



Martina Hrnčířová

Klidná mysl
v dobách zlých

S doslovem Václava Cílka

DOKOŘÁN





Martina Hrnčířová

Klidná mysl
v dobách zlých

Co duši dnešního člověka ničí
a co ji uzdravuje

DOKOŘÁN

Přední strana obálky: Karel Dujardin, Chlapec vyfukující mýdlové bubliny. Allegorie pomíjivosti a krátkosti života.

Klidná mysl v dobách zlých
Co duši dnešního člověka ničí
a co ji uzdravuje
Martina Hrnčířová

Copyright © Martina Hrnčířová, Václav Cílek, 2022

Illustrations © Lucie Straková, 2022

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována a rozšiřována jakýmkoli způsobem bez předchozího písemného svolení nakladatele.

Druhé vydání v českém jazyce (první elektronické).

Odpovědná redaktorka Alžběta Knappová.

Ilustrace Lucie Straková.

Doslov Václav Cílek.

Obálka, grafická úprava, sazba a konverze do elektronické verze Michal Puhač.

Vydalo v roce 2022 nakladatelství Dokořán, s. r. o., Holečkova 9, Praha 5,
dokoran@dokoran.cz, www.dokoran.cz,
jako svou 1166. publikaci (384. elektronická).

ISBN 978-80-7675-088-3

Hleď si klidnou mysl zachovat i v dobách zých.

Horatius, *Ódy*

Poděkování

Jako prvnímu chci hluboce poděkovat Václavu Cílkovi, bez kterého by kniha vůbec nevznikla. Nejprve mě, s důvěrou v mé schopnosti, vyzval k jejímu napsání. V průběhu psaní mne podporoval a dával mi cenné rady a na konci dal knize definitivní tvář.

Dále chci poděkovat Marku Pečenkovi z nakladatelství Dokořán za jeho ochotu knihu vydat.

Velice děkuji mému manželovi Pavlovi a dcerám Kateřině a Emě za to, jak statečně vydrželi mé těžké období práce na knize, všichni se museli semknout, aby udrželi naši rodinu v chodu.

Děkuji také Jiřímu Růžičkovi, mému terapeutickému „tátovi“ z výcviku v daseinsanalýze, a Zuzaně Pindákové a Zuzaně Foitové, které mě doprovázejí soukromým a profesním životem a já je po celou dobu cítím za zády jako oporu.

Obsah

1. Così nenávratně mizí	9
2. Dvě tváře boha Januse	15
3. Minulost: buď po ní toužíme, nebo na ni chceme zapomenout	19
4. Budoucnost: jak k ní mít respekt, ale přitom se jí nebát	27
5. Přítomnost: jediný okamžik, který máme k dispozici	37
6. Chronobiologie neboli ladění vnitřních a vnějších hodin	43
7. Zpomalení jako lék	53
8. Zjednodušování	73
9. Úmyslná skromnost	77
10. Ikaros aneb umění zlaté střední cesty	91
11. Faethón aneb jak s láskou odrovnat další generaci	97
12. Teorie „well being“ neboli duševní pohody	101
13. Losadovo číslo aneb tři pochvaly na jednu kritiku	107
14. Radost	111
15. Vděčnost jako lék	119
16. Odpuštění	125
17. Všíímavost, meditace a vnitřní ticho	129
18. Pohyb: stačí opravdu málo, ale pravidelně	137
19. Půst a otužování na úrovni těla i mysli	143
20. Bakchus aneb rub a líc psychotropních látek	149
21. Héfaistos aneb posttraumatický vývoj	159

22. Metody práce s katastrofickými myšlenkami	163
23. Jak vidět oběma očima zároveň aneb hledání rovnováhy	169
24. Nenásilná komunikace a empatie	175
25. Nevařte nenávistný guláš, otrávíte se	185
26. Trvalá pohoda jako základní chybný předpoklad	191
27. Strach a jeho psi	195
28. Achillova pata každého z nás	203
29. Za polovinou života	207
30. Apollón a Dafné aneb souboj protikladných tužeb	213
31. Přijetí následků svých voleb aneb Paridův soud	217
32. „Kritika kritiky“ aneb čemu věnujeme pozornost a péči, to roste	219
33. Arachné aneb je nutné soutěžit?	225
34. Nejsme určováni okolnostmi. Jsme tedy vnitřně svobodní, nebo ne?	229
35. Dojít si pro jablka Hesperidek aneb proč jsou překážky dobrá věc	237
36. Hlava otevřená aneb jak nechat zrodit se Pallas Athénu	241
37. Plíseň na zdi aneb utajená krása smutku	243
38. Demeter a Baubo, chvála humoru	247
39. Sisyfos aneb proč je dobré přestat ignorovat smrt	249
40. Komunita – přežití nepřátelštějších	257
41. Péče o prostředí	265
42. Hlubina bezpečnosti	267
Na závěr	273
 Doslov: jak ze světa udělat lepší místo (Václav Cílek)	 275
Doporučená literatura	305

1. Così nenávratně mizí

Tak jaký máš plán, co uděláš s tímto svým jediným, divokým a drahocenným životem?

Mary Jane Oliverová

Jaký máš plán?

Tato kniha si klade za cíl povzbudit čtenáře k přemýšlení nad společenskými souvislostmi a pomoci mu, jak nalézt cesty k posílení psychické odolnosti ve víru současné chaotické doby. Svět prochází nelehkou, možná jednou ze zásadních krizových zkoušek. Covid uvedl svět do změn, které nejde přehlížet. A další probíhají v pozadí. Klimatické změny, nedostatek vody, potíže s migrací vlivem sucha, rozevírání nůžek mezi blahobytným a chudým světem, nesmírná zranitelnost energetiky a přenosu dat, ubývání mnohostrannosti ekosystémů – to vše povede k zhroucení některých věcí, na které jsme zvyklí. Pouhý týdenní blackout by byl pro většinu z nás návratem do doby středověku. Velká změna bude v podstatě spíše následkem kumulace menších změn, které ne-

budeme považovat za zásadní nebo budou probíhat relativně pomalu, v pozadí (nebo „jinde“) a kterým se povede obejít výstražnou signalizaci lidské mysli.

Lidská mysl má tendenci k odštěpení a zapomenutí traumat. Když zažijeme velkou vodu nebo epidemii viru, mnozí z nás věří, že další nepříjde, že to byla chyba v systému a někdo ji už mezitím napravil. Mnohým z nás se daří v útulném prostředí svých domovů, vztahů a práce nevidět, co se děje a jak se nám všem již lehce chvěje zem pod nohama. Většina lidí řeší to, co je zrovna aktuální a palčivé v rámci jejich životů. Ale nikdo z nás nezůstane nezasážen, pokud budeme procházet jako společnost změnami. A to se nyní potichu děje – někdo to vnímá, jiní ne. Z pozorování však vidím, jak stále více lidí prožívá stísněné pocity, obavy z dalšího vývoje, ze změn klimatu, a smutek nad tím, že cosi nenávratně mizí. Mnozí prožívají to, co psychologové a sociologové nazvali přiléhavě environmentální žal nebo ekologická úzkost.

Potíže plynou z hrozby v budoucnosti

Myslím, že se hrozba dotýká základních existenciálních jistot člověka. Mnohé se objevuje spíše ve snech, které na jakési neviditelné úrovni propojují jednotlivce v rámci větší komunity, v rámci společnosti. Co není zvědomněno, ohlásí se nejprve na úrovni emocí, ne rozumu, tedy ve snech a pocitech. Sny lidí byly v posledním roce s covidem často katastrofické, nabitě těžkými emocemi, strachem, beznadějí, útekem, bojem i bezmocí. Psychologové mluví o opaku posttraumatického stresu – pretraumatické poruše, tedy potíží plynoucích z reálné hrozby v budoucnu. Už to není teorie, která se dá zpochybňovat, zaplavené domy a vesnice poničené tornády a bouřkami jsou reálné až příliš, stejně jako rajčata, která nechťejí dozrát, protože se posunulo vegetační období, nebo vysychající řeky a podzemní zásoby vody. Víme, že kolos doby se hnul ve svých základech, že nejistota se prohloubila a něco základního se otřásá. Cítíme nedůvěru v představu, že budoucnost bude v pořádku i bez jakékoliv naší snahy změnit ji. V čase změn budou kladeny na každého z nás i komunitu jako celek nároky. Některé podobné jako nyní, jenom zesílené, ale také zcela jiné než doposud.



Raffael Santi, Svatá rodina. Nejčastěji zobrazovanou rodinou světa v malířském umění je svatá rodina. Ukazuje dynamiku funkční rodiny, kde dítě nevyrůstá samo, ale s oběma rodiči, a přítomná je matka i matka matky a bratřanci, celý „rodinný klan“. Přílišná až nadměrná starostlivost, ochrana a laskavost žen, které se sklánějí směrem k dítěti, musí být vyvažována mužským principem. Ten by měl v osobě otce stát nad scénou s nadhledem, jeho dominiem není ženská jemnost, ale nárok a vyžadující přístup k potomkovi, pevnost hranic a pěstování odolnosti dítěte. Pokud ženská část rodiny rozvine svůj prvek na úkor mužského, dítě neroste harmonicky. Dobře to popisují Vladislav Chvála a Ludmila Trapková v knize *Rodinná terapie a teorie jin-jangu*.

Úzkost a realita nás stejně doženou

Nepomůže nám nepřipouštět si to, vyhýbat se těžkým tématům, úzkost a realita nás doběhnou. Nepomůže nám být hluchí, slepí a mlčet o bolestivých věcech. Pouze s tím, čemu jsme schopni podívat se do tváře a ohmatat si to, čemu jsme schopni porozumět a vydržet nepříjemné pocity s tím spojené, si budeme umět poradit. Se znepokojením, úzkostí a s utrpením je spojená i síla ke změně. Radši mluvíme o povrchních věcech, ale téma nejistoty budoucnosti se nás drží jako stín neustále v pozadí mysli. Slýchám mnoho lidí, jak radí jeden druhému: „Nemysli na špatné, depresivní věci. Nehrabej se v tom. Jenom se od toho zašpiniš.“ Ne že by to nikdy nefungovalo. Ale v souvislosti s tématy, o kterých teď píšu, tento způsob vztahování se k problému blokuje naše myšlení, „čištění prostoru“, pochopení jejich podstaty a možných řešení. Jak můžeme něco řešit a uchopit, když pouhé myšlení na problém a nepříjemné pocity s ním spojené nás děsí a zamrazí v pasivitě, odmítání, odporu?

Naprosto prvním krokem je nevyhýbat se situaci, připustit si hluboké znepokojení, obavy a vzrůstající nejistotu. S odvahou se postavit tváří v tvář svému znepokojení. Nechat na sebe působit svoji bolest za sebe a za svět, který je v nebezpečí. To je začátek. Jde o to nejprve nastolit pocit vděčnosti za to, co máme. Pak na sebe nechat působit nepříjemné pocity, bez vyhýbání se. Dále vidět z nové perspektivy, co se děje a co je možné udělat, jak se k tomu postavit. Poslední krok je jít dál, pokračovat.

Svět nemůžeme pokrýt kobercem, musíme si obout boty

Následující text se zabývá způsoby, jakými se dají těžké časy přežít díky vědomému posilování psychiky. Celý svět nemůžeme pokrýt kobercem, ale můžeme si prostě obout boty. Rad existuje bezpočet, a ne všechny fungují. My se budeme v knize věnovat těm, pro které existují vědecké podklady a které byly ověřeny zkušenostmi v psychoterapeutické práci. Východisky knihy jsou: psychoterapie daseinsanalytického a kognitivně-behaviorálního směru, pozitivní psychologie, východní filozofie (zejména jóga a buddhismus), meditace a mindfulness techniky, filozofie vycházející z fenome-

nologie a řecké báje, ze kterých, stejně jako z křesťanství, vychází naše kultura.

Opírám se hlavně o zkušenosti psychoterapeutky a psychiatřky, která se s popisovanými problémy setkává každý den. Pohled bude určován střídavě z pozice psychologie, vědy, filozofie a mýtů a bájí. Cílem je inspirovat, nikoliv poučovat, ukazovat možnosti a souvislosti, nikoliv kázat. Jelikož nejde celou tuto stránku lidské zkušenosti popsat ze všech rovin, místy se dopustím určitého zjednodušení. Kniha si neklade za cíl mít ve všem pravdu, ale dát k dispozici témata a podněty k přemýšlení, a třeba i ke změnám. Možná se bude čtenáři zdát, že se některá témata opakují, nebo si dokonce protirečí, ale jde pouze o snahu vsadit je do odlišných kontextů a pohlížet na ně z různých stran. Jako celek jsou kompozitním lukem, kterým se snažím dostřelit do cíle a otevřít okna vnímání.

Pokud se vám bude zdát, že některá témata jsou vám důvěrně známá, je to v pořádku. Nic nového pod sluncem. Jde mi o to připomenout tyto známé věci a zasadit je do celku péče o sebe. Kolikrát jste se zamysleli nad důležitostí vzduchu, který dýcháme? Jak je čirý, jak voní, jak je prostý a zároveň zásadní? Dokonce je tak zdánlivě nedůležitý, že říkáme: „Jsi pro mě vzduch.“ Tedy ničím. A přitom bez něj vydržíme živi jen pár minut. Náš návyk dobře známé věci ignorovat vede k slepotě a neschopnosti je ocenit. Andělé z nebe jsou skryti v běžných detailech. A protože dřív, než vznikla zatím ještě mladá věda o psychologii, se lidé snažili chápat a zprostředkovat své poznání duše skrze báje a mýty, dovolím si i já pro ně sáhnout, v naději, že budou symbolicky pomáhat vykreslovat fungování naší mysli a jejího vztahu k sobě, druhým a ke světu. Že budou blíže k prožitku a uvědomění než suchá fakta vědeckých studií (která jsou samozřejmě také velmi potřebná) a budou je doplňovat v harmonické jednotě. Ne všechno v této knize bude lahodné a příjemné, to ani není jejím cílem. Myslím si totiž, že někdy svět potřebuje slyšet to, co slyšet nechce.

2. Dvě tváře boha Januse

Svět potřebuje slyšet i to, co slyšet nechce

Životu můžeme porozumět jen zpětně, musíme jej ale žít kupředu.

Søren Aabye Kierkegaard

Římský bůh Janus je často používán jako symbol přechodu z jednoho stavu do druhého, například přeměny minulosti v budoucnost či dětství v dospělost. Je bohem vrat, dveří, vchodů, začátků i konců. Má dvě tváře: minulost a budoucnost. Z jednoho do druhého se dá přejít jen skrze přítomnost. Jsou to tři nezpochybnitelné stavy, které musíme za pochodu zpracovávat a propojovat je do celku, do kontinua. Pokud ignorujeme minulost, zasadí nám ránu tím, že se neodkladně připomene nějakým dramatem. Vypadá to podobně jako drama na prknech divadla. Tato dramatická situace nejde ignorovat, a když nejsme moudří, ani pochopit. Je to například vypuknutí panických atak.¹

1 Panická ataka je duševní onemocnění charakterizované epizodami silné až

Panická ataka ukazuje prstem na nesnesitelnou přítomnost, aniž by bylo zjevné, proč by měla být přítomnost tak moc nesnesitelná. Chová se jako člověk, který ukazuje na dým na obloze, aby upozornil na požár někde za horizontem. Pokud poselství nepochopíme, obrátíme pozornost na to, co v přítomnosti vyprodukovalo pocit, že máme teď hned umřít. Nemocné srdce? Mozková příhoda? Nikoliv, požár vznikl již před nějakou dobou. Obvykle je důsledkem nezpracovaných problémů, které jsme hrdinně „jakoby“ zvládli. Pokud hodíme nesněženou svačinu do šuplíku, a máme tím problém za vyřešený, ona po čase začne ve formě plísňe a broučků či myší ze šuplíku vylézat. To je překvapení, už dávno jsme zapomněli, že nějaká svačina existovala. A najednou se nám v notně změněné formě začala objevovat ve vědomí. A protože je forma změněná, nejsme sto pochopit, o co jde.

Pokud ignorujeme přítomnost, žijeme ve své mysli stále minulostí anebo budoucností a mineme samotné žití, které se odehrává výhradně tady a teď. Pak je život prázdný, smutný, beznadějný a my se sužujeme utrpením minulosti, ranami, které nám zasadili druzí nebo osud. Přežívujeme donekonečna ústrky a nespravedlnosti. Sužujeme se budoucností a jejími riziky, její nestálostí a nepředvídatelností. Rádi bychom se pojistili, ale žádná komerční pojistka nezaručí, že se nestaneme obětí tornáda, autonehody, Alzheimeru či odmítnutí partnerem. Někdy uvízneme v přežívání možností a žádná nám nepřijde dokonalá. Nepojistíme se proti selhání, ztrátě a zklamání.

Pokud žijeme jen přítomností a v ní obsažených libých věcech a pohodlí, vyhříváme se na výsluní bez myšlenek na budoucnost – jako proslulý cvrček, co celé léto muzicíroval, zatímco ostatní hromadili zásoby na zimu – a může dojít k tomu, že mineme smysl žití rozprostřeného od minulosti k budoucnosti. To se stává lidem, kteří měli možnost žít chráněně v bezpečném

nesnesitelné záchvatové úzkosti, která trvá obvykle v řádu minut. Může se objevovat několikrát ročně i několikrát denně. Postižený nedokáže předvídat, kdy záchvat přijde, a často ani vypozerovat, jaký „spouštěč“ mu předchází. Za spouštěč se v psychiatrii považují situace, které provokují projev příznaků nemoci.

rozmazlujícím prostředí bez frustrace, výzev a strádání. V prostředí, které je neoprávněně neustále pouze konejšilo a nedopřálo jim zažít nudu, nedostatek a nutnost vlastního úsilí v překonávání překážek. Mnozí z nich zůstanou „single“, aby neztratili iluzi nezávislosti a nemuseli se nechat vtáhnout do svazující odpovědnosti ve vztazích, nemuseli nést tíhu rozhodování za dva (v páru) a za víc lidí (v rodině s dětmi).

Když žijeme ze dřeva lodi, loď se potopí

Někteří zůstanou v takzvaném „mamahotelu“ – k zoufalství rodičů promíchanému s radostí ze závislosti dětí na nich. Některé děti jsou upoutané k hraní počítačových her nebo permanentnímu alkoholovému či drogovému rauši. Věčně zastřené, libé a zdánlivě nekonečné „nyní“ je spoutává jejich vlastními postoji do kozelce. Mnozí z nich ale sdělují zajímavou zkušenost: přes veškeré pohodlí a „dělání si co chci“ zažívají lhostejnost k sobě a světu. Některé jejich potřeby zůstávají nenaplněné, protože jsou neviděné – například soudržnost, soucit, přesah, smysluplnost, naděje či spolupráce. Nemají pocit odpovědnosti ke komunitě, spíše jsou přichyceni k lodi společnosti (jako šášeň lodní – mlž, který parazituje na kůlech přístavních mol a dřevěném trupu lodi) a vezou se s ní. Nevnímají, že pokud budou žít z jejího dřeva, loď se potopí. Někteří jsou světem vnímáni jako líní budižkničmové. Často odolávají (s výčitkami i bez výčitek svědomí) volání okolí po tom, aby se začlenili, a trpí pocitem, že jim okolí nerozumí, nechápe jejich nárok na pohodlí. Na počátku je rodina, která říká: „Máš nárok na takové pohodlí, jaké sám chceš,“ „Děti by neměly zažít frustraci, hlad, nedostatek,“ nebo: „Dej, já to udělám za tebe, ty to ještě neumíš.“ A to je cesta do pekel.

Pokud ignorujeme budoucnost, ta nás překvapí změnou, na kterou nebudeme připraveni. Dokonce budeme překvapeni, že věci nejsou stále a budeme hlasitě křičet: „Ale já přece měl nárok na to, abych nic neztratil – postavení, peníze, blízké lidi, zdraví nebo život.“ Nevšímáním si, jak se věci vyvíjejí, se ochuzujeme o možnost předvídat možný stav v budoucnu. Některé národy chápou budoucnost omezeným způsobem, proto je pro ně velmi

těžké plánovat, šetřit peníze na důchod, dělat si rezervu pro horší časy, neutratit vše hned nebo se jen připravit na zimu či blackout.

V naší české kotlině je kvůli klimatu a nelehkému získávání jídla a otopu od přírody jen po dobu pěti teplých měsíců v roce historicky brána budoucnost vážně. Odsud pramení i pranostiky a mnoho lidových rčení. Máme v krvi zvyk sušit houby na zimu, zavařovat ovoce, dát zakysat zeli, připravit si brambory na sadbu a nesníst je všechny a mít v dřevníku dříví na pár let dopředu, aby bylo suché. Sice se nejsme schopni připravit na všechny krize, ale můžeme se snažit předvídat to, co předvídat jde, připravit se alespoň na to a tím upevnit pocit sebedůvěry. Myslet na budoucnost zahrnuje také myslet na potomky a svět, jaký jim necháme, třídit odpad, šetřit energetickými zdroji, nevyhazovat jídlo, létat letadly a jezdit autem uvážlivě a uskromnit se s nároky na objem vody, který denně prolijeme kanalizací. A také opomíjenou, ale zásadní věc: kultivovat mysl a emoce a učit to samé děti a jejich děti. Kultivovat společnou ideu, která by zastřešovala komunitu, a pečovat o filozofii, čirost idejí a charakter.

Současný svět nahrává některým skrytým aspektům naší psychiky, aby je využil v neprospěch zdravého uvažování: „užij vše, dokud to jde“, „nikdy nemusíš zestárnout“, „mít vrásky není ok“, „když chceš k moři, vezmi si půjčku“, „když nemáš tohle, nejsi moderní“. „Kdo nekrade, okrádá svoji rodinu“ je myšlenka, která bývala dobře známá už před sametovou revolucí a která vede k přesvědčení, že když všichni dělají to samé, byl bych hlupák, kdybych se nepřidal. „Nebudu přeci platit daně a strkat svoje peníze do kapes státu“ – tento postoj ignoruje fakt, že my všichni jsme stát. Bez daní nebudeme schopni fungovat. Nesedat na lep prvoplánovým heslům je záležitostí rozvážného posuzování, nikoliv přijímání každé informace, která kolem nás proběhne.

3. Minulost: buď po ní toužíme, nebo na ni chceme zapomenout

Kdo má pořádanou povahu, má i pořádaný život.

Zlomek B 61 ze sbírky Demokratovy

Recyklovaná minulost

Minulost se nedá vrátit, ale jde zužítkovat, jako když ze starých riflí ušijeme tašku. Jde proměnit, jako když popel z krbu vrátíme do půdy, aby nám rostla rajčata – musí být ale vychladlý. Minulost potřebuje být přijata: „Ano, takhle to bylo a já jsem s tím v míru, i když to bylo, jaké chtělo.“ Zásadním se jeví dokázat pohlédnout na minulost a vzít si z ní poučení. V individuálním smyslu to znamená neignorovat svá vlastní traumata, vědět o nich, porozumět jim, dát jim smysl a překročit je. Pak nám nebudou otravovat život. Dělá se to tak, že před nimi nezavíráme oči, uvědomíme si, co se nám stalo, a zkusíme tomu porozumět v kontextu minulých souvislostí. Dovolíme si naplno prožít emoce s nimi spojené.

Řečeno jednoduchými slovy: budeme to muset odplakat a vyjádřit, co se nám stalo. Možná to bude znamenat navštívit psychologa, který nás tímto procesem doprovodí. Někdy to ale stačí říct někomu blízkému, aby byl svědkem – ne jako u soudu, ale jako někdo, kdo to s námi je ochoten sdílet. Nemusí nám pomáhat radami, stačí, když nás obejmě. Nepodceňujme sílu svědka, je zásadním spolupoutníkem, který s námi v našem příběhu je a nemusí dělat nic než nás jenom pozorně a soucitně poslouchat. Je to průvodce. Pomáhá, když klesáme na duchu, tím, že nás podepírá v podpaždí, zpomaluje dle našeho tempa a odpočívá s námi u cesty, je zde jen pro nás.

Příběhy, jak máme možnost pozorovat, častokrát potřebují být sděleny, aby je bylo možné uzavřít. Je téměř jedno, zda je sdělujeme přáteli, knězi při zpovědi nebo terapeutovi. Obsahy, kterým se nechceme postavit, protože by v nás mohly vyvolat nepříjemné pocity, častokrát zavřeme do šuplíčku a děláme, že nejsou. Jenomže ony mají vlastní život, rostou, bují, rozkládají se a pozvolna ze skrytosti škvírami prorážejí ven, aby o sobě daly vědět. Můžou vypadat jako nespavost, bolest hlavy, tělesný příznak jakékoliv nemoci, nesusředěnost, problémy ve vztazích nebo prostě smůla, která se nám lepí na paty. Někdy jsou znamení tak silná, že je nemůžeme ignorovat – například nás potká opravdu těžká nemoc a ta zastaví náš rozjetý vlak práce v dlouhé práceneschopnosti.

Efekt Zeigarnikov² je vyvozen z pozorování, že si více pamatujeme věci a situace, které jsme neuzavřeli. Z toho může plynout problém s odpoutáním se od některých bolavých situací. Co chceme zapomenout, to potřebujeme dokončit a uzavřít. Trpíme nějakou krivdou a nejsme schopni na ni zapomenout, neustále se tím užíráme. Chceme to pustit, ale nelze to. Jsme chyceni v pasti.

Jedna past je předpokládat, že vše časem přebolí. Ne že by to nikdy nepomáhalo, ale někdy prostě vidíme, že se to neděje a trápení trvá a vleče se v čase. Druhá past je předpokládat, že nám

2 Bluma Vulfovna Zeigarniková byla sovětská psychologka zabývající se psychopatologií. Efekt Zeigarnikové spočívá v poznatku, že lidé si pamatují lépe věci nedokončené než ty dokončené. Lze to vyložit tak, že neuzavřená myšlenková forma si vyžaduje uzavření a dokončení, aby mohla být odložena do paměťové spíže a považována za „bezpečnou“.



Pietro Rotari, Šijící dívka. V rodinách, ve kterých jsou děti chráněné před prací, nacházím nevyslovené přesvědčení rodičů, že práce je špatná a je žádoucí děti od ní chránit, aby „měly krásné dětství“. Tento výchovný styl obírá děti o samostatnost a o radost z práce a zhoršuje sebevědomí a sebehodnocení. Rodiče tím vlastně dítěti říkají: „Nevěříme, že na to máš,“ a zároveň: „Práce nemůže být radostí, je to pouze zátěž.“ Když jsou tyto děti vystaveny nárokům světa, zaujmou obvykle postoj: „Tohle nezvládnou, to za mě vždy dělala máma.“

s tím pomůže ten, kdo křivdu způsobil, že poskytne dostatečné vysvětlení. Někdy to však nejde, protože s námi přerušil kontakt, nechce s námi mluvit nebo zemřel. Třetí past je skrytá v očekávání, že nám špatný zážitek přebije jiný, pozitivní zážitek nebo

nový partner. Poslední a obvyklá past je předpoklad, že nám nepřijemný zážitek z paměti amputuje dobrý specialista v oblasti duševního zdraví. Přesouváme tedy takzvaný „bod kontroly“³ ven, do toku času, do druhého člověka či situace.

Cestou z problému je uvědomit si marnost našeho dosavadního počínání a přesunout bod kontroly z druhého na sebe sama. Uvážit, co můžu pro sebe udělat já, bez nutné účasti druhého nebo pasivního čekání na zázrak. Jedním z nejjednodušších možných kroků je napsat dopis pro toho, kdo mi ublížil, vypsát v něm veškeré pocity, trable a příkoří, ale neposlat ho. Lze ho přečíst přítelkyni nebo terapeutovi. To pomáhá uzavírat a znovu odžít a dotáhnout proces do kompletního tvaru. Jinému způsobu říkám metoda advokáta: napsat dopis sám sobě, který by byl z pozice dobrého přítele, „ombudsmana“ – co bych poradila já své nejlepší kamarádce, kdyby byla v situaci, ve které jsem já? Další možností je zvnitřňovat autoritu, ptát se: co by na to řekl někdo, koho si vážím? Co by mi poradil? Výčitky z toho, co jsme měli udělat a neudělali, jsou přezvykováním minulého a nejsou cestou k svépomoci. Přináší jen další sebetřýznění. Je dobré si říct, že za daných okolností v minulosti jsme činili nejlépe, jak jsme mohli. S minulou myslí, zkušeností, v minulém rozpoložení a v dobrém úmyslu. Nevěděli jsme, co víme teď, nemohli jsme mít nadhled a tušit, kam to povede a jak to dopadne. Je dobré odpustit samému sobě za chyby a přešlapy zminula.

Zranění, které jsme schopni překonat tím, že je přijmeme jako součást naší výbavy, nás neotravují a neškodí. Když stavíme dům z použitých cihel a kamenů a uděláme to dobře a každá cihla bude mít správné uložení, bude mít nezastupitelné místo ve stabilitě zdi a bude pomáhat, aby vše drželo pohromadě a dům byl k žití,

3 Bod, místo nebo těžiště kontroly je psychologický pojem, který popisuje, do jaké míry je jednotlivec přesvědčen o tom, že je schopen ovládat výsledky své činnosti. Autorem je americký psycholog Julian B. Rotter. Bod kontroly rozděluje na vnější, kdy je člověk přesvědčen, že jeho chování a výsledky závisí víc na vnější kontrole, jako je osud, štěstí či druzí lidé. Na druhém pólu je vnitřní bod kontroly u lidí přesvědčených, že jejich chování a výsledky závisí na jejich vlastnostech jako pílě, odvaha, výdrž a svobodná vůle.

i když bude sama poškozená. Zranění jsou pozitivní stejně, jako jsou pozitivní jizvy pro indiána – když jsem přežil tohle, přežiji i jiné boje a těžkosti. Živote, přijď v jakékoli formě potřebuješ, nebojím se tě. Mám už zkušenosti, nejsem slabý. Už jsem to mnohokrát zvládnul. Nějak si vždy poradím. Mnohokrát jsem slyšela větu „vždycky to nějak dopadne“. Zdá se to být jako sdělování něčeho, co už všichni víme, ale ne zcela. Je to přitakání tomu, že se věci mají tendence ukládat sami do smysluplných tvarů a nezůstanou viset v čase a prostoru v nedokončené formaci. Ač to nebude dle mých představ a přání, stejně věci nakonec nějak dopadnou – jako míč na zem, se kterým si pak můžu pohrát tak, abych to zvládnul. I když to bude drama.

V některých případech je však nemožné trauma zpracovat, protože by bylo natolik ničivé, že jeho znovuprožití a zpracovávání by mohlo vést k rozpadu vnitřní stavby jáství. V takových případech (jedná se například o těžké zneužívání, válečná traumata, únos a podobně) je potřebné nechat trauma v izolovaném boxu, protože to chrání psychiku před kolapsem, a věnovat se naději – tomu, co mysl odkloní a co člověka naplňuje a posiluje.

Bouřím vděčí duby za to, že mají hlubší kořeny

Práce s minulostí je také kultivace vzpomínek, jejich opakované vynášení do mysli, vnitřní album, kde jsou fotky všech rodinných příslušníků a lidí, co nás obklopovali, a k nim jsou seřazeny zážitky, dojmy, vůně, obrázky a komentáře. Tvoří pletivo našeho bytí, našeho jedinečného života. Vzpomínky mají tu vlastnost, že je lze vytáhnout z paměti pouze v útržcích. Abychom je mohli „číst“ a porozumět jim jako zdroji informace, obvykle je nutno je poskládat do příběhu. Příběh je formace, která vydrží nápor času, je pohromadě držícím nosičem. Samozřejmě se může měnit, i my sami můžeme příběh pozměňovat dle toho, jak nám zpětně připadaly naše útržky pocitů. Zkušenost pro druhé se taky nedá sdělit z útržků, pouze z příběhu, aby jí mohlo být porozuměno. Proto se tradují báje, mýty, pohádky a rodinné historky, ale i příběhy vlastního života. Psychologové tomu poslednímu říkají narativní identita.

Z dnešního pohledu můžu svůj zážitek se vztahovými osobami přerámcovat⁴ díky tomu, že chápu ze zralejší pozice jejich tehdejší motivy nebo jejich nitro, jejich vlastní život a dětství. V tomto kontextu můžu lépe chápat, proč se chovali tak, jak se chovali. Možná jinak nemohli. Neznamená to, že když se nechovali hezky, musíme jim hned odpustit nebo máme popřít své těžké emoce a zážitky s nimi spojené, že je máme bagatelizovat. Ale pochopením, proč to dělali, se nám může ulevit. Ze zlé postavy se může stát nešťastný, zlomený člověk, který se možná snažil, ale stejně to dopadlo špatně. Nedohlédl následky. To někdy vidíme ve filmech, kde se hlavní postava chová nesrozumitelně špatně, než zjistíme, co za tím stojí. Pak už není špatná, nebo dobrá, ale obojí. Jako my všichni. Metoda „přerámcování“ je silnou a účinnou dovedností v budování odolnosti.

Pro dítě je přirozené štěpit lidi a situace na dobré a špatné. S postupným zráním vidíme kromě bílé a černé ještě paletu dalších barev, zvažujeme na miskách vah, co se to vlastně děje a jak k tomu došlo. Můžeme si již dovolit místo bezvýhradného přijetí nebo odmítání i jinou cestu: pozorovat, naplno zažívat a pochopit všechny naše situace.

V rámci minulosti také reflektujeme dědictví. Jsou to dobře známé věty: „V naší rodině se to dělalo takhle. Moje babička říkávala... Můj otec nikdy nedovolil, aby... Když něco chceš, musíš to mít podloženo rozumnými argumenty a já posoudím, zda jsou rozumné.“ Poslední případ vede k neustálému shromažďování faktů, čísel a dokladů k obhajobě. Kousky dědictví mohou být jako dobrý strom, který rodí stále kvalitní plody, nebo to může být zrezlá kovadlina, kterou nosíme neustále na zádech, protože nám vštěpili, že se to tak musí. Už ani nevíme, proč tam přihazujeme nové a nové zrezlé šroty, ale děláme to navykle dál. Naši to tak dělali, tak se to „má“. V tomto bodě hodnocení dědictví je důležité

4 Přerámcování neboli kognitivní restrukturalizace je psychologický termín. Popisuje psychickou dovednost člověka, který mění své vnímání za účelem přehodnocení pohledu na věc či situaci, eventuálně na sebe. V léčbě depresí a úzkostí se používá výuka této metody k „opravě“ mylných myšlenkových návyků. Přerámčováním se nejvíc zabývá kognitivně behaviorální psychoterapie.

probrat se jím jako starým oblečením a důkladně uvážit, které ještě chci nosit, protože je funkční a voní po tátovi, a které je už jen zasmrádlá, děravá ponožka. To je možné dělat pouze jako zcela uvědomělou práci, protože tady hrozí riziko podlehnutí tendencím z minula, navíc obsazeným emocemi. Když jako dítě saju s materským mlékem, že „co se doma uvaří, to se doma musí sníst“, můžu mít problém. Nehodlám se této ideje vzdát, protože se mi jeví jako se mnou srostlá, nehodlám ji revidovat a posoudit, zda je funkční. Pak se mi může velice jednoduše stát, že budu obětí domácího násilí.

Probírejte se dědictvím, ale plesnivé věci vyhazujte. Když nevíte, zda je něco nutné vyhodit, posečkejte a podívejte se na to za čas znova.

K péči o minulost patří i podívat se na minulost společnosti, jehož jsem součástí. Znat historii státu i místa, kde jsem vyrůstal a kde nyní žiji. Je to podobné orbě půdy, kdy se musím seznámit s druhem hlíny a jejího podloží, kultivovat půdu humusem a pak zasadit strom jástvi do „souvislosti“ času a místa. Abych mohl dobře zakořenit, musím znát podmínky, ve kterých se tělesně a duševně nacházím – čeho je dost, co schází. Když dobře zakořením, nevytrhne mě vítr z mé půdy. Neztratím rovnováhu, budu odolný. Je dobré znát historii své rodiny, předků, ale i historii aktuálního místa a lidí v mém okolí. Budu lépe chápat specifické vtípky – „ech ty tvoje bulíky, už je mám zase na nose“ – a specifickou remcavost, například mezi Pražáky a Moraváky.

V užším slova smyslu musím pátrat ve své vlastní historii a poznávat sám sebe jako kroniku, zpětně se poznávat skrz prožitky, situace a své konání. Jaký vlastně jsem? Hodím se do této práce a na toto místo? Spíš na vesnici, nebo do města? K těmto lidem kolem mě? Když ne, s jakými bych se cítil dobře? Z jaké jsem utkán látky v tomto konkrétním životě? Jsem jižanský temperament arabského plnokrevníka, zcela nepoužitelného do kočáru, nebo chladnokrevník, který dobře táhne těžký náklad, ale je ležérně pomalý? Pak je dobré se neroubovat do matrice, do které nejsme stavěni. Někdy to lidé dělají jen proto, aby se zavděčili okolí, rodičům, nadřízeným, svým dětem nebo přátelům. Mají pocit, že by měli být jiní, než je příroda stvořila. Nejsou sami sebe schopni

přijmout se svojí jedinečností a vlohami. Jako by jim stále scházelo něco do dokonalosti, která je čistě iluzorní. Jenomže když si usekneme patu, abychom si mohli navléct střevíček Popelky, budeme už vždy kulhat a princ nás stejně milovat nebude.

4. Budoucnost: jak k ní mít respekt, ale přitom se jí nebát

Když chceš vědět, proč se máš tak, jak se máš, podívej se na to, co jsi dělal v minulosti. Když chceš vědět, jak se budeš mít v budoucnosti, podívej se na to, co děláš teď.

Buddhistické přísloví

Budoucnost je semeno, které jsme dnes zaseli

Budoucnost tvoří kontinuum s minulostí a přítomností – je to dítě, které teď pipláme, anebo na něj kašleme. Jasně to můžeme vidět na samotné výchově našich potomků. „Husákovy děti“ – sedmdesáté ročníky – byly vychovávány stylem „dodržuj pravidla, poslouchej autority, nemluv, když nejsi tázán, dělej, co se má, a nebuď slyšen a viděn, nikoho nezajímá tvůj názor, neopovaž se za sebe postavit a neodvažuj se vejít do konfliktu, buď hodný a skromný, nevyčnívej a lidi tě budou mít rádi“. Mezitím však nastala zásadní

a rychlá změna v pojetí kolektivu a jedince ve prospěch individualismu. A takto vychovávaní rodiče nesmí vylít dítě i s vaničkou. Nejspíš nikdy v minulosti nebyl kladen na rodiče tak nekompromisní nárok, aby přehodnotili své dosavadní vzorce chování a vztahování se k dítětem, jako nyní. Tato doba je dobou náhlých společenských změn – jak na úrovni technologií, tak na úrovni vztahů. Změnilo se vnímání toho, jaká práva a povinnosti má individualita. Jednou bude možná psychologie rozlišovat dobu před a po technologické změně. Už nyní slyším větu „když ještě děti nesledovaly stále mobily a počítače“. Rozdíl mezi vnitřním psychickým nastavením a výchovou našich rodičů a našich dětí je téměř propastný. Ještě větší by byl, kdybychom porovnávali generaci válečnou, rodiče našich rodičů, a naše děti.

Tento skok vede k chaotické, horečnaté snaze neudělat chybu a přitom zůstat flexibilní a zachovat si vnitřní celistvost, aby staré v nás šlo skloubit s nově nastavenými vzorci chování a výchovy našich dětí. Velkým problémem se z mého hlediska psychiatra jeví ztracení starých zděděných pravd ověřených stovkami let a podléhání iluzi, že teď je vše jiné a nelze udržet staré hodnoty, ba co víc, snad jsou i na obtíž. Mnohé z nich jsou potřebné a funkční i dnes, ale ohromně nepopulární. Například „buď skromný“. Proč být skromný, když nemusím? Peněz mám dost a obchody mi nabízejí plnou svobodu volby. Vysvětlit tohle dítěti je o schopnosti jednat se sám uskromnit, jednak mít přesah do filozofie a zodpovědnosti za nás za všechny.

Dále je nutná odvaha vystavit dítě nepohodlí, abych je zocelil. Naproti tomu „neodvažuj se vejít do konfliktu a bít se za sebe“ nebo „nemluv, když nejsi tázan“ jsou teze, které mohou podkopat základní stavební kameny sebedůvěry. Vedou k závislosti na druhých a jejich názoru, k neschopnosti zformulovat ten svůj a také k pasivitě, když jsme manipulováni a zneužíváni. Třeba zásada „dodržuj pravidla“ se v posledních letech shazuje jako neblahé dědictví socialismu. Tím dochází k soukromému pokřivení výkladu svobody, což umožňuje následné porušování pravidel, které nás všechny chrání a jsou důležité, aby se společnost nerozpadla. Když se dítě nemůže opřít o pevné normy, pravidla a hranice



John Everett Millais, Jaro (Květy jabloní). Člověk v dospívání potřebuje svoji partu, lidi, se kterými je rád, kteří mu rozumí a berou ho, jaký je. O tento aspekt setkávání děti ochuzuje doba nahrávající digitálními technologiím. Druhá rovina obrazu je reprezentovaná kosou, která visí nad hrudí dumající dívky vpravo. Ani v dětství nejsme chráněni před zubem času. Aby dítě mohlo vnímat a přijmout život se všemi fasetami a dozrát v celistvou bytost, nesmí být vyraženo z debat o konci života a z pohřbů. Smrt je prostě přítomná.

dávané s pochopením a s láskou, jeho vývoj se významně narušuje a mnohdy u něj vzniká hraniční porucha osobnosti⁵ – porucha hranic ve vztahu k sobě a druhým. Takový člověk je unášen vírem chaoticky proměnných emocí a názorů, nedokáže kotvit, snášet frustraci, strach a nepohodlí, život se pro něj stává utrpením a on sám se mnohdy stává zátěží pro ostatní. Pozoruji obrovský nárůst těchto poruch mezi dospívajícími i dospělými – dětmi rodičů narozených v šedesátých a sedmdesátých letech.

5 Hraniční porucha osobnosti je komplikované psychické onemocnění týkající se struktury osobnosti. Jeho paleta sahá od lehkých po závažné. Z příznaků je nejvíce pro nositele nepříjemné rychlé kolísání emocí, narušené sebepojetí, nestabilní nálada a konflikty s druhými. Onemocnění se často pojí se sklonem k sebeпоško-zování a někdy i k sebevražedným jednáním.

Další častou nemocí posledních let je narcistická porucha osobnosti,⁶ která je kromě jiného také výsledkem snahy rodičů udělat pro dítě nejvíc, co jde. „Netraumatizovat“ ho frustrací a nikdy za žádných okolností ho nenechat si myslet, že dělá chybu nebo je nedokonalé. Je ale také výsledkem nekompromisní snahy o vynášení individua a velebení jeho svobody, přičemž kamsi zapadl fakt, že bez komunity může být individuum jen kulhavá a nedokončená bytost. Co však spojuje všechny lidi a generace, jsou základní otázky filozofie a lidských potřeb: být milován a milovat, nebýt sám, být uznán druhými, pokud možno vést smysluplný život, vyhnout se utrpení, pomáhat a dostat pomoc, žít opravdově – ve smyslu žít v souladu se svým pravým já. Existuje i falešné já neboli „Self“, které za velkých obětí a ztráty energie a živosti udržujeme a žijeme jím, když se chceme vyhnout poznání, že jsme nedokonalí a děláme chyby, když své vlastní já neznáme a nemáme s ním kontakt. Falešné Self typicky vzniká již v dětství, kdy jsme okolnostmi nuceni plnit očekávání a potřeby druhých. Jeho vznik a udržování je však mnohem složitější záležitost. Zůstává součástí duše i v dospělosti a brání plnému žití sám za sebe. Jeho nositel prožívá pocit prázdnoty a odcizení od sebe i světa. Tento termín proslavil britský psychoanalytik Donald Winnicott.⁷

Pravděpodobně ještě nikdy v historii nenastal tak velký rozdíl mezi generacemi v možnosti užívat vlastní svobodu. Před 100 lety

6 Narcistická porucha osobnosti je psychické onemocnění týkající se struktury osobnosti, která jeví velikášské myšlení, malou empatii k druhým, sebestřednost a potřebu bezmezného obdivu druhých lidí. Tito lidé často prožívají vztek a pohrdání ostatními, přitom se za těmito vnějšími projevy skrývá šok, zranění a stud, protože sebepojetí narcistního člověka bývá velice slabé a musí být neustále syčeno obdivem okolí.

7 Donald Woods Winnicott byl britský lékař, původně pediatri, který se věnoval psychoterapii a je zakladatelem Britské školy objektivních vztahů. Falešné Self definuje jako odtržení mysli od svých zdrojů v těle. V psychoterapii zavrhl interpretaci dle Freuda a razil cestu, při které by byl psychoterapeut pro pacienta „dostatečně dobrou matkou“ (o tom v 11. kapitole) a připravil mu bezpečné, podporující prostředí. Tím může pacient zažít to, co nezažil v dětství, a svůj zabrzdnutý vývoj může dotáhnout ke zralosti a stabilitě psychiky.

lidé málokdy opouštěli domov, kde se narodili, málokdo cestoval po světě a mohl si zvolit, jak se oblékat, koho si vzít za partnera do manželství, zda mít nebo nemít děti, co jíst, s kým se přátelit, co vystudovat, jakou mít práci a kde žít. Tato před sto lety nemyslitelná svoboda je však také úskalím, které klade nároky na zralost, plánování a odhad budoucnosti.

Dědictví nám pomáhá neopakovat chyby, které stály naše předky mnoho úsilí, a někdy i život. Zcela zásadní se jeví zůstat pevní v hranicích a to samé, tedy laskavou pevnost a jasnost, na kterou je spoleh za všech okolností, učit děti – pomoci jim zvnitřňovat, co je správné. Buddha měl svérázný styl projevu, a aby nevzbudil odpor nasloučajících, nepoužíval rád slova zatížená hodnotícími soudy, ale slova emočně indiferentní, pouze poukazující na to, co bude důsledkem. Místo „špatný“ například říkal „nešikovný“ (neschopný dovést k vytyčenému cíli, neprospěšný). Tím by se Buddha dal považovat za jednoho z prvních propagátorů nenásilné komunikace.

„All inclusive“ budoucnost

Když si budete přát být někde jinde nebo budete čekat na vhodnější čas, nic nezáiskáte. Uvědomte si, kde jste, a s tím dělejte, co můžete.

Jacob K. Javits

Budoucnost nám dává možnost. Pohráváme si s myšlenkami, že v budoucnu koupíme Harley-Davidson nebo pojedeme na cestu kolem světa. Dává nám body, na které se lze těšit a které svítí jako povzbuzení pro pohled z nyní. Zrádnost spočívá v tom, že pokud budoucnost nastane a prolne se do teď, bude potřeba jednoho dne v „teď“ svůj sen zrealizovat. Pokud se tak nestane, člověk mívá na konci života pocit, že ho promrhal, že si nesplnil své sny, že je vždy jen odkládal. Je to jako s mrkví na udiči před čumákem osla. Osel kráčí, aby mrkev dostihl a sežral, ale když mu ji nikdy nedáte, přestane věřit, že ji dostane a že má celé snažení smysl, vysílí se a zemře.

Někdy pomáhá myšlenka na neschopenku, aby člověk vydržel stres do uzávěrky účetního roku. Ale pokud si ji nikdy nevezmete,