

Teze

PSYCHOLOGIE ŽIVOTNÍ CESTY A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc.,
IVDMR a Katedra psychologie FSS MU v Brně

*„Nejdále dojde ten,
kdo neví kam jde.“
(Oliver Cromwell)*

Životní cesta jako lidský úděl

Uvažovat o životní cestě jako o lidském údělu

- nám umožní lépe posoudit, zda životní cesta člověka je fatalisticky předurčená a zda „svému osudu“ neunikneme
- nebo zda máme možnost změnit směr a tak svůj úděl ovlivnit.
- Pokud máme možnost změny směru, proč někteří lidé žijí jakoby byli vlečeni událostmi a nedaří se jim, kdežto jiní jakoby šli kupředu a vzhůru v radosti a nadšení.
- Jde o klíčové otázky existence člověka.

Životní cesta jako čas lidského života znamená, že nám přibývají léta a že po dovršení dnů života přichází smrt.

- *Lidé, kteří mají potřebu reflektovat svou existenci, si často v seniorském věku kladou otázku, zda stárnutí a stáří jsou zákonitě neradostné.*
- *Je stárnutí chorobou nebo normální etapou životní cesty?*
- *Co je umění stárnout?*
- *Je možné naučit se umění stárnout důstojně?*

Odborníci dokazují, že začínáme stárnout hned od narození.

- Pokud jde o tělo, je to neúprosný zákon.
- S duší je tomu už jinak – zkušenost dokazuje, že jsme tak staří, jak „staře“ vnímáme, myslíme, prožíváme a jednáme.
- A pro duchovní úroveň platí, že je mimo čas a prostor.

Životní cesta jako procházení zákonitým sledem fází životní dráhy

Pythagoras se domníval

- že čtyřem ročním dobám odpovídají následující období našeho života:
- utváření (do 20 let),
- mládí (do 40 let),
- rozkvět sil (do 60 let),
- stáří (po šedesátce).

Ve staré Číně se život dělil na

- mládí (do 20 let),
- věk uzavírání manželství (do 30 let),
- věk plnění společenských povinností (do 40 let),
- věk poznávání vlastních omylů (do 50 let),
- poslední možnost tvůrčího života (do 60 let),
- věk moudrosti (do 70 let)

- stáří (po sedmdesátce).

Už v 19. století si kdosi všiml,

že existuje s věkem člověka spjatý žebříček dominujících životních problémů a úkolů, jejichž objektivní naléhavost i subjektivní prožívání závisí na tom, jak úspěšně jsme je zvládli.

- Do 25 let hovoří o věku **kvalifikace**, který se při neúspěchu mění ve věk **nezakotvenosti**;
- do 35 let jde o věk **kariéry**, který se při neúspěchu stává věkem **rozvratu**;
- do 45 let jde o věk **autority** (výsledků), při neúspěchu věk **zklamání**;
- do 50 let se předpokládá věk **akce (postavení)**, při nezdaru věk **závisti**;
- do 60 let lze charakterizovat životní dráhu jako věk **hodností**, který se při neúspěchu stává věkem **resignace**;
- do 65 let je možný věk **důstojnosti**, který se při nesplnění osobních očekávání zvrací ve věk **cynismu**;
- po 65 letech je před námi věk **moudrosti**, který se může zvrtnout ve věk **zatrpklosti**.

V psychologie je obecně přijímáno rozlišení životní cesty do osmi etap (Podle Eriksona, 1999).

Každá etapa klade před člověka určité vývojové úkoly, které musí být splněny, abychom se mohli posunout na další vývojovou úroveň.

Pokud něco zabrání ve zvládnutí úkolů psychický vývoj stagnuje, i když tělesně se člověk může vyvíjet dál.

Přesuny z jedné vývojové etapy na další vyžadují řešení nových problémů a jsou spojeny s krizemi, které se mohou pozorovateli jevit jako **desintegrace** osobnosti, jako zmatení, neklid, někdy i jako nežádoucí jednání a prožívání.

Jestliže člověk krizi vyřeší, hovoří se o údobí rozkolísanosti jako o **pozitivní desintegraci**, jestliže se rozvine duševní porucha vyvstala **negativní desintegrace**.

Životní fáze a zdraví

Kajka'ús (1021 - 1099)

perský myslitel, básník a spisovatel, ve své "*Knize rad*" už před tisíci léty napsal:

"Člověk do třiceti čtyř let každým dnem nabírá síly a zdatnosti, pak do čtyřiceti zůstává beze změny, stejně jako slunce když dosáhne zenitu, zpomalí svůj chod.

Od čtyřiceti let do padesáti každý rok na sobě zpozoruje chorobu, kterou minulého roku ještě netrpěl;

od padesáti do šedesáti každý měsíc shledává nedostatek, kterého si předešlý měsíc nevšiml;

od šedesáti do sedmdesáti každým týdnem zjistí nemoc, o které neměl ještě před týdnem tuchy;

a od sedmdesáti do osmdesáti každý den odkrývá nový neuh.

A jestliže překročí osmdesátku, každá hodina přináší novou bolest a nová soužení.

Hranice, do kdy má člověk radost ze života, je čtyřicet let; když nadejde čtyřicítka, jako kdybys usedl na nejvyšší příčce žebříku, a tak, jak ses vyšplhal, musíš zase slézt.,,

Dnes už toto značně pesimistické vyličení průběhu života tak docela neplatí.

Časté otázky o stáří ve vztahu k mozku a změnám v životním stylu

Jak stárne mozek?

Je možno změny způsobené stárnutím oddálit?

Jakou úlohu v dynamice změn má životní styl?

Psychologie přináší mnoho dokladů o tom,

- že běh života a jeho závěrečná stádia - stárnutí a stáří -
- nejsou ani tak závislá na datu narození
- jako na biologickém a psychologickém věku.

Fáze rozvoje lidských aktivit podle R. Robbinse

Jestliže se v utváření příslušné profesní dovednosti některá z fází rozvine a jiné nikoliv, člověk se stává jednostranným a může být efektivní jen pokud daná fáze cyklu odpovídá požadavkům činnosti.

Za jiných okolností je jeho osobnostní dominanta na překážku úspěchu. Autor takto jednostranné osobnosti nazval podle převládající fáze cyklu změnového procesu:

Snílek
Tvůrce
Komunikátor
Inspirátor
Stabilizátor
Realizátor

Pojetí lidského údělu

- Úděl jako to, co dostal do péče poddaný od své vrchnosti
- Úrdek Boží.
- V judeokřesťanské tradici je to naplnění toho, kvůli čemu nás Bůh povolal na tento svět.
- Je to naše životní dráha, životní plán, životní cesta, program, který uskutečňujeme svým životem.
- V teorii osobnosti zvané TRANSAKČNÍ ANALÝZA - je úděl výsledkem scénáře, který do nás byl vpraven zhruba do 12 let věku tzv. příkazy scénáře, tj. jednáním rodičů a rozhodujících osob, tím, co nám vnucovali, co nám zakazovali, jak nás hodnotili.

Pod vlivem událostí života a rodinných scénářů se formují

- **základní životní styly**, které přetrvávají až do smrti, pokud se člověk nesnaží vzít svůj vývoj do svých rukou a neusiluje o změnu.
- V kulturní tradici se charakteristickým životním stylům říká **lidský úděl**.
- **Je to souhrn našich očekávání, postojů, názorů, schémat, filtrů, které rozhodují o tom, jak vnímáme a vyhodnocujeme události svého života a jak na ně reagujeme.**
- Tak se stane, že se člověk často zaplétá do dramát, které nedokáže vyřešit a své životní prohry svaluje na náhodu či na špatný osud.
- Úděl jako podíl na něčem

Paradigmata lidského údělu.(Podle Jaroslava Krejčího)

Jde o obecné modely či vzory podle nichž se lidé nebo dokonce celá etnika orientují v otázkách obecného pojetí života a podle nichž si vysvětlují, jaký je smysl bolestných či radostných událostí v životě národů nebo jednotlivců.

- Teocentrismus** v klínopisné Mezopotámii.
- Thanatocentrismus** ve faraonském Egyptě. Dnes v islámském světě.

- **Antropocentrismus** klasického Řecka.
- **Psychocentrismus** v Indii od starověku po současnost.
- **Kratocentrismus** v Číně.
- **Konzumismus** charakteristický pro vyspělé současné euroamerické společnosti.

Tato paradigmatata určují prožívání našeho života více než jsme ochotni přiznat.

- Předávají se cestou tradice a sdílení určitých národních nebo skupinových stereotypů.
- Nepomůže nám osvobodit se od nich, ani když je budeme považovat za pouhé spekulace akademických vědců.
- Osvobodíme se od nich jen poctivou sebereflexí a úsilím o změnu.

Ano, teď už víme, že život je cesta.

Až krutě k tématu lidské životní cesty vyznívají slova F. Mauriaca:

„Život je pro většinu lidí mrtvá cesta a nevede nikam. Ale jiní vědí hned od dětství, že putují k neznámému moři. Záhy je překvapuje ostrost větru; na jejich rtech je již chuť soli - až do té chvíle, kdy je za posledním písečným přesypem ta nekonečná vášeň zpolíčkuje pískem a pěnou. A potom jim už nezbyvá než se do ní ponořit nebo se vrátit.“

Ale zda povede do propasti, či do říše dobra a nekonečné lásky, je věcí naší volby. Závísí na naší svobodě založené na odpovědném zvažování důsledků každého rozhodnutí.

Cesta životem je často trnitá a nepohodlná, často vyžadující okliky a návraty, avšak ve zpětném pohledu zjišťujeme, jak je dobrá a můžeme pak její směr změnit nebo upravit nebo zaujmout nový postoj k tomu, co je neodvratné.

Výstižně problém životní cesty formuluje Jaroslav Durych (ve sbírce úvah *Ecce homo*):

„Teprve na sklonku života nebo až po smrti lze pochopit souvislost jednotlivých stránek života a díla a ukázat, co bylo dobré vždy, co bylo na počátku dobré a na konci špatné, co na začátku špatné a na konci dobré a co bylo špatné vždy; a též, co bylo nutné, neboť jsou v některých případech nutné i chyby, okliky, zmatky a bolesti.“

Mnozí lidé mají pocit, že dlouho žili „nanečisto“ a že v pokročilém věku je už pozdě něco opravovat. Je jistě pravda, že co se stalo nelze vrátit, ale lze změnit směr a nepokračovat v chybách, které se nám staly zvykem. Je to někdy velmi těžké, protože každá změna nás znejistňuje a než si zvykneme na nový styl života, prožijeme i mučivé chvíle.

Ale po nich přijde nová rovnováha. **Na změnu není nikdy pozdě.**

Doporučení zakladatele logoterapie Viktora E. Frankla:

Žij tak jako bys žil podruhé a snaž se ve svém jednání vyvarovat chyb, které bys v něm udělal poprvé.

Na svou životní cestu jsme vybaveni různými dary a nástroji.

Samozřejmě, že jimi můžeme pohrdat a nechat je být nebo se s nimi můžeme naučit zacházet a přiměřeně je používat.

Jsme stále voláni, máme své povolání. Buď je respektujeme a naplňujeme nebo se mu vyhýbáme.

Ne náhodou mají snad všechny kultury rčení „minout se svým povoláním“.

To zda své (po)volání přijmeme nebo odvrhneme, má významnou funkci v našem údělu.

Ve 20. století vzniklo několik teorií vysvětlujících, jak jsme vybaveni k naplňování svého údělu:

- Tvůrce psychoanalýzy Sigmund Freud po hrůzách první světové války doplnil svou představu o vybavenosti člověka neutišitelným pužením k rozkoši a slasti tvrzením, že v lidech je i pud ničit a rozvracet.
- Podobně uvažuje Erich Fromm, který se snažil jednostrannosti Freudovy psychoanalýzy zmírnit a doplnit důrazem na sociální vlivy, když hovoří v knize *Lidské srdce* o nadání člověka k dobru a zlu.
- Filosoficky tyto rozdíly lidských sklonů vykládá Max Scheler svou koncepcí řádu lásky a nenávisti ve slavném pojednání *Ordo amoris*.
- Transakční analýza rozlišuje Smolaře a Šťastlivce (viz dále).

K zamyšlení

Mnohé duchovní autority světa soudí, že podle toho, co v duši jednotlivých lidí převažuje - zda orientace na dobré nebo na zlé - se formuje stav světa, duchovní klima doby. Uvádí se přitom starozákonní myšlenka: „*Co kdo zasévá, to také sklízí.*“ A dalo by se v této alegorii pokračovat a říci, že nejen ten, kdo seje vítr sklízí bouři, ale že bouře připravovaná myšlenkovými hnutími celých skupin lidí vede k bouři, která pak smete vše, co jí stojí v cestě. A to je to morální zlo, s nímž jsme stále častěji konfrontováni. Skutečnost, že často smete i samotné aktéry je pro mnoho lidí nedostačujícím zdrojem satisfakce.

Z uvedeného se odvozuje, že za to, co nás na naší životní cestě potkává, si můžeme my sami – ne jako jednotlivci, ale jako celé lidstvo. Je to řečeno krutě a možná zkratkovitě. Často se lidé v nouzi ptají „*Proč právě já?*“, což nelze jednoduše odpovědět. Můžeme však najít důvod k odvaze jít dál životem a nerozmnožovat zlo, když si přestaneme říkat: „*Proč nedostávám, co čekám od života?*“, a když místo toho budeme hledat, ***co život čeká od nás. A život od nás čeká, abychom podporovali a rozhojňovali to, co posiluje dobré vztahy mezi lidmi a národy, a co umožňuje jeho trvalou udržitelnost.***

J. Hillman, významný americký psycholog vycházející z Jungova pojetí lidského údělu píše:

„*Dnešní převažující způsob chápání lidského života jako vzájemného působení genetiky a prostředí opomíjí cosi podstatného – individualitu, kterou pocítujeme jako své já.* Daleko pravdě bližší je myšlenka, že „... každý člověk v sobě nese jedinečnost, která se dožaduje, abychom ji žili, a která existovala dřív než jsme ji mohli žít, tak jako žalud v sobě nese obraz budoucího stromu“.

Tato „žaludová teorie“ – jak ji nazývá - tvrdí, že se rodíme „s charakterem; ten je dán – je to dar, který nám, jak říkají staré příběhy, dávají sudičky při narození“.

Podle Platonova mýtu o Erovi (na konci díla *Ústava*), každý člověk vstupuje na svět s osudovým posláním. Tento mýtus v posledním odstavci říká, že se „*můžeme zachránit a žít dobře svůj život, budeme-li se tímto mýtem řídit.*“

Platonský mýtus o Erovi vede podle Hillmana také k praktickým krokům. Na základě tohoto slavného mýtu se můžeme domnívat, že na průběh naší životní cesty působí a ovlivňuje ji:

- osudové volání,
- duše,
- daimonion (Řekové),
- génius (Římané),
- anděl strážný (křesťané),
- obrazné tělo (ochema v pojetí novoplatoniků), které nás

- nese jako nosítka,
- šťastena (fortuna),
- džin nebo démon, špatné sémě nebo zlý duch,
- snové tělo (A. Mindel),
- srdce (podle romantika Keatse).

Dále mýtus naznačuje, že musíme věnovat velkou pozornost svému dětství, abychom zachytili rané záblesky působení daimonia, pochopili jeho záměry a nestáli mu v cestě. Ostatní praktické důsledky potom bezprostředně následují:

- uznat toto volání jako primární akt lidské existence,
- přizpůsobit mu život,
- nalézt v sobě dostatek zdravého rozumu, abychom si uvědomili, že různé nepříjemnosti, včetně úzkostí a fyzických neduhů, které tělo zdědilo, patří do vzoru obrazu, jsou pro něj nutné a pomáhají ho naplnit.

Ve vědách o člověku se díky Dawkinsovi uvažuje o tom, že naše psychosociální stránka osobnosti – zejména hodnotové orientace a charakter - jsou formovány **memy** (což jsou jednotky zkušenosti získávané nápodobou a učením), na rozdíl od těla, temperamentu a vloh, které jsou determinovány do značné míry **geny** a konstantními vlivy fyzického prostředí.

Svět memů (z angl. Mimetics = nápodoba, nebo Memory = paměť) je světem kolektivního nevědomí a jeho archetypů.

Úloha poznávacích a akčních stylů v realizaci našeho údělu

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| • fragmentarizace | celistvost |
| • atomizace | globalizace |
| • singularismus | pluralismus |
| • relativizace všeho | nárok na platnost |
| • nezávaznost | závaznost |
| • absence volního úsilí | vůle jako hodnota |
| • skepse, agnosticismus | víra ve smysl |
| • pesimismus | optimismus |

Nejsou to protipóly typu buď anebo, ale jde tu o dimenze, na nichž jednotliví lidé mohou zaujímat různá místa.

Čím méně souladný je profil jednotlivce v hodnotách uvedených dimenzí, tím obtížněji se takový člověk orientuje a tím obtížněji nalézá stanovisko; tím více jsou jeho rozhodnutí ovlivňována okamžitým rozmarem než vnitřním kompasem.

Důležité je zjistit

- biologické a kulturně antropologické konstanty,
- sociální, politickou a individuálně psychologickou
- podmíněnost pozice lidí na těchto dimenzích.
- A podle konkrétní situace jednotlivců i společenství
- navrhnout
- preventivní programy
- a odpovídající intervenční programy osvětové, sociotechnické, psychohygienické a výchovné pomoci pro nápravu či řešení krizí.

Co rozhoduje o tom, jak přijímáme svůj úděl?

Rozhodující roli v tom, jak přijímáme svůj úděl a jak jej kultivujeme na své životní cestě, je **pěstování duchovní kultury osobnosti**, která zahrnuje poctivé zkoumání toho, k čemu jsme (po)voláni, a co je tedy naším jedinečným úkolem během našeho života.

Svůj životní úděl naplňujeme

- **vírou** ve smysl a hodnotu života,
- **nadějí** v možnost změny podmínek života k lepšímu,
- a praktikováním účinné **lásky** k bližnímu založené na přesvědčení, že náš největší úkol
 - v rodinném životě,
 - v zaměstnání, } je „být zde pro druhé“ a uvědomovat si neustále, co činíme.
 - i ve společenských vztazích

Duševní hygiena zakotvená ve spiritualitě:

- Cílem duševní hygieny životního údělu je učit se zaujímat **pozitivní postoj** namísto pocitu beznaděje z nemožnosti uskutečnit dosud neuskutečněné plány.
- Je třeba změnit perspektivu: Nesnažit se za každou cenu přizpůsobovali okolí svým přáním a představám, **ale naopak svá přání a představy uvádět do souladu s možnostmi a podmínkami.**
- Už stoikové doporučovali:

Změň postoj k věcem, které tě znepokojují a budeš mít od nich pokoj

Zvědavý čtenář si jistě položí otázku: „Ale jak?“

Stručně lze odpovědět – přehodnocováním svých plánů, diskusí s přáteli, hledáním v paměti toho, co lze označit jako „**ostrůvky zapamatované pohody**“ – zážitky krásy, dobra, pravdy. I v tomto mnohdy neradostném světě každý několik takových zážitků má.

Léta nám přibývají s naším pohybem v čase. Tomu nelze zabránit. **Na nás však záleží, jak svůj věk prožíváme, jaký postoj k létům svého života zaujímáme.**

Joan M. Eriksonová pojednává o devátém stadiu – stáří po 75. roce věku slovy:

„I nejlépe ošetřovaná těla začnou ve stáří slábnout a fungovat hůře než dříve. Přes jakoukoliv snahu udržet sílu a ovládání, začíná tělo ztrácet svou autonomii. Zoufalství, které straší v osmém stadiu, je důvěrným společníkem v devátém, protože je téměř nemožné vědět, které stavy nouze a ztráty fyzických schopností bezprostředně hrozí. Protože jsou ohroženy nezávislost a sebeovládání, slábne sebeúcta důvěra. Naděje a důvěra, které kdysi byly účinnou pomocí, již nejsou pevnými oporami dřívějších dnů. Čelit zoufalství vírou a přiměřenou pokorou je možná tou nejmoudřejší cestou, jaká nám zbývá.“

Co ještě říci k praktikování duševní hygieny na životní cestě?

Kdykoliv jsme v osobní tělesné, psychické nebo duchovní krizi:

- Relaxujme
- Vybavujme si v paměti vzpomínky na zážitky a události plné pohody
- Komunikujme s nepodmíněným základem své osobnosti (= s Bohem) modlitbou a meditací
- Připomínejme si staré orientální rčení:

Je lepší naučit se vidět růže na trnitém keřinež věnovat pozornost trnům na růžovém keři

Na závěr náměty pro meditaci:

Všem těm, kteří nedovedou změnit svou životosprávu a nemají chuť k duševnímu tréninku, je možno alespoň doporučit, aby si občas říkali tuto prosbu k Nejvyšší Moudrosti:

"Bože dej, abych nestárnul/a. Protože však tomu zabránit, dej ať stárnutí nepociťuji jako újmu.

Pokud by stárnutí bylo spojeno s újmou, obestři mou mysl milosrdným zapomněním.

A budu-li mít velké trápení, dej, abych svým trápením příliš neobtěžoval své okolí.

A není-li to proti Tvému plánu se mnou – pošli mi utěšitele."

Je stáří poslední etapou naší pozemské cesty?

- Pro někoho je to poslední část textu, který zaznamenává náš životní příběh.
- Pro ty z nás, kteří jsou otevření vůči spiritualitě, to zdaleka není poslední kapitola, avšak tu, která následuje, neumíme na tomto světě přečíst.