

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.



3. Zvládání stresu a zátěže

V následující kapitole se budeme zabývat zvládáním stresu a zátěže. Budeme zkoumat kde jsou ukryté naše rezervy a objevovat nové možnosti pro vyrovnanější a spokojenější život. Stejně jako v předešlých kapitolách nás budou textem provázet příběhy lidí, kteří se ocitli v obtížných situacích. Budeme si všimnout jak se zachovali a jak danou situaci zvládli. Obeznámíme se s obrannými mechanismy zkreslujícími realitu, které lidé používají aby se vyhnuli nepříjemným pocitům.

Klíčová slova: Zvládání, obranné mechanismy, resilience, hardiness, sebeúčinnost, sociální opora.

3.1. Zvládání - coping



V odborné psychologické terminologii označujeme pojmem *zvládání - coping* strategie jednání lidí, kteří se ocitli v náročných a stresujících životních situacích. Je důležité si uvědomit, že téměř všechny náročné životní situace patří do určitého sociálního kontextu - to značí, že se týkají nejen nás, ale i druhých lidí, se kterými je propojen náš život.

Nechme se úvod pojednání o zátěži opět oslovit Viktorem Franklem a jeho otázkou: “Co ode mně život v dané náročné životní situaci vyžaduje?” Odpověď která přichází, může mít podobu vhledu, který často následuje po delším období intenzivního zamýšlení se nad situací. Pokud se ale opíráme jen o analytické myšlení, můžeme se snadno splést. Některé situace vyžadují heuristické, či instinktivní jednání. Někdy žasneme jak dokonale a správně se dokáží chovat zvířata (když se stahují z míst, kde krátce poté propukne zemětřesení).

V dobrém řešení náročných situací jsou zohledněny

1. *Naše osobní limity a možnosti* - Například si je člověk vědomý, že sedmihodinový spánek mu nestačí k obnově sil a tak si dopřeje delší spánek. Může vědomě předcházet problémům tím, že zohlední ve svém jednání své specifické potřeby, svá omezení a danosti.
2. *Skutečná situace* - ne domyšlený scénář kde je realita dotvořena obavami, projekcemi, dramatizací, zlehčováním závažnosti situace nebo naivním nadšením.

3. *Druzí lidé, jež se daný problém a jeho řešení týká* - jejich osobní charakteristiky, jejich situace, motivace a charakter. (Pokud žena ví, že její nápadník má pověst nenapravitelného záletníka, může ji to varovat před navázáním vztahu, ve kterém lze v budoucnu tušit velké potíže a může se včas takovému vztahu vyhnout.)

Někdy se ocitáme v situacích, které vyžadují neodkladné jednání. Váhání a zdrženlivost by mohly vést jediné ke zhoršení stavu (pokud někdo krvácí po úrazu). Jindy je naopak vhodnější čekat. Mnoho lidí se domnívá, že pokud již vidí řešení, je třeba okamžitě jednat. Některé situace však nelze řešit hned. Můžeme je přirovnat ke květině ovocného stromu, která potřebuje jistý čas než se změní ve zralý plod. Situace čekáním uzraje a vyjasní se pro všechny zúčastněné. Toto období nelze přeskočit ani urychlit. V takových situacích je čekání nezbytným předpokladem pro vyjasnění pochybností a získání dostateku důležitých informací.

Příběh studentky Daniely: Najednou šlo všechno samo.



Daniela (21): "Dlouho jsem trpěla ve vztahu s Kubou, než jsem se odhodlala ho ukončit. Dříve to nějak nešlo, ze soucitu a bolesti. Tak jsme to tahali rok a plácali se v tom. Vzájemně jsme se nedokázali pustit i když bylo zřejmé, že se vzájemně brzdíme. Já jsem z toho měla žaludeční potíže a on byl agresivní. Čím dál víc jsme se od sebe vzdalovali. O co víc on chtěl nějakou intimitu, já byla o to více stažená. Najednou přišla doba, kdy jsme se od sebe dostali během měsíce, vše šlo jednoduše a samo. Kuba potřeboval mnohem víc času než připustil, že se k sobě nehodíme."

Praktické doporučení: Někdy potřebuje situace uzrát. Mezi vyhodnocením situace a jednáním může být prostor. Dopřejeme sobě i jiným (především dětem) tolik času, kolik potřebujeme.

V životě se vyskytují i velmi komplikované a napjaté situace, které se netýkají jednoho člověka nebo malé skupiny, ale takové, na kterých se podílejí celé generace zúčastněných. To nastává zejména v případech setrvalých a neústupných konfliktů mezi příslušníky znepřátelených rodů, či celých národů. Řešení pak leží na diplomacii lidí, kteří mají politickou moc, moc morální autority, nebo jinou možnost jak zasáhnout do řešení konfliktu.

3.1.1 Dobré vztahy

Jedním z nejvýznamnějších faktorů zvládnání stresu jsou *pevné, láskyplné a spolehlivé vztahy* (Frankovský, 2001). Jedná se především o vztahy naplněné důvěrou, úctou a vděčností. Čím se pevné vztahy narušují?

Například když dáváme víc a víc ve vztazích, ve kterých má probíhat *rovnocenná výměna* a odkud se dlouhodobě vrací jen málo (málo času, upřímného zájmu, podpory a péče). Anebo když očekáváme rovnocennou výměnu tam, kde jí očekávat nelze a kde je správné, že jedna strana dává víc - mezi rodičem a dítětem.

Vztahům také neprospívá, pokud *dáváme druhému něco, co mu nepatří* (vlastní zodpovědnost, kterou si musíme nést sami), nebo mu dáváme něco, co nepotřebuje (přemíru hmotných věcí, namísto pozornosti a zájmu). Narušené vztahy nejsou zdrojem opory a síly, ale naopak, představují pro nás hlavní zdroj zátěže, proto o ně pečujeme trpělivě a průběžně.

Vztahy spolehlivě naruší takzvané *hledání viníka*. Například učitel společně s rodiči podrážděného a neklidného dítěte hledají příčinu tam kde není a předpokládají, že trpí hyperaktivitou. Ve skutečnosti je dítě je šikanováno spolužákem. Učitel s rodiči hledá příčinu jeho “zlobení” jinde, než kde ve skutečnosti leží. Domělou hyperaktivitou lze “zlobení” dítěte zdůvodnit bez dalšího přemýšlení. Hyperaktivita je zde *viníkem*, kterým lze odůvodnit zvláštní chování dítěte, které je pouze ventilem napětí a ne organickou poruchou.

V odborné literatuře se v souvislosti s povahou a významem mezilidských vztahů setkáváme s výrazem *sociální opora*. Krátké zamyšlení v následujícím odstavci nám umožní si představit co se ukrývá v jádru tohoto pojmu.

Když se Martin Buber zabýval člověkem a jeho životem, došel k závěru, že o člověku je možno odpovědně hovořit jen tak, že ho vidíme a chápeme v interakci s druhým - s tzv. Ty (Buber, 1995). Protějšek nás svým zrcadlením formuje, podílí se tak na vytváření naší identity. Sociální oporou je pro nás takový člověk, který se zajímá o naše sdělení, vyslechne to, co máme na srdci, respektuje vzájemné odlišnosti a vnitřně je přijímá, včetně našich stinných stránek. Význam sociální opory si nejlépe uvědomíme při pohledu na dítě. Dítě je ve velké míře závislé na dospělých. Jeho pojetí sebe sama, pocit že je individualitou s vlastní hodnotou se vytváří pozvolna a je závislé na tom, jak ho vidí jeho sociální okolí. Sociální okolí může být podporující, přehlížející, odmítavé, či nepřátelské.

Podle Bubera je Já závislé na kvalitě tzv. setkání. Jako děti jsme našim setkáním zcela vydáni. S přibývajícím věkem se situace mění a podobu setkání s jinými Ty začínáme vědomě určovat my sami. Skutečné láskyplné setkání obsahuje hloubku, ve které jsme oceňováni ne pro naše výkony, ale proto, že jsme.

3.1.2. Zvládání a příbuzné pojmy

Zvládací mechanismy se vyznačují flexibilitou, realističností, nadějí, moudrostí, orientací na realitu a na budoucnost. Následující pojmy se zvládáním úzce souvisí.

1. *Resilience* - pod tímto termínem se skrývá odolnost, houževnatost či nezlomnost osoby nebo skupiny vůči obtížným životním podmínkám, schopnost žít a vyvíjet se i za nepříznivých a rizikových okolností (Šolcová, 2009).
2. *Hardiness* - neboli osobní nezdolnost. Nezdolní lidé se snaží mít kontrolu nad situací, naplno se angažují v řešení problémů, před problémy neuhýbají a pojmají život a změny jako osobní výzvu (Křivohlavý, 2001).
3. *Self efficacy* – Vnímaná osobní účinnost se vztahuje k přesvědčení člověka o kontrole nad událostmi, o možnosti ovlivňovat svůj život. Vysoké očekávání vlastní účinnosti působí na tvorbu optimistických postojů, přispívá k interpretaci těžkých úkolů jako výzev a podporuje kvalitu života. Lze říci, že jsou-li lidé schopni mít pod kontrolou chod dění, lépe zvládají vlastní emocionální stav a také se staví čelem nepříznivým životním událostem (Paulík, 2010)

3.1.3 Přímá cesta k řešení problémů, oklika a scestí

V těžkých situacích obvykle stojíme před rozhodnutím ohledně našeho jednání, které je třeba udělat, o našem dalším kroku. Stává se, že vykročíme, jenže namísto úlevy pocítujeme neustálé pochybnosti o správnosti cesty.

Možná je to proto, že cesta, po níž kráčíme, není přímá, nebo není naší cestou (rodiče doufají, že jejich dítě bude sportovat, stejně jako oni, ale ono nemá z daného sportu, ani ze soutěžení radost).

Někdo vykročí směrem kudy žádná *cesta nevede* a pokud vede, na jejím konci nečeká hodnotný cíl, ale stagnace růstu či pád. Říkejme takovému směřování scestí. Například když člověk užívá drogy, aby se cítil lépe.

Někdy vytváříme *cestu novou*, lepší, efektivnější. Překonáváme přitom staré a zaběhané normy. (Například odvážný a čestný soudní znalec, odhalí korupční aféru u lidí s velkou politickou mocí. Riskuje tím vlastní kariéru. Předtím se nikdo neodvážil otevřeně poukázat na chyby a díky jeho odvážnému jednání se změní struktura zkostnatělé instituce, politické skupiny nebo celé společnosti). Odvaha k novým cestám je výsadou lidí, ve třetím stadiu moudrosti (viz stadia moudrosti podle Kierkegaarda). Nenechají se zlákat, aby se podřídili normám, jež přestaly sloužit a dokáží prosadit nová, tvořivá řešení navzdory opozici. Dokáží v případě nutnosti vystoupit ze vztahů s lidmi, kteří mají zúžený pohled na život a jsou plni obav a námitek. Čelit odlišnému názoru blízkých lidí je nesmírně těžké a vyžaduje velkou odvahu, lásku a osobní sílu.

Praktické využití: Když se ocitneme v náročné životní situaci, je namístě zpomalit a zhodnotit situaci, zpětně se podívat na průběh cesty, po níž jsme došli až do přítomnosti a zvážit jestli jsme dosáhli kýžených cílů, přiznat si případné chyby, převzít za ně zodpovědnost, abychom je mohli v dalším kroku napravit. Takový přístup je neoddelitelnou součástí konstruktivního a aktivního zvládnání. Pro efektivnější sebereflexi někteří odborníci doporučují metodu zaujetí perspektivy třetí osoby (podobně jako Míša, která měla poradit zraněnému vnitřnímu dítěti, kterým kdysi byla).

3.1.4. Křivá zrcadla a špatné mapy

Přímá cesta k vyřešení určitého problému předpokládá jasné a nezastřené vnímání. Některé naše pocity a myšlenky více překázejí než napomáhají řešení (viz příběh Míši která se často v sociálních situacích cítila odmítaná. Tento pocit patřil do dětství, ne do dospělosti. Tím do svých vztahů vnášela napětí a nepohodu). Na základě jasné reflexe mohou získat přehled, zklidnit se a vyčkat na vhodnou příležitost k jednání. Přiměřené vnímání reality je jako pohled do zrcadla, které je rovné a čisté. Zvládnání za pomoci obraných mechanismů můžeme přirovnat k pohledu do “pokřiveného zrcadla”. Velmi pokřivené zrcadlo odráží náš obraz natolik zdeformovaný, že se v něm ztrácí naše autentické Já a v karikatuře nelze ani rozlišit o koho jde.

Jinou metaforou, která ilustruje nevhodné zvládnání, je putování podle špatné mapy. V psychologii existuje teorie, podle které se ve světě orientujeme pomocí myšlenkových map, tzv. mentálních reprezentací (Moscovici, 2005). A podobně jako je ve špatné mapě namísto močálu zakreslený líbezný palouček, tak mentální reprezentace nemusí správně odzrcadlovat náš skutečný vztahový prostor. Správná mapa je přesná a zodpovídá současné situaci, přesně takové, jaká je. Mezi námi a skutečností nestojí žádné zkreslení. Jedna moje kolegyně nazývá tendence zkreslovat realitu “mozkovými kličkami”. Každé špatně označené místo na mapě je jednou z takových kliček. Například značka “Pozor, zvýšený výskyt medvědů!” v místech, kde se medvědi neukázali již sto let.

Naše vnitřní “zrcadla” a “mapy” zakřivují a zkreslují ideály, touhy a naděje, které nemají míru a které se ukázaly jako iluzorní. Také je zkreslují tradiční návody a naučená doporučení, které nám dnes již neslouží, ale brzdí náš růst i štěstí. Dalším důvodem jsou zranění na těle a duši, jež byly způsobeny těmi, kteří měli nabízet dobro a láskyplnou péči - především rodiči. Také “láska” plná podmínek může mít na svědomí vytváření obran. V takové lásce není místo pro nás takové, jací jsme, kvůli neustálým výhradám, námitkám a podmínkám.

Jak můžeme své vnitřní zrcadlo narovnat a očistit? Především sebereflexí, sebeuvědoměním a myšlením, které průběžně konfrontujeme s realitou.

3.1.5. Obranné mechanismy jako protipól vhodného zvládnání



Obranné mechanismy jsou více či méně neuvědomované způsoby zmírňování emočně negativních pocitů. Jejich základem je změna hodnocení a prožívání vnímané reality (Paulík, 2010). Obranné mechanismy slouží ke zkreslení skutečnosti, které nedokážeme čelit přímo, aniž by se tím narušil náš sebeobraz. Představují nepřímou cestu k řešení. Některá zkreslení jsou méně závažná, jiná jsou vyloženě nezdravá. Všechny však obvykle situaci zamotají ještě více a zavedou nás někam, kam jsme nechtěli. Lidé zkreslují skutečnost z jediného důvodu: cítí ohrožení a zranitelní.

Chráníme se často velmi rafinovaně, tak aby nebylo vidět, co ve skutečnosti chráníme - aby nebylo vidět naše zranění - natolik rafinovaně, že ani my sami o tom nevíme. Obranné

mechanismy působí nevědomě - nevíme o tom, že je používáme. Pokud bylo zranění značné, zkreslování reality se může stát natolik intenzivní, že se nás ostatní začnou stranit a bát se nás. Čeho se obávají? Nechtějí abychom je vnímali stejně zkresleně jako sebe sama.

Semínko plodu je chráněno skořápkou. Ta ho chrání, ale zároveň ho izoluje od okolí. Obranné mechanismy můžeme přirovnat ke skořápce, která nás izoluje od vnějšího prostoru a také od naplněného prožívání, od odevzdání se smysluplným aktivitám a vztahům.

Příklad obranného mechanismu popírání u Martina (55), ředitele školy



“Nejlepší bude když nedám najevo, že jsem nemocný. Vlastně mi nic není. To se spraví, raději na to nemyslet. Manželka by si dělala starosti.“ Následky popírání mohou být dramatické. Nemoc se díky zastírání může rozvinout tak, že následky budou nezvratné. Tím člověk zatíží své blízké mnohem více. Čím je zatíží nejvíce? Mohou se obviňovat, že jeho bolest neviděli dříve. Budou se ptát sami sebe: *“Proč jsem to neviděl? Kdybych jen byl zasáhl včas.”* Je ale těžké vidět tajemství druhého, pokud ho ten druhý nechce odhalit. Hra na to že je vše v pořádku funguje jen dočasně. Zastírání závažných informací ohledně zdravotního stavu může přinést mnoho škody ve vztazích, které velmi trpí pokud někdo z členů systému vytrvale skresluje realitu. Takové vztahy atrofují, ztrácí se z nich živost, radost i láska.

První kategorizaci obranných mechanismů vytvořil Sigmund Freud a později je doplnila jeho dcera Anna Freudová. Dovednost psychicky zraněného člověka zkreslovat realitu s může předčit i ty nejbizarnější fantazie avangardních umělců.

Kategorizace obranných mechanismů:

1. Úroveň - Jde obvykle o následky těžkých traumat, jsou považovány za vysoce patologické, dochází u nich k úplné ztrátě kontaktu s realitou. Znemožňují vztahy. V dětství jsou ale považovány za normální.

- *Popření* - odmítání přijmout realitu, protože je příliš ohrožující (matka, jejíž 8-leté dítě se pokouší sdělit, že mu někdo ublížil věří, že jejímu dítěti se nic nestalo).

- *Překroucení* - přeformování reality, aby vyhovovala našim potřebám (např. přesvědčení, že násilný partner je přece hodný). Ústupky ohrožující lidskou důstojnost, které nikomu nepomohou a jejichž následkem se vztahy zhorší ještě více.
- *Bludné projekce* - často jde o perzekuční bludy (soused je přesvědčen, že pokud před domem parkují auta - vaše návštěva - jsou to jistě zloději a volá policii)

Matka dětí z kuřimské kauzy evidentně trpěla všemi uvedenými obranami. Vymítala ze svých dětí špatné vlastnosti týraním a po zatčení tvrdila, že je chtěla duchovně očistit (jako by byly nečisté). S touto myšlenkou byla ztotožněna. Týrala své děti s čistým svědomím. Takto jednat ji umožnilo nevědomé popření toho že svým dětem ubližuje.

2. Úroveň: V adolescenci jsou považovány za akceptovatelné. V dospělosti jsou tyto způsoby považovány za vysoce nezralé. Závažným způsobem deformují obraz reality. Kontakt s člověkem, který je používá je vysoce nepříjemný a stresující.

- *Únik do fantazie* - prožívání ve fantazii (člověk si netroufá žít skutečnost, raději sní o naplnění nedostupného vztahu).
- *Reaktivní chování* - Opačné chování. Člověk má přání, které by za normálních podmínek vedlo k určitému chování, které by ho uspokojilo. Dívka se zamiluje, nejraději by chlapce chytla za ruku, ale chová se k němu odmítavě a nevlídně, odhání ho (Křivohlavý, 1994).
- *Pasivní agrese* - agrese jsou vyjádřovány nepřímo, manipulativním způsobem. Člověk opakovaně žádá o radu, přitom všechny rady odmítá. Odmítání komunikace. Pasivita, s vnitřními odmítajícími postoji, které se nemanifestují v přímém konfliktu. Úzce souvisí s naučenou bezmocí. Je přiměřená v situacích skutečného vykořisťování, kde přinese dočasnou úlevu (únos, politické uvěznění).
- *Projekce* - projekce je primitivní formou paranoie. Připisování vlastních nežádoucích emocí a myšlenek jinému člověku. Může jít o závažné předsudky, žárlivost. Přesun vlastních negativních vlastností na jiného člověka. Svalování viny a zodpovědnosti na druhého.
- *Introjekce* - přebírání starostí a problémů jiných lidí do vlastního nitra. Přebírání zodpovědnosti za jiné.

- *Hypochondrie* - transformace negativních pohnutek do pocitů slabosti, nemoci, bez medicínského nálezu (dítěti se ve škole vysmívá spolužák, nechce jít školy a díky bolení břicha může zůstat doma).

3. Úroveň: Méně závažné, jsou označovány jako neurotické. Přinášejí krátkodobou úlevu při zvládnání, ale mohou způsobit dlouhodobé problémy ve vztazích a práci.

- *Přesunutí* - přesunutí emoce od skutečného objektu k náhradnímu (například láska nebo sexuální touha je projevena jinému člověku než tomu, koho se ve skutečnosti týká.)
- *Odštěpení* - dočasná drastická modifikace identity, anebo charakteru kvůli zmírnění stresu. Nevnímání, “odložení” pocitů, které by normálně provázely situaci. Jsou nezbytně nutné a zdravé v případech některých povolání - lékaři záchranné služby, lékaři pracující na dětské onkologii.
- *Intelektualizace* - forma izolace, koncentrace na intelektuální aspekty reality. Vzdálení se od úzkostných pocitů skrze důraz na rozumnost.
- *Potlačení* - náhlá nevysvětlitelná naivita. Výpadek paměti.
- *Regrese* - přechod na nižší vývojový stupeň. Dítěti se narodí sourozenec a ono začne chtít pít mléko z lahvičky a mluvit jako mladší. V případě fyzické nemoci považujeme jistou regresi za přirozenou.
- *Transgrese* - přechod na vyšší vývojový stupeň. Dítě se chová mimořádně poslušně a vyspěle, jakoby bylo starší.

4. Úroveň: Nejméně patologická forma obran. Lidé, kteří používají tyto obrany, mohou být považováni za adaptované. Pokud jsou užívány občas, s mírou, nikoho neohrožují a spíš pomáhají, jde především o míru a intenzitu jejich využití.

- *Předjímání* - ostražitost, předvídavost, s vírou, že svět je dobrý.
- *Altruismus* - služba jiným, která přináší uspokojení a radost, přitom není přehnaná.
- *Identifikace s hodnotami* - ztotožnění se s pocity a hodnotami vzoru hodného následování
- *Suprese* - Odložení emoce do tzv. předvědomí, na pozdější dobu, kdy ji prožiji a zvládnou.

- *Sublimace* - transformace negativních emocí a instinktů do sociálně přijatelného jednání. Převrácení negativních impulsů v pozitivně užitečné. Je základním nástrojem lidského kulturního rozvoje.

Lidé používají obranné mechanismy, aby se chránili před možným utrpením. Ukazuje se, že lidé trpí, protože uvízli v něčem starém, a musí najít cestu z tohoto zapletení skrze vnitřní transformaci. Překročit staré způsobem, aby dobro obsažené v tom minulém mohlo proudit do nového jako jeho součást. Ne to zlé, ale to dobré. Nezáleží na tom, jak urputně lidé lpí na starém, jisté je, že ve starém nemohou zůstat živými, je to pryč, uplynulo to. (Hellinger, 2011).

Existují lidé, kterým se vede navzdory objektivním těžkostem, které v dětství zažili dobře, jakoby byli nějak chráněni. Psychika nefunguje podle rovnice, ve které určitá událost zaručeně povede ke konkrétní patologii, vše záleží od situace, dědičnosti, osobnosti, zdravé spirituality, pozitivních postojů k životu a dalších sociálně-kulturních faktorů.

Praktické doporučení: Když se nám ve vztazích nedaří, je pravděpodobné, že my, nebo naše protějšky používáme nevhodné strategie obran. Nejdůležitějším krokem ke změně je uvědomění si jakou strategii obrany používám. V té chvíli vstupuje celý proces - od první negativní myšlenky až po nesmyslné jednání - do vědomí. Postupnou sebereflexí, introspekci a sebeuvědoměním zvolna přecházíme ke zdravějším formám reakcí.

Co dělat pokud žijeme v blízkosti člověka s patologickými formami zvládnání? Humanističtí psychologové doporučují jako lék tzv. *bezpodmínečné přijetí*. Přijetí čeho? Toho, že za patologií se ukrývá zranění, vnitřní bolest. Toto zranění bylo často zaviněno někým konkrétním z rodiny nebo osudovými okolnostmi. Máme se pak zlobit na viníka anebo na okolnosti? Viník jedná zaslepeně, protože taky utrpěl duševní zranění. Co v takové chvíli dělat? Je dobré se dívat na tyto závažné věci s přijetím. S pokorou a přijetím faktu, že náš život - štěstí které nás potkalo i neštěstí - nemáme zcela ve svých rukou, s vděčností za všechny zkušenosti, které nás potkávají i za ty těžké. Pak se možná odvážíme ke krokům, které bychom si předtím nedovolili. Například se přestaneme míchat druhému do jeho osudu a odejdeme ze sféry jeho vlivu bez výčitek svědomí, bez sebetřýzně, přejíce mu vše nejlepší.

Někteří lidé setrvávají v nesnesitelných vztazích, kvůli pocitům viny, jakoby vzdálit se z destruktivního vztahu byl hřích. Zde je namístě se zeptat co přináší dobrovolné mučednictví?

Je v něm něco fanatického a zaslepeného. Dopřát si naplněný život navzdory tomu, že ten druhý (rodič, partner, nadřízený) si to neumí dopřát, je projev té největší pokory, úcty a odvahy vůči daru našeho vzácného života. Neznamená to opustit blízkého člověka, který nás potřebuje (i když soustavně vytváří konflikty a problémy a vzpouzí se vůči našemu jednání, které mu třeba zachraňuje život - jako při péči o člověka trpícího senilní demencí). Značí to podporovat ho ve svých citech zdrženlivěji, a někdy podstoupit, nebo si vytvořit vlastní, nezávislý fyzický prostor, kde nebudeme vystaveni neustálému nátlaku. Také nám může být velmi nápomocná naše vlastní velkorysost - být schopen se odpoutat od pocitů ublížení a přát tomu druhému vše dobré, i když s tím člověkem nesouhlasím. A také vzdání se otázek typu: “Jak je možné, že to ten dědeček nechápe?”

Příběh opuštěné holčičky



Miroslavě (76) byly v 6 letech odvečeni rodiče do koncentračního tábora. Zachránili ji sousedé, kteří ji ukřývali ve sklepě. Holčička vyrostla, později se vdala, narodili se jí děti a stala se vědkyní. Její hluboké zranění však pociťují její děti jako nepřekonatelný odstup a citový chlad. Drží se dál od vlastních dětí i od svého partnera. Jako dítě byla oddělena od rodičů a už nikdy se neodvážila k nikomu přiblížit, hluboce se s někým svázat, citově se oddat jinému člověku. Co kdyby se odvážila a pak přijde rána v podobě násilného odloučení, které ona nedokáže nijak ovlivnit - stejně jako tehdy? Raději to nedopustí vůbec, tím, že intimitu nenavazuje. Obrana je tak silná, že už se neodváží hluboce prožívat vztahy. Lze se na takovou matku zlobit za to, že svým odstupem zraňuje své děti? Lepší je pomoci vidět již dospělým dětem matčino zranění. To jim pomůže přestat se zlobit a trpět, alespoň zčásti. Přijetím své matky s její bolestí se mohou osvobodit od zraňujících očekávání, že je máma uvidí, že uvidí jejich lásku a jejich potřeby. Máma je však vnitřně oddělená a není k dispozici tak, jak by její dítě bylo potřebovalo. Opouští vnitřně své děti stejně, jako byla opuštěná ona sama. Na své jednání nemá náhled, obranné mechanismy totiž fungují nevědomě. Nevíme, že se chráníme, děláme to automaticky. Pokud se na takového člověka dívám s pochopením a přijímám ho takového jaký je, s jeho těžkým osudem, pak se nezatěžuji očekáváním něčeho, co čekat nelze (zájem, který nedostal a tudíž ho neumí dát), což je velmi úlevné.

Praktická doporučení: Dnes je dokázáno, že vnitřní námitky a stížnosti vůči nespravedlivému osudu zvyšují riziko vzniku nádorových onemocnění, naopak pozitivní a optimistické postoje příznivě ovlivňují kvalitu života onkologických pacientů (Žiaková, 2005, Faleide, Lian, Faleide, 2010). Cesta k duševnímu zdraví, k naplněnému, oduševnělému a šťastnému životu je tou nejtěžší cestou našeho života. Je to výstup na náš osobní Mount Everest. Nelze ho absolvovat lusknutím prstu. Mnozí uvíznou v půli cesty. Někdo se do cíle nechá vyvézt vrtulníkem (například léky, či pomocí “fast-food” kurzů osobního růstu). Ten kdo se nechá přenést však není posílen útrapami celé cesty. Postupnými kroky, vědomým překonáváním překážek a krizí přecházíme na adaptivnější stupeň obran (například Míša unikala do fantazií že umírá a všichni kdo ji znali za ní truchlí. Nevěděla že její fantazie jsou nezdravou obranou. Když to ví, má šanci to změnit.) Chtít se vzdát obranných stereotypů bez náhrady, ze dne na den, nelze. Domněnky o jednoduchosti cesty slouží rovněž jako obrana. Řešení je vidět zranění a postupně se přestat chránit před domnělou budoucí bolestí. Přecházet z jednoho stupně obran na jemnější. Při přechodu k životu bez obran se můžeme cítit sami, málokdo totiž žije uvolněně, s přijímáním, jednoduše, nekomplikovaně, plynule. V těchto duševních oblastech není proslapaná cesta. Je těžké kráčet osaměle a je stejně těžké se neohlížet za starými strategiemi nezdravého přemýšlení.

3.2. Doporučená literatura

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001.

ŠOLCOVÁ, I. Vývoj resilience v dětství a dospělosti. Praha: Grada, 2009.



3.3. Použitá literatura

FALEIDE, A.O., LIAN, L.B., FALEIDE, E.K. Vliv psychiky na zdraví. Soudobá psychosomatika. Praha: Grada, 2010.



FRANKOVSKÝ, M.: Stratégie správania v náročných životných situáciách. In: Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.), Aplikovaná sociální psychologie II. Praha: Grada Publishing, 2001.

HELLINGER, B. [Help for the soul in the daily living.](#)

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001.

KŘIVOHLAVÝ, J. [O stresu, zdraví, práci ... s Dr. J. Křivohlavým](#)

KŘIVOHLAVÝ, J. [O stresu, zdraví, práci s Dr. J. Křivohlavým](#)

MOSCOVICI, S. Psychologie Sociale. Paris: Puf, 2005.

PAULÍK, K. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2010.

ŠOLCOVÁ, I. Vývoj resilience v dětství a dospělosti. Praha: Grada, 2009.

ŽIAKOVÁ, E. Stratégie zvládania onkologického ochorenia žien ako možnosť merania ich kvality života. In: Tokárová, A., Kredátus, J., Frk, V. Kavlitá života a rovnosť príležitostí z aspektu vzdelávania dospelých a sociálnej práce. Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou. Prešov: FF UP, 2005, s. 459-464.