečení, že jsem nikdy nepotkala nikoho, jako je ona se vždy spokojeně usmála. Ja odpověděla ve smyslu, že je jedinečná - což je pravda. Ona však slyšela něco jiného: že je výjimečná - díky svým problémům. Zdráhala se přijmout, že mě lidsky může zajímat. Podobným odlidštěným pocitům se člověk naučí v raném dětství. Zanechají hlubokou, nesmazatelnou stopu ve vyvíjející se mysli. Jsou výsledkem pocitů, které zažíváme v dětství s lidmi, kteří nás mají ve své péči. Nejčastěji jsou to naši rodiče. Někdy se stane, že pečovatel přirozené potřeby dítěte nevnímá, nechte je správně, reaguje na ně nedostatečně, či nepřiléhavě. Jak lze deficit v oblasti raných dětských potřeb doplnit, či nahradit? Co lze dělat v případě, že se jedná o nás samotné, či naše žáky?

Psycholog Zdeněk Matějček měl velkou důvěru ve vnitřní sílu člověka a věřil, že se pocitům bezmoci a vlastní nedůležitosti může zraněný člověk v příznivých podmínkách odnaučit, a nahradit je pozitivnějšími emočními a myšlenkovými vzorci.

Pomáhala jsem Míši cítit a pojmenovávat zasunuté pocity. Bylo to jako by se učila vše odznova, jako by potkávala opatrně to, co se kdysi naučila oddělovat a nevnímat. Přestala mít nutkání pořád něco dělat (uklízet a nutit děti uklízet) aby “necítila ty pocity”, ale začala své pocity vnímat jako dar. Netušila že to lze a dokonce že je to přínosné a že to může být zdrojem síly. Nejdříve se snažila, jen aby mi vyhověla. Postupně se učila naslouchat i druhým lidem, přestávala být pohlcená jen sama sebou, a pozvolna se začínala upřímně zajímat o vnitřní svět druhých, což se jí předtím vůbec nedařilo kvůli tomu, že byla zaměřená na to, jak působí na druhé. Vyprávěla mi, jak její máma vyžadovala, aby seděla rovně a aby psala úhledně. Bylo jí tehdy šest let: “Nikdy to nebylo správně. Nechávala mě hodiny sedět a pak ještě hrát na flétničku, kterou jsem nesnášela a trásla jsem se, že to neumím. Klepaly se mi ruce před mámou, že jsem ani nemohla hrát, ani číst noty. Pak jsem se začala smát a ona mi dala facku, že si z ní dělám srandu.”

Učily jsme se uvědomovat si pocity a správně je rozlišovat. Dokázat rozlišit, co je dětský pocit a jestli náhodou nepatří do dávné minulosti (například pocity dětského vzdoru po slušném a situačně přiměřeném odmítnutí od kolegů, patřili ve skutečnosti do období dětství, kdy matka v Míši tento vzdor probouzela bez následného ukonejšení, svou necitlivostí a neúměrnými nároky). Často jsme se zabývaly tím, jak se Míša cítí a co dělá v podobných situacích, jako byla ta před sborovnou, kdy se cítila odmítnutá: “No.... a pak pěním a snažím se předstírat, že jsem v pohodě. A pak se stáhnou do sebe a sním o tom, že se mi něco stalo a všichni jsou smutní a chtějí mi

pomáhat a říkají jak hrozně jim chybím a pláčou, že beze si mně neumí představit život...Vím že to zní hloupě...Ale tyto myšlenky mě znovu postaví na nohy...” Pobízela jsem ji ke hledání i dalších možných a vhodnějších reakcí: “No....mohla bych třeba těm kolegům říct: Pavlo, Michale, já vím že někdy reaguji nepřiměřeně, ale není to Vaše vina.” Povídali jsme nenásilně o tom, že Míša mívá téměř pořád pocity opuštěného dítěte, ne dospělého. Možná nepotřebuje donekonečna “řešit” mámu. Spíš se zaměřit na své vlastní pocity. Na svůj příběh, který je vzácný a jedinečný. Často opakovala, že si připadá jako blbec. Zeptala jsem se: “A co byste řekla Vy dospělá tomu dítěti?” Do očí ji vstoupily slzy. Viděla jsem, že konečně cítí bolest, kterou v dětství potlačila (viz kapitola o zvládání a obranných mechanismech). To byl první krok k tomu, aby dokázala nahlížet na další souvislosti - jak působí její tehdejší zranění na její současné vztahy a jak se promítá do situací kam vůbec nepatří. Prvním krokem k obnově narušené funkce citění bylo vnímat bolest dítěte, kterým kdysi byla, tehdejší bolest z dětství - naprosto reálnou a vážnou bolest zazděnou v zapomenutém příběhu, který “nestojí za řeč”. Když je tato bolest dítěte zapomenuta, může se nutkavě promítat do všech našich vztahů, či fyzických symptomů: “Všimněte si mě, starejte se o mě, nepřehlížejte mě...jinak vás budu dusit a manipulovat vámi!” Znovuobjevená bolest se v ní vynořila v obrazu holčičky s flétnou a mě u té představy vstoupily slzy do očí. Míša řekla: “Já už vím že máte pravdu. Už vím že jsem zraněná, už vím, že se mi něco stalo...Vím to, protože Vy pláčete.” Opět se neorientovala podle svých pocitů, ale sledovala okolí, které udávalo její pocity. Míša byla, pokud šlo o pocity, jakoby “negramotná”. Dítě v ní, kterému máma nedovolila vyjádřit emoce, přestalo mluvit. A to němé dítě se objevilo v jakýchkoli situacích, kdy šlo o to, cítit se přijatá, součástí celku. V důsledku toho na kolegy reagovala bouřlivě, jakoby byla jejich opuštěným dítětem. A následně ji zaplavila vlna nevyjádřených výčitek vůči nim, že nečtou její myšlenky. V těch výčitkách se ohlašovala dávná vzpomínka na časy, kdy ještě neuměla mluvit a matka její myšlenky nedokázala číst a interpretovat správně. Míša se do velké míry alespoň v bezpečném prostředí mého kabinetu dokázala osvobodit od iluze, že jí někdo někdy ty myšlenky číst bude. Prostě nebude. Je to pryč. To dělá jenom máma, když je dítě malé (Asperová, 2009).

Šly jsme cestou uvědomění a empatie. Stejně jako byly pro Míšu vzdálené její vlastní pocity, nerozuměla ani pocitům cizím. Začínala si uvědomovat, že svými očekáváními a úzkostí možná zatěžuje své okolí. “Už se neurážím na své děti, se kterými jsem třeba dva dny nemluvila. Ted’ se je spíš snažím chránit před svými projekcemi. Někdy upadám do bezmoci, že se z toho nikdy nevyhrabu a mám být dospělá, ale rozdíl je v tom, že vím kdy se vykolejím a vím, že se dostanu zpět, protože už to znám.” Tento příběh nemá žádný konec. Takhle Míša žije a válčí se

sebou. Posun je po dvou letech nepatrný. Hlavní smysl v podpoře takového člověka shledávám v tom, že se uleví jeho nejbližším, především jeho dětem. Míša se dnes od svých dětí urážlivě odvrací méně často než předtím a to je pro ně velkým přínosem. Při méně závažných poruchách vazby může dojít k zásadní změně již po jednom sezení, po jediném náhledu. Tady zásadní změnu očekávat nelze, v tomto případě je úspěchem změna nepatrná a dočasná (udržitelná pouze od jednoho sezení k následujícímu). A to je cena, kterou Míša a její blízcí platí za narušenou vazbu ke své matce.

1.5. Psychohygienu dítěte: Co děti nejvíc potřebují?

Tato otázka je totožná s názvem jedné z knih Zdeňka Matějčka (2010). Matějček se výzkumně i terapeuticky věnoval zanedbávaným a opuštěným dětem. Společně s Josefem Langmeierem byli jedněmi z prvních světově uznávaných odborníků, kteří zkoumali dětskou psychickou deprivaci - neutěšený psychický stav, který dítě zažívá, pokud jsou dlouhodobě neuspokojovány jeho psychické potřeby. Matějček (2010) mluví o několika základních potřebách dětí, které, pakliže jsou dítěti dopřány, vyústí ve výrazně jinou strukturu osobnosti a charakteru, než u dětí, které zažili zanedbávání, přehlížení, které byly nechtěné, či dokonce opuštěné záhy po svém narození, což se považuje za jednu z nejtraumatičtějších životních situací vůbec. Pokud má dítě štěstí a ujme se ho záhy náhradní pečovateli, který může jeho potřeby uspokojovat v plné míře, k deprivaci dojít nemusí a dítě trauma z opuštění dokáže překonat. Později může žít naplněným a smysluplným životem.

Potřeby dítěte podle Zdeňka Matějčka (2010):

1. *Potřeba náležitého přísunu podnětů zvenčí* - každý z nás potřebuje přísun určitého množství podnětů a určité míry proměnlivosti. Podnětné prostředí nás oživuje, dělá nám dobře, probouzí v nás vitalitu a tvořivost. Následky nepodnětného prostředí působí opačně a v extrémních případech se mohou vnějšimu pozorovateli dokonce jevit jako projevy mentální retardace. Proto je důležité dítěti umožnit kontakt s různými možnostmi sociálních, smyslových, emočních a kognitivních podnětů. Je třeba zdůraznit, že u malého dítěte je uspokojení této potřeby zcela závislé na jeho pečovateli. Pokud je podnětů příliš málo, či naopak mnoho, pokud jsou pro nás nudné nebo příliš proměnlivé, pro vyvíjející se psychiku to může mít neblahé následky.
2. *Potřeba smysluplného světa* - Uspořádání jevů do smysluplných celků je základní podmínkou pro jakékoliv učení. Každý život se odehrává v rámci určitých hranic neboli principů, které

musí zůstat zachovány, aby organismus mohl vůbec přežít. Mluvíme zde o přirozených řádech a rytmech, které vše živé provázejí od samého počátku existence. Volně žijící zvířata své řády dodržují přirozeně a instiktivně. Jejich chování je smyslupné a správně načasované, rytmy spánku, bdění, lovu a hry se nijak nesnaží dodržovat, protože přesně cítí co dělat v daném okamžiku správně. U lidí jsou některá sociální pravidla natolik složitá, že je nutné se jim zdlouhavě učit v procesu socializace. Například smysl pro vazbu k jinému člověku se ukotvuje u dítěte mezi 6. až 9. měsícem. Dítě, jehož vztahy byly zpřetrhány odloučením, si může narušený obraz, ve kterém chybí smysluplnost, důvěra a hloubka promítat do všech ostatních vztahů (vid' příklad Míši).

3. *Potřeba bezpečí a životní jistoty* - Její náležité uspokojování přináší dítěti pocit životní jistoty a je podmínkou pro žádoucí vnitřní integraci jeho osobnosti. Nejde pouze o domov, teplo a jídlo, ale především o jistotu, že rodič je emočně dostupný. Malé dítě je do věku jednoho roku zcela závislé na svých pečovateli a bez nich by nemohlo přežít. Pokud jsou fyzicky přítomní a vnitřně dostupní, dítě cítí, že je o ně dobře postaráno, že přežije. Postupně je tento pocit prohlubován v opakovaných zkušenostech a jeho výsledkem je vznik hluboké vnitřní důvěry v dobrý a bezpečný svět. Tento pocit ho později chrání v nepředvídatelných a náročných situacích, v období ztrát a nejistot. Díky němu si dokáže později zachovat naději a pocit smysluplnosti i v situacích, kterým nerozumí a nemůže je ovlivňovat.

4. *Potřeba vlastní hodnoty* - Na základě uspokojení potřeby společenského uplatnění a společenské hodnoty se postupně rozvíjí pocit sebehodnoty. Ten je následně podmínkou pro rozvoj přiměřených ambicí k osvojení užitečných společenských rolí a hodnotných životních cílů. Prvotní společenské uplatnění v rámci primárního společenství - tedy rodiny - spočívají v tom, že dítě je vítáno a přijímáno svými rodiči, což je mu zřetelně a pro něj čitelně vyjadřováno (laskavými doteky, slovy a celkovou péčí), čímž je mu zjevné jak je pro své rodiče důležité a jakou z něj mají radost. Pokud je dítě deprivované, může to znamenat, že nemuselo zažít zmíněné ocenění jeho lidské hodnoty. Následky mohou být dramatické. Komu se dostalo málo úcty, tomu může scházet sebeúcta i navzdory mnoha jiným výjimečným osobnostním vlastnostem. Takový člověk se vnitřně nemusí cítit hoden lásky, pozornosti a zájmu. Může mít tendenci setrvávat v neuspokojivých vztazích bez projevů základního respektu mnohem déle, než jiný člověk, který si sám sebe hluboce váží. Jeho sebeúcta je totiž hluboce vštěpena ve vlastní duši, neboť vznikala průběžně a nepřerušovaně, s každým pohazením laskavé a pozorné matky, která měla ze svého dítěte radost a prožívala při pohledu

na něj pocity štěstí. Co víc přispívá k naší sebehodnotě více než pocit, že naše přítomnost dělá někoho šťastným?

5. *Potřeba otevřené budoucnosti* - Abychom byli schopni naladit se vůči budoucnosti otevřeně a s nadějí, je důležité mít uzavřenou minulost. Co to znamená? Minulost nelze změnit. Pokud se nám něco závažného stalo, něco jsme zavinili, anebo nám bylo ublíženo, pak naše duševní a fyzické zdraví závisí na tom jaký k tomu zaujmeme postoj. Konstruktivní postoje spočívají v přijetí negativních zkušeností jako příležitostí k poznání, díky němuž můžeme v podobných situacích v budoucnu zvolit lepší řešení. Díky negativním zkušenostem i díky vlastním chybám se můžeme stát skromnějšími, pokornějšími i moudřejšími a tyto události nám mohou často dopomoci k zásadnímu poznání nebo vnitřní transformaci. Naše minulá zkušenost v podobě vzpomínek silně olivňuje naše vnímání přítomnosti i očekávání do budoucna. Nepřijatá minulost znamená, že bychom chtěli něco změnit a že jsme se s něčím zatím nedokázali smířit. Přijatá minulost se stává součástí našeho osudu přesně taková jaká byla (ať to jsou naši rodiče, zdravotní omezení, ztráta blízkého člověka, anebo rozvod, potrat, naše selhání či vina). Minulost je dopovězena a přijata - se všemi událostmi, které se staly, bez námitek, bez touhy cokoliv měnit, i když ne všechny události byly radostné. Psychologický výzkum naznačuje, že až poté se lze zcela obrátit a dívat se směrem za horizont, do budoucna. Možná až pak můžeme začít cokoliv pozitivně a realisticky plánovat. Bez uzavřené minulosti naše plány budou vyrůstat bez kořenů a mohou podléhat značným výkyvům - od planých ideálů až ke katastrofickým vizím.

Praktické poučení: Přítomnost je dveřmi, kterými do našeho života vstupuje budoucnost. Pouze v přítomnosti se odehrává život. V tomto momentu vytváříme prostor pro budoucnost. Když budoucnost chceme příliš okleštit, vnutit životu své představy, je to, jako bychom trvali na tom, že do našeho domu musí proudit světlo pouze jedním oknem.

1.6. Podpora zdraví ve školách

V rámci *Světové zdravotnické organizace WHO* vznikl projekt *Podpory zdraví na školách ENHS (European Network of Health Promoting Schools)* v zemích střední a východní Evropy. Tento projekt je zaměřen na výchovu k odpovědné péči o duševní i fyzické zdraví. Nejpřínosnější může být právě pro děti, které pocházejí ze sociálně znevýhodněného prostředí. České školy jsou zapojeny do tohoto projektu od roku 1992 pod názvem *Škola podporující zdraví - ŠPZ*. Nejčastěji se v praxi setkáme s hovorovým označením "Zdravá škola". Projekt je

zaměřen na rozvoj optimálních strategií péče o duševní a fyzické zdraví, výchovu k odpovědnosti vůči své lidské hodnotě, k odpovědnosti za vytváření dobrých vztahů a zdravého klimatu třídy a povědomí o ekologických souvislostech lidského života. Školy zapojené do projektu ŠPZ kladou důraz na systematický rozvoj prospěšných návyků péče o zdraví. Učitel např. cíleně podněcuje zájem dětí o vytváření esteticky zajímavého, podnětného, čistého a uspořádaného prostředí, ve kterém se žáci cítí bezpečně a příjemně.

Příběh Leoše: “Nechci dopadnout jako on.”



Ve volnočasovém sportovním kroužku bojových umění, který navštěvuje můj syn, se pravidelně setkávám s 13-letým chlapcem Leošem. Na podzim dostal chřipku a ještě dlouho ho dlouho trápily záchvaty kašle, kvůli nimž nemohl trénovat. Navzdory svému kašli a zákazu tréninků od rodičů, vždy na trénink přišel. Sice necvičil, ale byl tam a sledoval, jak cvičí ostatní děti. Byl bledý a možná měl i zvýšenou teplotu. Sedával v té době vedle mě a já jsem měla možnost dozvědět se mnoho důležitého o jeho povaze a vnitřní síle. Dozvěděla jsem se, že jeho otec váží 130 kg, že má ve 35 letech potíže se srdcem a že se Leoš o něj bojí. “Já nechci dopadnout jako on...on je ale jinak moc hodný...snad když uvidí, jaký jsem borec, že nějak vypadám, začne i on se sebou něco dělat.”

V tomto příběhu je nápadná silná a zdravá vůle chlapce k růstu a hlavně jeho láska k otci. Leoš by pro něj chtěl být vzorem a chtěl by ho chránit před destruktivními životními návyky, na které otec doplácí svým zdravím v míře, která je životu nebezpečná. Syn to cítí a snaží se jednat a pomáhat v rámci svých možností. Jeho velká snaha má pro něj smysl, není to jen cvičení. Jeho motivace má i jinou rovinu a tou je možnost oslovit svého otce jazykem, který snad uslyší. Je pro něj jednoduché doplazít se s horečkou na cvičení, není to pro něj žádný problém. Každé smysluplné jednání motivované oddaností a láskou je pro člověka zdrojem velké síly, klidu a pocitu smysluplného směřování. Když má naše chování pro nás smysl, dokážeme často překonat velké nesnáze a těžkosti. Chlapec si díky svému jednání může zachovat naději, že otec se naladí na stejnou vlnu, inspiruje se a nakonec se uzdraví. Jak chlapec dospěl ke svým postojům? Nenapodobuje návyky otce, ani není vzdorovitý. Jakoby ho něco uvnitř vedlo ke konstruktivnímu a pozitivnímu přemýšlení a jednání.

Praktické doporučení: Každý z nás v sobě máme vnitřní kompas, který nám naznačuje optimální směr v dané situaci - jaký udělat další krok, tak abychom naší cestou kráčeli smysluplně a ne chaoticky. Někdy se stane, že se náš kompas pod tlakem okolností (traumata, ulpívání na

minulosti, dětská očekávání, přebírání anebo vyhýbání se odpovědnosti) vychýlí z rovnováhy. Pak přestáváme cítit, jaké směřování je pro nás dobré, a můžeme sklouznout na scesti - jako mladý muž, otec milujícího a nadaného syna, otec, který doma těžce vzdychá před televizí, stěžuje si na osud, jí množství nezdravých jídel a neudělá jediný krok ke změně. Důsledky mohou být děsivé pro všechny, především pro děti. Stačí se podívat do tváře příliš rozumného dítěte, které má ve tváři vepsán strach o otce, bezmoc a smutek.

Možná i my sami někdy ztrácíme orientaci, možná jsou v naší třídě žáci, kteří se umí rozhodovat správně a pozitivně, možná dokonce lépe, než my sami. Samozřejmě je lepší, když učitel ví víc o návycích správného života a je žákům příkladem. Ale je též dobré zůstat otevřen možnosti, že se můžeme něco naučit od svých žáků. Zejména od těch, u kterých bychom to vzhledem k jejich rodinnému zázemí vůbec nečekali.

Ve své práci s klienty, kteří se ocitají v náročných životních situacích a hledají východisko a dobré řešení svých problémů, si kladu několik jednoduchých otázek. Mohou nám pomoci dojít k náhledu jaký následující krok máme učinit? Kupříkladu se ptám: “Jak se cítí daný člověk když hledá určité východisko? Co mu to přináší? Jak se cítí jeho blízcí? Je jim lépe, nebo hůř, když on jedná určitým způsobem? Co může udělat on a co já pro něj?” Pro větší názornost si položíme tyto otázky v souvislosti s našim příběhem: “Jak se cítí Leoš, když tak svědomitě cvičí? Jak se cítí jeho máma když vidí, že se mu daří a že si nemusí o něj dělat starosti? Jak se cítí otec, když vidí jak syn prospívá, že si našel činnost, která ho baví a dosahuje v ní dobrých výsledků?” Pokud se na tuto rodinu pozorně díváme, vidíme, že jednání Leoše je prospěšné všem. Je možné, že otce tímto nenásilným způsobem přiměje ke změně jeho návyků. Je však také možné, že změna nastane až poté co nastane krizová situace - například po fyzickém kolapsu, který lze očekávat. Ale také je možné, že se nezmění vůbec nic. V takovém případě doporučuje Hellinger (2001) hledět na dotyčného člověka s úctou vůči jeho osudu, jeho lásce a bezmoci, bez dalšího zasahování. Tento skromný postoj společně s laskavou pozorností působí blahodárně na všechny zúčastněné. Možná se díky němu časem ukáže nějaké nečekané řešení nebo možnost dítě podpořit v souladu s jeho situací.

1.7. Doporučená literatura

ASPEROVÁ, K. Opuštěnost a sebeodcizení. Praha: Portál, 2009.

HELLINGER, B. Skrytá symetrie lásky, Praha: Pragma, 2001.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie smysluplnosti existence. Praha: Grada, 2006.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie moudrosti a dobrého života. Praha: Grada, 2009.



MATĚJČEK, Z. Co děti nejvíc potřebují? Praha: Portál, 2010.

FRANKL, V. E. Vůle ke smyslu. Brno: Cesta, 1994.

SATIROVÁ, V. et al. Model růstu. Brno: Cesta, 2005.

1.8. Použitá literatura

ASPEROVÁ, K. Opuštěnost a sebeodcizení. Praha: Portál, 2009.

BEDRNOVÁ, I., NOVÝ, M. Psychologie a sociologie řízení. Praha: Management Press, 1996.

CAPRA, F. Tao Fyziky. Praha: Dharmagaia, 2005.

FRANKL, V. E. Vůle ke smyslu. Brno: Cesta, 1994.

GREYSON, B. Cosmological Implications of Near-Death Experiences. In: Penrose, R., Hameroff, S, Kak, S. Eds. Consciousness and the Universe. Journal of Cosmology. Cambridge, MA: Cosmology Science Publishers.

GROF, S. Psychologie budoucnosti. Poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí. Praha: Argo, 2007.

GROF, S. [Lidské vědomí a tajemství smrti](#). Praha: Argo, 2009.

HADEY, B., KELLEY, J., WEARING, A. Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. Social Indicators Research, Vol. 29, No. 1, pp. 63-82, 1993.

HELLINGER, B. Skrytá symetrie lásky, Praha: Pragma, 2001.

HELLINGER, B. Přirozená mystika. Praha: Equilibrium, 2009.

JUNG, C. G. Duše moderního člověka. Brno: Atlantis, 1994.

JUNG, C.G. Vzpomínky, sny a myšlenky. Brno: Atlantis, 1998.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví a kvality života učitele a žáka. In: Řehulka, E., Řehulková, O. Učitelé a zdraví. Brno: PSÚ AV ČR, 2001.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie smysluplnosti existence. Praha: Grada, 2006.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie moudrosti a dobrého života. Praha: Grada, 2009.

MATĚJČEK, Z. Co děti nejvíc potřebují. Praha: Portál, 2010.

PETERSON, Ch., SELIGMAN, M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification, Washington: APA, Oxford University Press, 2004.

SHELDRAKE, R. Sedm experimentů, které by mohli změnit svět. Praha: Elfa, 2005.

ŘÍČAN, P. Psychologie náboženství. Praha: Portál, 2002.



SATIROVÁ, V. et al. Model růstu. Brno: Cesta, 2005.

Fotografie, zdroje online:

Soren Kierkegaard: www.skandinavskydum.cz, vyhledáno 20. 3. 2012

Viktor Emanuel Frankl: www.akropolis.sk/viktor-frankl.html, 20. 3. 2012