

V tomto textu se podívám na koronavirovou pandemii pohledem psychologa, tj. člověka, kterému se lidé svěřují s tím, jak na ně dopadají důsledky pandemie. Budu se zabývat možnostmi a vnitřním potenciálem lidí, napíši zde a podělím se s čtenáři o to, co jsem radil svým klientům, když za mnou přišli s prosbou o radu. Dnešní psychologie se stále více zabývá rozvojem zdrojů, neřeší tolik problémy, ale snaží se v lidech probudit to pozitivní (Seligman, 2003; 2014; Křivohlavý, 2015; Slezáčková, 2012). Vycházíme z předpokladu, že lidé v sobě mají neustále vnitřní sílu a dispozici, jak rozvinout lásku, radost, naději, pokoru, vděčnost, spokojenost, pocit energie, smyslu života a vnitřního naplnění. K dosažení vnitřního klidu mohou napomoci čtyři vnitřní kvality osobnosti, které ve své psychologické praxi i ve výzkumu na Fakultě sociálních studií MU v Brně jako odborný asistent rozvíjím: relaxace – imaginace – meditace – spiritualita. V následujícím textu se budu věnovat jednotlivým aspektům rozvíjení těchto kvalit.

1. Relaxace a schopnost být sám se sebou

Člověk v moderní společnosti je vystaven velkému stresu. Podobně pandemie znamenala pro mnoho lidí další zvýšení stresu. Mnoho klientů mi říkalo, že by za mnou nikdy nepřišli, kdyby tu koronavirová pandemie nebyla. Zde je možné pandemii vnímat jako šanci, šanci zastavit se, být sám se sebou. A právě tato skutečnost mnohé lidi vyděsila, tj., že nebyli schopni být sami se sebou. Byli zvyklí se neustále bavit (srov. viz Postman, 2010), věnovat vnějším činnostem a najednou (v rámci lockdownu) byli doma, objevila se nuda, apatie, frustrace, ztráta smyslu života a z toho vyplynuly stresové situace.

V takové situaci jsem doporučoval relaxace. Nejznámější relaxací je autogenní trénink. Jeho autor, J.H. Schultz (2003), jej vytvořil po 1. světové válce, když pracoval se zraněnými vojáky. Od té doby se tato relaxace rozšířila do celého světa. Je to na vědeckých důkazech založená metoda, že když si člověk představuje tíhu v končetinách, teplo v končetinách, klidný dech, klidný tep srdce, teplo v oblasti břicha a pánve a studené čelo, vede to člověka k psychickému zklidnění a také k relaxaci svalů a postupně i jednotlivých tělesných orgánů. V ČR tuto metodu rozvíjel hluboce věřící člověk, jeden ze zakladatelů duševní hygieny v Československu, prof. Libor Míček (1980). Dnes je možné odkázat na další publikace, kde je možné najít rozpracování této metody (Machač, 1991; Geist, 2004; Víchová, 2016). Na internetu je volně dostupná publikace, kde je popsáno, jak je tato metoda nápomocná při léčbě traumatických stavů (Hašto, Vojtová, 2012).

Dalšími typy relaxace nejsou již klasické řízené relaxace, ale je to poslech hudby, sport, vycházka do přírody. (Když si někteří klienti stěžovali, že nemohou nikam jít, protože je lockdown, říkal jsem jim, že přírodu nikdo do lockdownu zavřít nemůže; sám jsem v prvních dvou měsících pandemie – březnu a dubnu 2020 – ušel pěšky přes 200 km). Relaxace je umění „vypnout“, nemyslet neustále na něco, dokázat být tady a teď, spokojený sám se sebou. Znamená to rozpouštění stresu, který se nahromadil v průběhu plnění povinností a který vznikl i na základě adaptace na nezvyklou pandemickou situaci.

Významný problém, který jsem s klienty řešil, bylo také to, že neuměli být sami se sebou. Neuměli jednoduše být, byli zvyklí, že neustále něco dělali, bavili se a nyní – při zavření kin, divadel, restaurací – byli nedobrovolně sami se sebou. To samozřejmě přineslo ten důsledek, že u mnohých lidí vyplavaly napovrch různé nahromaděné a neřešené problémy (tzv. kostlivci ve skříni), které zametali prostřednictvím výše uvedených zábav pod koberec. A nyní se tyto neřešené problémy objevily v plné síle. Jedním z řešení těchto problémů je právě relaxace. Některé problémy jsou dlouhodobé a relaxace může působit jako rozplynutí stresu. Jako určité vyrovnání se sebou a hlavně: je to pomyslné „dobíjení baterek“; lidé běžně chápou, že auto potřebuje benzín, jinak nikam nedojede. Ale už zapomínají na to, že i my lidé potřebujeme někde čerpat energii, abychom mohli být výkonní, funkční, a hlavně spokojení a měli dostatek energie na blízké lidi i na práci.

Vždy klientům a studentům říkám, že život by měl být rozdělen do tří částí: 1. péče o sebe sama a o druhé lidi; 2. práce, škola, zaměstnání; 3. zájmy, smysluplné vyplnění volného času (např. poslech hudby, procházka v přírodě, cestování, práce na zahrádce, sportovní aktivity). Zastavím se ještě u prvního bodu, kdy chci říct, že zvláště v křesťanském prostředí jsem se setkal s podceňováním vztahu k sobě samému. Lásku k sobě je někdy mylně chápána jako egoismus, sobectví. Opak je pravdou: láska k sobě samému, zdravý vztah vůči sobě samému je předpoklad vytváření zralých a hlubokých lidských

vztahů, řečeno s Ježíšem: „Miluj svého bližního jako sám sebe.“ (Mt22, 39) I v tomto přikázání vidíme, že láska k sobě je předpokladem lásky k bližnímu. Naopak nezdravě egoističtí lidé se naopak hluboce uvnitř nenávidí, mají pocit nedostatku, proto všechno vztahují k sobě. A také lidé, kteří si sami sebe neváží, nemají dostatečný pocit vlastní hodnoty, potřebují být neustále v něčí společnosti, nedokáží být sami se sebou, jsou na druhých lidech závislí, což mnozí velmi bolestně pocítili právě v době pandemie. Výborně o předpokladu vztahu se sebou píše křesťanský psycholog Wunibald Müller ve své knize „Sám, ale ne osamělý“ (2011).

2. Imaginace

Imaginace znamená také představivost. Je to úžasná lidská schopnost představovat si pozitivní obrazy naděje i v nelehké životní situaci a mnozí lidé právě prostřednictvím práce s vnitřními obrazy a představivostí dobře zvládli pandemickou situaci. Zde bych doporučil zejména knihu Luise Reddemannové „Léčivá síla imaginace“. Kniha je určena především lidem, kteří si prožili nějaký traumatizující zážitek, ale je doporučována všem lidem, neboť nabízí množství postupů, jak pracovat prostřednictvím práce s obrazy na vnitřní psychické stabilizaci. Zmíním zde dva postupy, které považuji za výborné.

Imaginace bezpečného místa: Je to místo v nás samých, kde se můžeme cítit bezpečně a kde se na chvíli můžeme schovat a načerpat sílu na další „boj“ a dobré fungování ve vnějším světě. Pro inspiraci: někdo si představuje místo, kde skutečně byl a kde mu bylo krásně, někdo si stvoří své fantazijní místo, kde cítí, že by mu bylo dobře. Lidé si často představují louku, moře, hory, hrad, les, jakékoliv místo, kde se cítí v bezpečí. Je důležité vytvořit si v sobě prostor, krajinu v srdci, kde budeme celí a spokojení, kam nebudou mít přístup bolesti, starosti, tréma, úzkost, strach a stres. Místo v našem nitru, kam se kdykoliv a kdekoliv můžeme schovat a načerpat síly, je-li nám nedobře, prožíváme-li těžké chvíle. Ale nejprve je třeba cvičit v klidu, aby se cvičení zvnitřnilo a abychom si mohli navodit klid vzpomínkou na toto místo i v náročných situacích. Tato představa pomáhá nalézt klid a jistotu, kterou máme všichni uvnitř.

Odložení zavazadla (alternativa: vnitřní trezor): jsou postupy určené k tomu, že v imaginaci můžeme na chvíli naše starosti, problémy, stres odložit. Neděláme to proto, abychom je zametali pod koberec, ale proto, abychom mohli normálně fungovat, abyste nás tyto starosti a problémy „nevykolejily“ natolik, že bychom přestali zvládat péči o rodinu nebo zaměstnání. Právě proto si můžeme představit, že tyto problémy odložíme.

Při práci s klienty, kteří jsou křesťany, pomáhají imaginace, představy inspirované biblickými texty: např., že své problémy uloží pod kříž, že vidí své problémy, konflikty, starosti, nedostatky a přecházejí vnitřním pohledem mezi svými problémy a utrpením Krista a v rámci této představy mají naději, že křížem to nekončí, že po temné noci přijde ráno, tato představa jim dává tušit, že satan nevyhrál, že zmrtvýchvstání přijde. Lidé, kteří prožívají utrpení, se také často ztotožňují se starozákonním Jobem, nebo recitují Žalm 22:

„Bože můj, Bože můj, proč jsi mě opustil? Daleko spása má, ač o pomoc volám. Bože můj, volám ve dne, a neodpovídáš, nemohu se ztišit ani v noci. ...Jako střep vyschla má síla, jazyk mi přisedl k patru. Vrháš mě do prachu smrti! Smečka psů mě kruhem svírá, zlovolná tlupa mě obkličuje; sápour se jako lev na mé ruce a nohy, mohu si spočítat všechny své kosti. Pasou se na mě svým zrakem. Dělí se o mé roucho, losují o můj oděv. Nebud' mi vzdálen, Hospodine, má sílo, pospěš mi na pomoc!“ (Ž 22, 2-3; 16-20)

Osobně věřícím klientům cituji závěrečné verše proroka Abakuka, jednoho z dvanácti malých proroků ve Starém zákoně, text je o bezpodmínečné víře navzdory utrpení, bolesti, neúspěchu: *„I kdyby fíkovník nevypučel, réva nedala výnos, selhala plodnost olivy, pole nevydala pokrm, z ohrady zmizel brav, ve chlévech dobytek nebyl, já budu jáсотem oslavovat Hospodina, jásat k chvále Boha, který je má spása. Panovník Hospodin je moje síla. Učinil mé nohy hbité jako nohy laně, po posvátných návrších mi dává šlapat.“ (Abk 3, 17-19).*

3. Meditace

Meditace zní komplikovaně, možná trochu podezřele, jako nějaký postup, který nemá základ v křesťanství, proto zde chci uvést několik aspektů, jak já chápu meditaci. Základem psychologického chápání meditace je koncentrace pozornosti. Meditace v psychologii neznamena nic jiného než soustředit se na vlastní dech, uvědomovat si své myšlenky. Působí to tak, že když přijde myšlenka, člověk si uvědomí, „už zase přemýšlím“, a vrátí se zpátky k soustředění se na dech, samozřejmě, že ze začátku člověka v průběhu deseti minut soustředění napadne třeba padesát myšlenek, ale důležité je, aby se člověk neustále vracel zpátky. V psychologii tento přístup rozvíjí zvláště psychologický směr nazývaný mindfulness, všímavost (Kabat-Zinn, 2016; Williams, M., Penman, D., 2014). Smyslem tohoto přístupu je, aby člověk nebyl tolik v hlavě, ale všímal si, co se děje okolo něj a v něm. Ještě dávno před vznikem tohoto přístupu psal již zmíněný prof. Míček (1976) o tom, že čím více jsme jako lidé schopni koncentrace pozornosti, tím více jsme psychicky stabilní a prožíváme psychickou pohodu. Jak je to možné? Pokud se člověk soustřeďuje na činnost, na to, co právě dělá, je efektivní, má ze své činnosti, práce radost, „jde mu lépe od ruky“. Je-li člověk myšlenkami jinde, nemůže se soustředit a vede neustálý vnitřní monolog – např. vytváří si černé scénáře, jak něco dopadne špatně, jak v nějaké oblasti selže (čeština pro to má výstižné úsloví, že „člověk maluje čerta na zed“).

Smyslem všímavosti je všímat si svých vnitřních stavů, myšlenek a emocí a snažit se buď od nich získat odstup, nebo s nimi bojovat. Např. přijde myšlenka na prokrastinaci (odložení nějaké nepříjemné povinnosti na později, na zítřek), člověk buď takovou myšlenku přijme, uposlechne, nebo se proti vzepře, rozpozná v ní pokušení a řekne si: „Ne udělám to hned.“ Někde jsem četl hezký případ tohoto postupu u pouštních otců. Jeden otec se modlil v poušti a přišla k němu myšlenka, která jej nabádala: „Prosím Tě, zkráť tu modlitbu na polovinu, je tu horko a je to nuda.“ Ale on na tuto myšlenku reagoval: „Tak ty chceš, abych to zkrátil na polovinu? Tak já si tu modlitbu o polovinu prodloužím.“ Jezuité tomuto postupu říkají „agerecontra“, jednat proti svým prvotním impulzům, rozhodovat se pro život; a často platí, že ta obtížnější cesta je ta správnější.

4. Spiritualita

V psychologii rozlišujeme patologickou versus uzdravující religiozitu (srov. viz Kašparů, 2002). Patologická religiozita je taková, která vede smrti, která člověka činí nesvobodným, která z náboženství dělá ideologii, je založena na strachu z prohrěšení se, na bludných výkladech budoucnosti (např. konce světa), lidé v této nezdravé náboženskosti mají pocit, že oni jediní jsou nositeli pravdy a že všichni okolo nich semýlí. Uzdravující víra je nesena láskou, láskou k Bohu, bližním i k sobě samému, vyznačuje se přijetím druhých i sebe v jejich nedokonalosti, platí zde výrok „v Kristu jsme silní, teprve když jsme slabí“ („Proto rád přijímám slabost, urážky, útrapy, pronásledování a úzkosti pro Krista. Vždyť právě když jsem sláb, jsem silný.“ 2K, 12,10), teprve když se nemáme čím prokázat, když máme prázdné ruce, teprve tehdy můžeme plně vnímat a milovat Boha, protože do té doby je naše srdce zaplněno mnohými jinými věcmi a pro Boha tam není místo. V uzdravující religiozitě dáváme Boha na první místo a uvědomujeme si, že i když vidíme všude okolo sebe tmu, tak On nás – právě tehdy když to necítíme – nese.

Celkově mě práce s klienty při koronavirové pandemii dala možnost ukázat svým klientům a studentům – a rád bych toto poznání (prozření) zprostředkoval i čtenářům tohoto textu – abyste nikdy nepřestávali věřit ve stále tryskající pramen a stále hořící plamen ve Vašem nitru - všichni jej tam máme, jen někteří jej nevidí, někteří jej nazývají Duchem svatým, jiní inspirací, schopností jít za hlasem svého srdce. Koronavirová pandemie byla pro mnohé lidi podnětem k zastavení a k objevení pokladu ve svém nitru, který nyní mohou předávat dalším lidem.

Použitá literatura:

- 1/ BIBLE. *Písmo svaté Starého a Nového zákona*. 2008. Praha: Česká biblická společnost.
- 2/ GEIST, B. 2004. *Autogenní trénink*. Praha: Vodnář.
- 3/ HAŠTO, J., VOJTOVÁ, H. 2012. *Posttraumatická stresová porucha, bio-psycho-sociální aspekty. EMDR a autogenní trénink při pretrvávajícím ohrožení, případová štúdia*. Olomouc. Palackého univerzita. Dostupné na World Wide Web: [hasto -posttraumaticka stresova porucha na web.pdf \(upol.cz\)](#)
- 4/ KABAT-ZINN, J. 2016. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- 5/ Kašparů, M. 2002. *Patorální psychiatrie pro zpovědníky*. Brno: Cesta.
- 6/ KŘIVOHLAVÝ, J. 2015. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- 7/ MACHAČ, M. 1991. *Psychické rezervy výkonnosti. Stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: Univerzita Karlova.
- 8/ MÍČEK, L. 1976. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- 9/ MÍČEK, L. 1980. *Autoregulační a sociální aspekty duševního zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- 10/ MÜLLER, W. 2011. *Sám, ale ne osamělý*. Praha: Portál.
- 11/ POSTMAN, N. 2010. *Ubavit se k smrti: veřejná komunikace ve věku zábavy*. Praha: Mladá fronta.
- 12/ REDDEMANN, L. 2011. *Léčivá síla imaginace: na vnitřní zdroje zaměřená terapeutická práce s následky traumat*. Praha: Portál.
- 13/ SELIGMAN, M.E. 2003. *Opravodév štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
- 14/ SELIGMAN, M.E. 2014. *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- 15/ SCHULTZ, I.H. 2013. *Das autogene Training. Konzentratione Sebstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Dargestellung*. Stuttgart: Thieme.
- 16/ SLEZÁČKOVÁ, A. 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
- 17/ VÍCHOVÁ, K. 2016. *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál.
- 18/ WILLIAMS, M., PENMAN, D., 2014. *Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG.