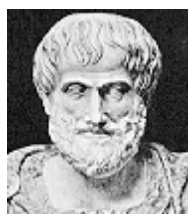


JIŘÍ ADAMEC
FILOSOFICKÝ SEMINÁŘ
KATEDRA TEORIE



PSYCHOLOGIE SEBEREFLEXE
OD POCITŮ MARNOSTI
K UCHOPENÍ ŽIVOTA

CAMINO – VSETÍN
PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACE
Kolektivní vydání v rámci desátého výročí
činnosti a „Dnů duševního zdraví“ konaných
16.9. – 30.9. 2019



Brno / Vsetín 2019

PSYCHOLOGIE SEBEREFLEXE
OD POCITŮ MARNOSTI
K UCHOPENÍ ŽIVOTA

CAMINO – VSETÍN
PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACE
Kolektivní vydání v rámci desátého výročí
činnosti a „Dnů duševního zdraví“ konaných
16.9. – 30.9. 2019

© Jiří Adamec
Filosofický seminář – katedra teorie

ISBN 978-80-87234-82-2

Iveta Jakubczaková

Stanislav Zatloukal

Miro J. Kadlubiec

*Život je nikdy nekončící práce
na sobě samém*

Umělecký obraz na titulní straně knihy:
J I Ř I N A M R A Z Í K O V Á

Aby byl zachován etický ráz věci, je úvodní „příběh“
sestaven z několika konkrétních kazuistik,
respektujících anonymitu klientů.

JIŘÍ ADAMEC

PSYCHOLOGIE SEBEREFLEXE

Ú V O D

Mlžný opar ještě nestačil rozkrýt údolí, jímž protéká Vsetínská Bečva. Přesto se ptáci snažili dát světu najevo, že den už začal. Tu a tam osamělý chodec spěchá do práce. V domku na okraji města se probouzí také pan Břetislav. Dnes je to však jiné ráno. Před několika dny se vrátil z kromeřížské léčebny. Maniodepresivita, kterou začal trpět před třemi lety, si vyžádala nakonec léčebný pobyt. Léky sice zabíraly, ale život v každodennosti se pro pana Břetislava stával postupně čím dál víc chaotickým. Ztráta zaměstnání, ztráta vztahů s matkou, s níž zůstal po otcově předčasné smrti (infarkt) sám, častější nemocnost, neschopnost soustředit se na mnohé činnosti, nespokojenost v perspektivách, jeden pokus o sebevraždu. To je Břetislavova bilance posledních tří let. A před tím? Inženýr slaboproudař, bezdětné manželství, přátelé na společné dovolené, nebo jen tak k posezení u piva. Vidina rodinného života s dětmi, které si plánovali s partnerkou, vzala také za své. Rozvod byl téměř zákonitým výsledkem vývoje Břetislavovy neutěšené psychické situace. Dnes, dobře ví, že je na nové startovací čáře.

Slunce už osvítilo střechy vsetínských domů a blízkých kopců. Modrá obloha předpovídala den s krásným, letním počasím. „Dobrý den, pane inženýre...“ ozvalo se z venku. „Tak jsem tady, jak jste se vyspal...?“ „Pojďte dál, Simono...“, odvětil pan Břetislav, „Já už budu hotový a půjdeme...“ Dobrovolnice, paní Simona si stoupla blíž k brance a vyčkávala, až pan Břetislav vyjde ven. „Tak jsem tady, Simono...“ prohodil pan Břetislav při setkání. „Uvařila jsem v *Caminu* čaj, někteří už tam přicházeli, jak jsem si všimla. Dneska se seznámíte s pracovníky i

klienty. Podíváme se na program a uvidíte, jak dlouho zůstanete nebo do čeho se zapojíte, ano...?“ Pan Břetislav jen pokýval hlavou a zřetelně v pozitivním natěšení pokračoval v chůzi směrem k pracovišti psychosociální rehabilitace. Ke kontaktu s *Caminem* se rozhodoval asi dva měsíce. Začal si sám uvědomovat potřebu posílení a stabilisování svého stavu na cestě za opětnou, pokud možno plnou integrací do společenského života. Jeho osobní vůle a odhodlání nabízeli dobré vyhlídky nejen na spolupráci, ale zejména k celkové duševní odpovědné rekonvalescenci. Pan Břetislav se při příchodu do *Camina* se všemi rovněž pozdravil a seznámil se s pracovištěm. Po krátké konzultaci s dalšími pracovníky se odebral do velké místnosti a chvíli seděl s hrnkem čaje, díval se kolem sebe, tu a tam povstal, aby si prohlédl vyvěšené informace o programech, kterých by se mohl také osobně účastnit. Po chvíli přišli ještě další klienti *Camina*. Začalo *Tematické setkání*, které zde pravidelně se zájemci mívá pan *Mgr. Miro Kadlubiec*. Tentokrát nad otázkami významu filosofických odkazů starořeckého myslitele Sokrata. Pan Břetislav naslouchal se stále větším zaujetím. Zejména ta část, kde se pan magistr zmiňoval o významu odkazu pojmu DOBRA, nenechávala jej v klidu. Začal se zapojovat: „Znamená to tedy, že dobrem je i to, že se člověk nestará pouze o sebe, ale uvědomuje si, že je vždy nějakým způsobem odpovědný za někoho druhého...?“ „Ano, pane inženýre, správně, neměli bychom zapomínat na to, že ať máme jakékoliv osobní obtíže, problémy, vždy je tu ještě nějaké okolí druhých lidí, směrem k nimž máme povinnost chovat se s úctou a respektem, a to je také součástí dobra, dobra v nás...“

§1. CO JE DUŠEVNÍ NEMOC?

Na počátku psychického onemocnění v podstatě není nic jiného, než nenápadná změna subjektivního prožívání, odrážející se stejně tak v nenápadném projevu chování. Sami pacienti nastalou situaci buď vůbec nevnímají, nebo ji považují za krátkodobou změnu nálady, kterou přisuzují nějaké aktuální fyzické nebo psychické zátěži, řešenému konfliktu vynucenému meziosobními vztahy, a tak podobně. I když se jedná například o takové stavy, jakými je třeba *panická ataka*, tak je i její součástí již předem daný vývoj v řadě symptomů, souvisejících s dříve založeným konfliktem. Právě tato nenápadnost vytváří podmínky pro ustálení, čili fixaci nově přicházejícím vzorcům chování. Tyto osobnostní vzorce mají zcela individuální ukazatele. Zpravidla souvisí s neodreagovanými traumaty z dětství, nebo s nějakou řadou k přítomnosti se vážících zátěží. Postupně vlivem stále vyšší zainteresovanosti subjektivity (její zranitelnosti) na procesech sociální angažovanosti, dochází k rozpojování mezi dříve vytvořenými meziosobními vazbami. Pacient s duševní újmou, a později v nějakém diagnostikovatelném stavu (*např. deprese, obsedantně kompulsivní porucha, schizofrenie...*), během doby stále více se vyostřujícího rozdílu mezi objektivně vytvářenými nároky každodenního života, zvládat konfliktní situace jejich optimálním řešením, propadem do jednostranně pociťovaného stavu prožitku marnosti, a to jako obranu vůči těmto nárokům, postupně ztrácí schopnost nadhledu. Vznik duševní poruchy je tedy možné popsat. Její léčba, ať v primárním režimu psychoterapií, nebo dále také následnou sekundární prevencí v psychosociální rehabilitaci, představuje

ovšem poměrně náročný proces. Touto náročností je především hledání nejvhodnějšího psychoterapeutického přístupu (*zejm. skupinový, individuální, ambulantní, ústavní...*), případně léková podpora, stejně jako v psychosociální rehabilitaci poskytování takové účinnosti spolupůsobení, která bude jednotlivci prospěšná zejména k co nejúplnější zpětné vintegrovatelnosti do každodenního života, co do zaměstnanosti a v možnostech nabýt opět maximální osobní spokojenosti s přesahy k vlastní smysluplně přítomné i budoucí existenci. Pracoviště psychosociální rehabilitace, jakým je i naše *Camino*, chce důrazem na tyto požadavky svým klientům poskytovat veškeré dostupné podmínky k duševní rekonvalescenci.

Pracovníci si uvědomují, že pro tyto klienty jejich poskytované služby a aktivity mnohdy znamenají naději, že se jejich duševní stav zlepší natolik, že později už těchto sociálních nabídek nebudou muset dále využívat. Duševní rozpoložení těch, s nimiž pracují, bývá mnohdy náročné, co do chápání celkového obrazu dané osobnosti. Přesto se psychosociální rehabilitace může pozitivně na klientových psychických stavech podepisovat pouze za předpokladu vzájemné spolupráce. Tím, že je duševní nemoc z podstatné části také desintegrací, tedy vypojetím z mnohdy nutných mantinelů, které je v životě nutné dodržovat, aby se dostavovaly výsledky stran toho, o co je zapotřebí se v osobním životě postarat, je potom rovněž psychosociální rehabilitace součástí nově nabývaného vztahu klienta zejména k pravidlům existenciálního významu. A základním pravidlem psychosociální rehabilitace je: *kdo má chuť se účastnit optimalizace vedení k návratu do sociálních souvislostí, získáním*

maximální samostatnosti, může tak učinit o své vůli a k vlastnímu prospěchu. Toť veškerý „nárok“, kterým naše pracoviště ke klientům přistupuje.

Duševní nemoc je tedy psychický stav. A jako takový je tento stav výsledkem fungování mozku stejně jako celé nervové soustavy. Na tomto základě práce s duševně nemocnými v režimu psychosociální rehabilitace stojí a padá. Neznamená to, že nejsou respektovány duchovní stránky přístupu, zejména v souladu s kulturně křesťanskými pravidly dalšího působení a spolupráce s klienty. Nic méně, hovoříme-li o duševní nemoci jako stavu mysli, nemůžeme přeci jen zůstat vězet pouze v takto nastaveném pojetí. Je nemalý počet psychických poruch, kde je stav mysli podřízen přírodním, dokonce i genetickým faktorům. To potom znamená, že sice tento stav mysli chceme zachytit jako podněcovatele k obratu k lepšímu, ale musíme respektovat, že genetika, zde tedy potom příroda, nám a především klientovi dovolí dojít pozitivní změny pouze tak daleko, jak to nakonec v takovém případě dovolí tato příroda sama. Tím rovněž, ale padá jakákoliv tzv. alternativní snaha brát osud pacienta v jeho léčbě do vlastních rukou! *Camino* stojí přísně na těchto pozicích a vymezuje si z tohoto úhlu pohledu přístupy ke klientům, jež budou takové stanovisko vždy plně respektovat. V tomto ohledu si toto pracoviště od svého založení, až po současnost, zachovalo integritu s obecně uznávanou, lékařskou psychologií.

Duševní nemoc není nic statického. Převládá u každého klienta jeho vlastní *příběhovitost* a to, v souladu s čistě osobními nároky a potřebami, které je nutné respektovat v jejich plném rozsahu.

§2. VLASTNÍ AKTIVITY A KOMPETENCE

S činností *Camina – psychosociální rehabilitace* jsem se seznámil před sedmi lety na popud svého bývalého posluchače našeho brněnského semináře, dnes *Mgr. Miro Kadlubiece*, který v něm absolvoval tři roky zájmového studia obor: *Psychologie v poradenství*. Během jeho následného studia *andragogiky*, na *olomoucké Univerzitě Palackého*, jsme udržovali čilý kontakt a vyměňovali si osobně a písemně postřehy z aktuálně studovaných témat, kde převažovaly filosofie s psychologií. Společná řeč v odborných tématech i v osobním přístupu k práci s lidmi v nouzi naše přátelství utvrzovali. Po ukončení studia na UP *Mgr. Miro Kadlubiec* během pár měsíců začal spolupracovat s *Caminem*. Vzhledem k vnitřní filosofii tohoto pracoviště zde našel svoji domovskou půdu a přizval mě ke spolupráci. Tehdejší paní vedoucí *Camina*, *Mgr. Markéta Helešicová* s mojí spoluúčastí na vnitřních dobrovolnických aktivitách svého pracoviště souhlasila, čímž vznikla dodnes trvající spolupráce.

Prvotní aktivity byly zaměřené na témata, kdy jsme se zájemci z řad klientů v kruhu komentovali oblast etiky podle vybraných otázek z oblasti existenciální filosofie. Na tuto činnost později pan *Mgr. M. Kadlubiec* plynule navázal svými *Tématickými setkáními*. Mě připadla úloha nová, zajišťovat klientům v rámci tak zvané *biblioterapie* pohled do světa literatury a konkrétních lidských osudů (*Hrabě Monte Christo, Bílá velryba, Gulliverovy cesty...*), a v návaznosti na osobní povahopis i diagnostickou zátěž vytvářet komunikativní prostředí v němž by se každému dostávalo potřebné informovanosti, nebo také psychoedukace, stran možných východisek z těch obtíží, s nimiž

se potýkali. Tato spolupráce se nakonec setkala s nemalým zájmem, což nám dalo přesvědčení k tomu pokračovat. Jelikož se ukázalo, že je rovněž v mé laické rovině přístupu možné poskytnout také odpovídající pohled na otázky, spojené s komunikací v domácím prostředí, přistoupili jsme k realizaci individuálních setkávání, kde bylo mým úkolem poskytnout verbální podporu těch témat, která se týkala zejména klientových konfliktů vznikajících stran nejrůznějších nedorozumění s členy rodiny a dalšími blízkými. Po krátkém čase bylo však zřejmé, že tento individuální přístup bude efektivnější, pokud se na daná setkání budou dostavovat také rodiče, nebo další příbuzní našich klientů. Jako dobrovolník jsem si nemohl stěžovat na malou vytíženost, zejména co se týče i příprav k těmto setkáním a promýšlení jednotlivých kazuistik, navazováním na jejich detaily a posouváním tematických okruhů těchto sezení, k dalšímu zaměření. Jednotlivě bylo zřejmé, že tato edukace byla klientům i jejich rodičům ku prospěchu. Nic méně, ze zkušenosti i na jiných pracovištích, právě tato nejpotřebnější a zdá se také nejprospěšnější aktivita, se postupně zeštíhlovala, až na docházku pouze jedné rodiny. Ta také dosáhla se svým synem, prostřednictvím naší spolupráce a spolupráce s dalšími pracovníky *Camina* nejlepších výsledků. Klient je zaměstnán, v celkové sebereflexi výrazně s rodinou spolupracuje a má zřetelnou schopnost uplatňovat altruistické zájmy.

Dále se podílím na přednáškové činnosti v *Caminu* během *Dnů duševního zdraví*, spoluorganizování a přípravě hostů (*prof. Vladimír Smékal, MUDr. Radim Uzel*), popřípadě s kolegyní *Evou Fiderickou* (Brno) doplněním

Dnů duševního zdraví v minulosti také tzv. *rytmoterapií*, tématické setkání s klienty a hosty u hry na bonga a další nástroje. Při těchto příležitostech můj brněnský seminář (*Filosofický seminář, katedra teorie*) v rámci *Dnů duševního zdraví* pravidelně poskytuje rovněž prostor k sepsání tematických bloků, které jsou potom součástí společné publikace. Vedle těchto aktivit mám možnost věnovat se také individuálním rozhovorům s klienty v čistě osobním duchu a poskytovat jim podporu v celkové životní orientaci.

Výraznou podporou k této dobrovolnické činnosti mi jsou vedle absolvování universitních seminářů a jejich programů zaměřených na práci se seniory (*Ostravská Universita*) a seminářů se zaměřením na práci s klienty s genetickými zátěžemi (*olomoucká FN*), rovněž interní certifikovaná školení pořádaná *Caminem* pro vlastní pracovníky a odborníky z řad veřejnosti, které pravidelně pro toto pracoviště realizuje ve spolupráci s *doc. Karlem Balcarem* v rámci dalšího vzdělávání v obsahovém zaměřením na komunikaci v krizových situacích a v rodinách. Praxe získávaná vlastními aktivitami na dalších dobrovolnických akcích pořádaných v rámci *rytmoterapie* se seniory nebo besedy na téma: *Jak prožívat dny spokojeně*, tuto osobně rozvíjenou zkušenost v práci s klienty významně podporují. V brněnském *Filosofickém semináři-katedra teorie* jsem pro tuto aktivitu rozvinul rovněž školení, která byla realizována na universitních pracovištích (*Lékařská fakulta UP v Olomouci a Lékařská fakulta na UJEP v Ústí nad Labem*), na téma: *Lékařství a podpora veřejnosti k dobrovolnické práci se seniory a duševně nemocnými*. Programy, kterou jsou v podobném

duchu nyní v přípravě k jejich realizaci, se budou od podzimu roku 2019 a následně roku 2020 realizovat v pokračujících aktivitách ve spolupráci jak s *Caminem (biblioterapie na téma: „Naděje v literatuře a v každodenním životě“)*, tak na dalších místech, kde je dobrovolnictví rovněž i v jiných, osobně angažovaných aktivitách důležitou součástí fungování mého systému pomoci.

Dobrovolnicky pomáhat tímto způsobem mi poskytuje nejedno dobrodružství stran poznávání lidských povah a osudů, o to příjemněji, jestliže se mohu touto verbální podporou spolupodílet na celkově viditelném zlepšování klientovy osobní a jinak i existenciální situaci, popřípadě tak napomáhat rovněž růstu *Camina* směrem k obecněji přijímané akceptaci samotnou veřejností, případně i s přesahem k institucionálnímu uznání (*nedávno předaným oceněním - Ministerstvem práce a sociálních věcí*), které jak se domnívám, si plně zaslouhuje.

§3. ČLOVĚK JE TRVALE NUCEN PŘEMÝŠLET O SOBĚ SAMÉM

Tématem letošního knižního příspěvku *Dnům duševního zdraví* je: *Psychologie sebereflexe – od pocitů marnosti k uchopení života*. Začali jsme úvodním příběhem, pokračovali pojednáním o tom, *Co je duševní nemoc* a v krátkém exposé nahlédli do osobních motivů, které autora tohoto pojednání vedly a vedou po cestách spolupráce s *Caminem*. Pokusme se nyní pozvolna rozvíjet již vlastní téma celé předkládané knížky. Vycházejme z toho, že klientem psychosociální rehabilitace je člověk, který se vlivem své duševní nemoci dostal do *chaosu myšlenek, pocitů, vlastních názorů a osobních výhledů*.

To, co je potom společným jmenovatelem výše zmiňovaných psychických stavů, jsou nejrůznější *obavy, strach, úzkostlivost, zhoršená nálada, neuroticismus, obsedantně-kompulsivní projevy, deprese, schizoidní sklony, deficit v úrovni osobnostních symptomů s náznaky, nebo rozvinutými stavy paranoie*, atd. Jestliže jsme na prvním místě jmenovali strach, tak potom z toho důvodu, že je v samé podstatě průvodcem každého psychického stavu v diagnose duševní poruchy. Ještě určitěji, každá duševní porucha je nesena strachem na takové úrovni svého projevu, kterým se manifestuje v tom, čemu už *Sigmund Freud* říkával: *symptomové jednání*. Tudíž, každá duševní porucha je strach svého druhu, modifikovaný zvláštnostmi, které potom dovolují rozlišovat mezi závislostí, schizofrenií, depresí, fobií, atd. Závislý se obává, že nebude moci pít nebo nebude mít přístup ke zdroji získat drogu, schizofrenik se natolik obává vnější reality, že si ji nadstaví psychotickými fenomény, jako jsou: bludy (nevývratným přesvědčením) a halucinacemi (smyslovými klamy, např. vnitřními hlasy), jedinec s rozvinutou depresí, se bude obávat vlastních myšlenek na budoucnost v tzv. anticipační úzkosti, neurotik se bude obávat prolomení vlastních vytěsňených traumat z dětství, která bude v nějaké minimální míře evidovat, ale obranou bude pocit méněcennosti / komplex méněcennosti v nejrůzněji neuchopitelných emočních a pro okolí nečitelných barvách chování. Tolik jen výběrem výčet několika nejznámějších duševních poruch a jejich vazby na problém strachu. Zde je, tedy **strach**: *existenciálním tématem*. Existenciálním v tom smyslu, že právě *jeho* působením, vzniká významné

zúžení myšlenek. Pro to, abych neměl *strach* tedy musím něco udělat. *Přestat se bát* znamená být aktivní v odstraňování strachu. Jednou cestou je chtít obejít strach pocitovou sebelítostí, tj. sebe-utvrzujícím uvíznutím v symptomové pozici, a nebo se této pozice vzdát, uchopit symptomové jádro a začít žít, fungovat s vědomým zájmem aktivního hledání východisek pro odstraňování toho, co můj strach vyvolává, řešením, krok za krokem. Takové odhodlání však předpokládá, jako prvotní moment dosažení pozitivního bodu obratu vytvořením „rozvrhu“. *Sebe-rozvrhování v reálných souvislostech* je teprve možným předpokladem pro vykročení směrem k uskutečňování změn.

Co však znamená možnost dosáhnout k takovému „rozvrhu“? Předně je to schopnost uvědomění si přítomného, ba nejpřítomnějšího stavu mého skutečného bytí. To se odehrává trojím způsobem: **1.** evidencí, že existuji v nějaké sobě vlastní, neodejmutelné, tedy reálné psychické situaci; **2.** že existuji v prostoru takové reality, která je vystavěna pouze z těch vlastností, které jsou dány jí samotnou a v žádné jiné se takto reálně, fyzicky nevyskytují; **3.** pro zlepšení situace není pro mne jiné cesty, než-li je má osobní vůle, postupnými kroky takové změny dosáhnout. ***Je tedy zřejmé, že psychologie sebereflexe obsahuje rovněž filosofii.*** Jak zdůvodníme toto propojení?

V psychosociální rehabilitaci se nejedná o léčbu psychických poruch. To, oč zde běží je předně „mapování“ osobně existenciální situace. Takový proces je zaměřen na důraz směrem k myšlenkám, jejich logiku a emoce. Člověk uvažuje právě v těchto rovinách: hledá logické

zpracování myšlenek, tedy toho, co jej napadá a toho, jak myšlenky uvést v praktický život. Na druhé straně, myšlenky na sebe strhávají pozornost stran emocí, které vyvolávají, neboli: myšlenky jsou syceny rovněž „citovými barvami“. Jde v podstatě o jeden z nejstarších problémů mezi filosofií a psychologií: jak ovládnout emoční vzorce plynoucí z našich myšlenek a obráceně, jak správně vyhodnocovat myšlenky, které jsou vyvolávány emocemi? Toto je základní kruh otázek v němž se zpravidla klient využívající služeb psychosociální rehabilitace nachází. Rozpadem životních jistot prostřednictvím psychické poruchy vzniká negativní rozvolněnost myšlenek a pocitů. Myšlenky jsou často nerealistické a emoce jsou nad, nebo pod hodnotou dané skutečnosti tedy, prožívané s jinou, než-li okolnostem připadající intenzitou. Rekonstrukce racionální stránky náhledu potom spadá do kompetence psychosociální rehabilitace. Naopak, prožitková sféra, vázaná na diagnostické souvislosti osobnostního profilu klientů, která je součástí psychologicko-psychiatrického přístupu k jejich obtížím v rámci psychotherapie, psychofarmakologie, zůstává nedotčená, až na ty situace, kdy si klienti v osobní konzultaci s pracovníkem *Camina* vyžádají osobní rozhovor s verbální podporou.

Sebereflexe tak v těchto případech zahrnuje zejména ochotu zamýšlet se nad vlastními cestami blízké budoucnosti v životních krocích, které je nutné učinit v rámci plánování osobního vývoje, stejně jako chápat smysluplnost této zaměřenosti na vlastní cíle. Jejich společným jmenovatelem potom je, racionální chápání takto volných kroků ve smyslu existenciálního standardu. Tímto

standardem je postupné chápání podobné kroky konat i v dalších situacích, které si vyžadují, stejně tak racionálního plánování. Osvojení těchto faktorů dále umožňuje v daných sociálních podmínkách klientovi získávat potřebnou zpětnou vazbu jak z obecně, tak i subjektivně vnímané akceptace vlastní osobnosti (osamostatnění ve smyslu mít zaměstnání, kolektiv, finanční příjem, dosah k vlastnímu bydlení, popřípadě k partnerskému vztahu, nebo rodinnému životu, a tak dále). V souvislosti s racionálností a životní filosofií potom zde hovoříme o vytvářeném a upevňovaném systému hodnot.

§4. HODNOTY, MORÁLKA A EXISTENCE Z POHLEDU SEBEREFLEXE

Racionální sebereflexe je tedy smíření s tím, kdo jsem, v jaké realitě se nacházím, co je mi touto realitou umožněno konat a jaké skutečné výhledy z takto pochopené reality jsou směrodatné pro vlastní seberealizaci. *To, že člověk dojde k bodu obratu ještě neznamena, že k obratu také skutečně došlo.* Je mnoho lidí, kteří velmi dobře a přesně dokáží formulovat všechny své existenční situace, zejména ty neutěšené, ovšem ani půl procentem toho, co by bylo třeba změnit, nedosáhnou k jedinému nástroji, kterým by tak mohli učinit. To, co nahlížím v takto nastaveném neutěšeném poli „sebereflexe“ je nejčastěji mělká filosofie slibů, duchovních poukazů, ovšem bez toho, aby se jedinec domáhal trpělivým sbíráním zkušenosti jinak pozvolného sebe-utváření. Dokonce je u těchto jedinců začasť brána v potaz i víra, v takovém zvláštním podání: *„mám tu svoji – v něco věřím“*. Je to víra, která je nesena spíše na úrovni „tušení“ duchovních

přesahů. Nikoliv tedy na jistotě vnitřní, mravní uspořádanosti. Je to víra nekonečně hledající, přijímaná a zatracovaná, nebo opouštěná současně, nejistá sebou samou. *Tomáš Akvinský* v této souvislosti ve své *Theologické summě (III, 2. ad 4.)* podtrhuje vágnost víry, a tady bychom mohli říci v cokoliv, co člověka přesahuje, jestliže je tato víra vykořeněna ze vztahu *Slova a Těla*. Je to v zásadě jednoduché. Sebereflexe je uvědomění si vlastní hodnoty *Slovem*, neboli sebe-objasňujícím (vyjasňujícím) momentem popisného náhledu k tomu, kdo jsem *Já*; *Tělo* je nástroj ke konání toho, aby *Slovo* nezůstalo vězet v sobě samém, tedy *Tělo* je nástroj k činu (*conatus, motu*), životnímu pohybu jako takovému.

§5. SEBEREFLEXE VE SMYSLU DESCARTOVA:

„COGITO ERGO SUM – MYSLÍM, TEDY JSEM“

Myšlení v průměrné každodennosti je emočně asocia-tivní. Tento přístup k realitě je spojen s jistou vágností, s jakou člověk přijímá to všechno kolem sebe, co ne vždy pro sebe sama považuje za důležité, co se jej nijak zvlášť netýká, neboť je zaměstnáván vlastními myšlenkami a hodnotovými významy, které upřednostňujícím způsobem váže na sebe sama. Jednodušeji řečeno, je to naše *ego*, které si mezi veškerou vnímanou skutečností vybírá pouze to, co se více nebo méně hodí k vlastnímu *prospěchu*. Ovšem tady oním *vlastním prospěchem* nemáme na mysli peníze nebo majetek, ale stejně tak a možná o to více, např. *morální významy, hodnoty, dotčenost, právo na lásku, závist*, to, co je chápáno pod pojmem *osobní dobro* a možná i *výhody, právo a spravedlnost* atd. V průměrné každodennosti většinou člověk nepřemýšlí

do hloubky, ale *zůstává na egoistním povrchu*. Je to jeho racionální přirozenost.

Tento problém už v minulosti řešili ze svého filosofického stanoviska *Martin Heidegger* a *Jean-Paul Sartre*. *Heidegger* poukázem na tzv. „*das man*“, neboli, *člověk žije v souladu s těmi významy, které jsou mu dány odpozorováním průměrného bytí, tj. dělá to, co se děje v jeho okolí a uvažuje tak, jak to dělají ostatní*. *Sartre* stejný problém nahlíží v pojmu „*situace*“; člověk se vždy řídí tím, čím se v dané *situaci* řídí jeho okolí, čímž se takto stává součástí „*situace*“, je jejím prvkem. (*Situace*, rovná se: *souhrn okolností*.) Nic méně, oba se shodují v tom, že překonat takový *stav průměrnosti osobního bytí* se u člověka nalézá ve schopnosti a posléze také v *imperativu* (bezpodmínečném požadavku): přivádět realitu v níž, už tedy „*nějak jsem*“, svou vlastní řečí k sobě samému; toť vlastní úkol myšlení. Na tomto místě nastává prostor pro *Descartovo*: „*Cogito ergo sum (Myslím, tedy jsem)*“.

Postupným sbíráním motivů pro ono znovuzkříšení vlastní hodnoty a její uvedení v soulad s každodenním životem, klient psychosociální rehabilitace nastupuje novou cestu k vybudování komplexu osobního sebevědomí. Na této cestě plné nástrah, se nachází jako opěrný bod, co víc, a co méně, než vlastní myšlení. Tisíckrát klient pochybuje o mnohém, co se nabízí jako dostupný nástroj této sebe-rekonstrukce. Tisíckrát pochybuje, aby nepřiznal obavu, strach, že tuto cestu vlastně nedokáže projít bez útrap. Tisíckrát se leká všeho přicházejícího, které se má stát novým osvojením vlastní existence. Tisíckrát se tak ovšem dostává po malých krocích blíž a blíž ke

svému vlastnímu *Já*, neboť, toto tisíckrát provedené zviklání v možnostech seberealizace, se nakonec ukáže jako jediné praktické východisko ze *stavu pouhého myšlení a pochybování o sobě samém*. A ten, kdo je tímto myšlením, je vždy a pouze klient sám. Dosažením tohoto stupně sebereflexe, dochází však k novému vnitřnímu zápasu. Jsem-li to *Já*, kdo pochybuje a jsem-li to *Já*, kdo musí něco učinit, potom všechno, co se bude v mém životě nadále odehrávat má pouze jedno východisko, a tím jest, a vždy už bude, *jedině mé vlastní myšlení*. Myšlení je takto pro klienta *sebe-potvrzujícím významem, otevřeným směrem k plné samostatnosti, směrem k praktickému jednání*. Existenciální skutečnost, má-li se stát prakticky uchopitelnou, je zapotřebí ji promyslet, a to k odpovědnosti za konkrétní činy, které budou následovat. V tomto ohledu se tak může stát pouze rozvojem praktické, rozumějme tedy, morální filosofie.

§6. SEBEREFLEXE V POJETÍ FREUDOVY PSYCHOANALÝSY

Neodmyslitelnou součástí našich současných poznatků o principech *sebereflexe* jsou bezpochyby studie, které na toto téma provedl *Sigmund Freud (1856 – 1939)* na přelomu devatenáctého a dvacátého století. Už víc jak stoletý vývoj psychoanalýsy s všemožně často deformovaným chápáním jejího obsahu laickou veřejností, vytvořil v povědomí lidí představu, že Freud veškerou lidskou psychiku, vysvětlování jejího fungování, opírá o lidskou sexualitu. Ta je ovšem pouze jedním fragmentem celého psychoanalytického systému v přístupu ke klientům s duševními obtížemi. Pro naše téma můžeme bezprostředně využít Freudovo učení o *Já, Nad-Já a Ono*. ***Já***

reflektuje bezprostřední přítomnost a vytěsňuje všechny rušivé prvky, které mají do této reflektované přítomnosti tendenci pronikat; **Nad-Já** moralisuje a tedy všechno, co se s námi děje, pak předkládá nějakému souzení stran etiky; **Ono** se prosazuje jako pudová síla, „*dělat si mimo vědomí a morálku, co chci*“. Až do současnosti, se při pokusech, zvrátit tento model psychologie osobnosti, nepodařilo nikomu zpochybnit. V tomto ohledu je rovněž možné a patrně i nutné, dívat se na problém osobnosti v rámci psychosociální rehabilitace. Osobnost klienta v sobě podržuje stejné části své vnitřní výbavy, jako kterýkoliv jiný jedinec. To, co můžeme sledovat, tak je předně v rámci symptomových znaků chování, manifestována některá z vyjmenovaných složek více, nebo je jiná nadměrně zatlačována. V praktickém ohledu Freudem navrhované *dělení (struktura) osobnosti* může být popsáno následujícím způsobem: **1.** v systémech **Já** se odráží veškeré mé vědomé (tedy ve vztahu k mé osobě) a uvědomované odrážení vnější reality a její uznání za tu bezprostřední přítomnost, v níž je zapotřebí se nějak chovat, orientovat a dále vyhovovat jejím požadavkům; **2.** morálními významy pocházejícími ze struktury **Nad-Já** jsou zvažovány hodnotící soudy, zda jednání, k němuž se rozhoduji, odpovídá nárokům vzniklých situací v souvislosti s dopadem tohoto jednání na utvářené individuálně etické postoje s druhými lidmi, a nebo dohodami, které již máme utvořené, buďto zvykovým způsobem, nebo obecně stanovenými normami (formou zákonodárnou); **3.** pro systém tzv. **Ono** (tedy toho něčeho, co se prosazuje na úkor vědomí a morálky) platí, že mu nejčastěji podléháme na základě *principu slasti*, neboli,

zjednodušeně: *bez ohledu na povinnost*. Pokud posuneme toto poznání psychiky z normy do její patologie, může nám daný model vysvětlit i základní strukturní postoje, kterými se klienti s jednotlivými diagnózami projevují. Za onu normu, tedy předpokládáme to, že člověk bez psychických obtíží má systém **Já, Nad-Já** a **Ono** „srovnaný“ a žádná z těchto strukturních složek nepřevažuje, nebo není potlačena diagnostikovatelným způsobem. Co se psychopatologie potom týče, tak např. u **schizofreniků** převažuje potlačení *Já* a *Nad-Já*; psychotické fenomény jsou naopak udržovány systémem *Ono*. U **depresí** jsme nejčastěji svědky zvýšené aktivity *Nad-Já*; *jáský princip* je zpochybněn *pocity a komplexy méněcennosti* a jakákoliv rozvolněnost přicházející z působení *Ono*, se zapovídá v přísně moralistním postoji *Nad-Já*. U **poruch osobnosti** zase můžeme pozorovat mimořádný důraz přecitlivělosti na vlastní *ego*, čili zvýšenou aktivitu *Já* s tím, že hodí-li se, např. k manipulaci nějaký fragment *Nad-Já*, tedy morálky, nebo *Ono*, tedy *libidinósních* aktivit, které jsou tímto *Nad-Já* paradoxně prezentovány, tak potom zejména v nejrůzněji vyspekulované sebeobhajobě.

Prakticky to potom vypadá tak, že schizofrenik dělá všechno pro to, aby zvládnul smyslové klamy a nevývratná přesvědčení vzdáním se vnější reality, depresivní pacient bude mít nejčastěji *pocity viny* a z nich plynoucí morální zákazy, a klient s poruchou osobnosti bude jen těžko u sebe nalézat odpovědnost za rozvolněnost v morálních přístupech k sobě, k většině situacím a k druhým lidem. **Sebereflexe** tedy znamená: *korigovat tyto patologie do vždy nějak přijatelného existenciálního*

rámce v němž by byl klient schopen obstát v každodenním životě, mimo sebe-uvádění do konfliktu.

§6. VYUŽITÍ ARCHETYPÁLNÍ PSYCHOLOGIE V PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACI PODLE CARLA GUSTAVA JUNGA

Je důležitým faktorem, poskytnout klientovi v rámci průběhu psychosociální rehabilitace upevňující momenty jeho vlastní biografie. K tomuto účelu významně napomáhají společná setkání, kde jsou rozebírány literární příběhy tedy, tzv. ***biblioterapií***. Díky této metodě, lze klientovi přiblížit možnost *sebe-porovnání* hodnotových významů, důležitých v praktickém životě. To, že se jedná o abstraktní pojmy, jako je např. *hrdinství, naděje, láska k bližnímu, zbožnost, nebo moc, zrada* a další, je samo o sobě, pouze mělkým hodnocením. Pro klienty naší služby se ukázalo, že právě tyto významy spoludotváří *sebe-reflektivní* rámec jejich konkrétních životních postojů. A dokonce, napomáhají rozpoznávat, určitějším způsobem, vlastní psychickou situaci, (viz tabulkový přehled níže). Z tohoto důvodu jsou tematickým záměrem vybírány tituly, jako např.: *Hrabě Monte Christo, Bílá Velryba, Gulliverovy cesty, Rozum a cit, Vojna a mír, aj.*

C. G. Jung (1875 – 1961) v druhém a třetím období své vědecké činnosti vycházel z toho, že člověku je nejvlastnější časový průběh událostí, který tvoří základní rámec obsahu jeho osobnosti, neboť je to právě jeho osobní příběh, ke kterému se vrací znovu-vysvětlujícím způsobem *sebereflexe*. V zásadě každý člověk, který se dostane do psychických obtíží, tak jako první pokus o pochopení své situace, začne hledat ve vlastní minulosti styčné body s přítomným stavem. A nezůstalo pro Junga

pouze u tohoto zjištění. Uvědomoval si rovněž, že se stejný způsob *sebenahlížení* odehrává také za hranicemi individuality a charakterisuje tedy obsahovou náplň i celých národů a jejich historických epoch. V pozdějším vývoji moderní psychologie, respektive psychoanalytických směrů, se z těchto poznatků začaly odvíjet: *ego-psychologie Anny Freudové* a *psychologie-self Heinze Kohuta*.

Podle Junga je lidská existence souborem příběhů, které se vyznačují, po obsahové stránce, morálními přesahy. Těmi jsou po staletí uchovávané normy, podle kterých člověk přistupuje k hodnocení osobnostních charakteristik jak u sebe sama, tak u lidí ve svém okolí: *hrdina, matka, dítě, panna*, atd. Tyto **archetypy** lze chápat jako pomocný vysvětlující materiál, podle kterého si dokážeme přiblížit vlastní podstatu lidského chování, popřípadě skryté motivy, emoční rozpoložení, a tak podobně. Tak například: *hrdina* je čestný, riskuje pro záchranu druhých, je skromný a své činy nevynáší jako své přednosti, je vždy na straně slabých; *patologie hrdiny* ovšem může vypadat tak, že: za své jednání vyžaduje chválu druhých, poukazuje na to, co pro druhé udělal a jaké zásluhy mu náleží, zachraňuje i tam, kde jej není zapotřebí. *Pozitivní typ hrdiny* se nese v duchu *sebereflexe* a popřípadě i jisté bážlivosti, aby neriskoval víc než je vhodné a svým konáním druhé nevedl do nechtěného nebezpečí; *negativní typ hrdiny* riskuje nejen ve vztahu k sobě, ale stejně tak může být jeho horlivost nebezpečím pro druhé. Podobné je to v osobnostních rysech, které u některých jedinců převládají v souvislosti s dalšími archetypálními postavami. Kromě toho, tyto znaky lze využít rovněž u současných diagnos, jako vodítko pro

snadnější chápání významů, podle kterých se utváří motivy chování pacientů, mimo základní psychickou normu.

**ARCHETYPY V RÁMCI KLASIFIKOVANÉ
PSYCHOPATOLOGIE A DIAGNOSTIKA
DUŠEVNÍCH PORUCH**

Organické duševní poruchy (F00-F09) = *archetyp dítěte*

Závislosti (F10-F99) = *archetyp stínu*

Schizofrenie (F20-F29) = *archetyp zneprátených bratrů*

Poruchy nálady - deprese (F30-F39) = *archetyp ukřižování (oběti)*

Neurósy (F40-F49) = *archetyp anima/animus*

Somatoformní poruchy (F50-F59) = *archetyp zraněného lékaře*

Poruchy osobnosti (F60-F69) = *archetyp hrdiny*

Mentální poruchy (F70-F79) = *archetyp self*

Poruchy psychického vývoje (F80-F89) = *archetyp persony*

Psychické poruchy obvykle se začátkem v dětství (F90-F98) = *archetyp ryba / rybář*

Pro upřesnění tedy můžeme nyní konkretizovat následujícím způsobem: *archetyp dítěte* v případě organických duševních poruch (alzheimerismus, parkinsonismus aj.) označuje tendenci k infantilismu a postupnou ztrátu kognitivních funkcí; *archetyp stínu* (u závislostí) charakterisuje nepříjemný pocit nutkavosti („bažení“), např. po alkoholu nebo drogách; *archetyp zneprátených bratrů*

zase u schizofrenika vyzvedává jeho nesmiřitelný zápas s vlastními psychotickými stavy (bludy nebo halucinacemi) a reálným životem; archetyp ukřižování - či oběti strhává na sebe pozornost v pozici depresivního *utrpení*, jeho *uznáním* ze strany okolí; archetyp anima/animus u neurotika zejména nerozhodnost, podvolit se autoritě otce nebo matky a to, hledáním vlastní pozice mezi lidmi ve svém okolí (*pocity a komplexy méněcennosti*), atd.; archetyp zraněného (nemocného) lékaře (somatoformní poruchy), vyzvedává osobní zkušenost s psychickou, či jinou zdravotní újmou, jako *právo léčit své okolí*; archetyp hrdiny (porucha osobnosti), podléhá v patologii domění o své vyvolenosti; u archetypu self, kterým se má člověk vztahovat k sobě samému, jde v psychopatologii o pravý opak, člověk s mentální újmou je zvláštním způsobem přesvědčen o tom, že *existuje v bezpečném řádu sebereflexe*; co se týče archetypu persony, představuje v psychopatologii u vývojových poruch jen obtížného dosahování sebevědomí z důvodu komplikovaně nabývané jistoty poznání a dalších interpretací poznávaných forem (např. vrozenými poruchami učení); konečně archetyp ryba/rybář charakterisuje to, že u *poruch obvykle se začátkem v dětství* (např. hyperkinetická porucha, opoziční porucha...), jde o to, kdo nad danou situací zvítězí: *ryba* ve smyslu unikajícího tvora, který nikdy nepodléhá podřídivosti, nebo *rybář* schopný nalákat rybu na návnadu a zbavit ji svévolné svobody?

Práce s Jungovými archetypy zpřístupňuje ve znacích a symbolech klientům v režimu psychosociální rehabilitace cestu k sobě samým. Poskytuje jim poučení o hodnotách a normách chování altruistickým způsobem, vede

je k odpovědnosti a exekutivními funkcemi zostřuje pohled na realitu srovnávacím způsobem mezi **Já, Ty, My, Oni**, těmito nejstaršími psychosociálními sebe-náhledy.

§7. DUCHOVNÍCH VLIVY A SEBEREFLEXE V KONTEXTU PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACE

Témata spojená s religiozitou jsou neodmyslitelně spojená s naším pracovištěm. Respektovat a popřípadě podporovat u klientů osobní otázky víry, spirituality nebo edukační teologií napomáhat také k povšechné orientaci v otázkách vyznání je považováno za přirozenou aktivitu v celkovém běhu *Camina*, zvláště, je-li jeho neodmyslitelnou součástí charitní práce v rámci diecéšní instituce. A nejsou to jen tyto důvody. Většina našich klientů jsou přirozeně věřící. Snažíme se proto, jednak na úrovni profese místních duchovních a pozvánek k diskusím u společného stolu, ale stejně tak z vlastních zdrojů, poskytovat dílčími vstupy do systematické filosofie a teologie klientům pohled na lidskou osobnost, právě z těchto úhlů pohledů. Pan *Mgr. Miro Kadlubiec* převzal toto téma na svá bedra prostřednictvím psychoedukačních seminářů, které interpretují přístupy *V. E. Frankla*. V mém podání se občas zabýváme tématy, která ke vzniklým otázkám a požadavkům této oblasti věnovat vyšší pozornost, nasměrujeme náš tematický blok k zásadám učení sv. *Tomáše Akvinského*. I když v samé podstatě nejsem věřícím v tom smyslu slova, které by naplňovalo ideu *praktikujícího*, tak v hlubokém respektu k daným tématům a možná i více, než jen detailnější znalostí života a díla sv. *Tomáše Akvinského*, napomáhám našim klientům alespoň k tomu, aby si dokázali uvědomovat sílu osobnosti

Akvinského, zejména z pozice jeho dynamické touhy rozvíjet vědění a prostřednictvím něj lépe chápat své místo ve světě, co by šanci k *znovu-nalezení* sebe samých.

V osobnosti a zvláště v díle *sv. Tomáše Akvinského (1225 – 1274)* je respektován zejména racionální prvek jeho podání duchovních témat. Racionální v tom smyslu, že sám požadoval, aby veškerá jeho filosofie byla prověřována logikou. Tímto, jak jinak než *aristotelským* přístupem poukazoval na to, že vlastně existují nejméně dvě teologie: **1. učená, universitní**, považující logiku za jeden z pilířů víry a **2. teologii lidovou**, která si vystačuje s *Písmem svatým*. Obhajobou základních článků víry se *Akvinský* způsobem podání značně přiblížil běžnému životu své doby. **Věta, její protiklad, potom vysvětlující – zdůvodňující podání a závěr**, charakterisují jeho metodu, s níž popsal během svého života nespočet otázek, zejména z oblasti *filosofie, psychologie*, jakož i *křesťanské morální (praktické) teologie*. Tím, že se vždy opíral o autoritu *Aristotela (384 – 322 př. n. l.)*, dokázal své myšlenky a nápady potlačit a skromně to, co by, už bylo možné interpretovat jako jeho vlastní teze, nechat postupovat regionem vědění bez toho, aby poukazoval na vlastní zásluhy, stran závěrů, k nimž dospíval. A právě tento moment jeho celkového přístupu k oblasti víry poukazuje rovněž na to, co o mnoho let později definoval *Martin Heidegger* jako filosofii, či *existenci v bezejmennosti*. V tomto ohledu se snažíme klientům předesílat nutnost vlastní skromnost směřovat i sem. Nepodléhat nekonečným svodům současnosti, ale utvářet vlastní svět, vystavěný na síle ducha, morálky, pracovitosti a

altruismu. Osobnost sv. *Tomáše Akvinského* je v tomto ohledu *splnitelným příkladem*. Poskytuje svým rozsahem práce pohled na člověka s mimořádným zájmem o problémy druhých, stejně jako *nutnost trvalé sebereflexe*.

V dalších duchovních vstupech se snažíme potom společně nabízet dílčí pohledy na myšlenky *Platóna*, sv. *Augustina Aurelia*, jakož i z moderních osobností např. duchovní přesahy u *Maxe Schelera*, *Karla Jasperse*, *popřípadě Jana Patočky* a dalších. Všichni jmenovaní autoři a zástupci velkých myšlenkových systémů, poskytují inspirativní náměty k tomu, aby se člověk seznamující se s jejich odkazy, také jistým dílem tichosti a usebírání, přiblížil k sobě samému a v meditativní pokoře hledal pochopení svých vlastních pohnutek, ať už jsou součástí jakékoliv oblasti jeho psychiky. V psychologicko-duchovním zaměření je to také již zmíněný *V. E. Frankl*. Nedávno publikovaný nový svazek spisů poskytuje neoceřitelný religiosní pramen, na kterém, jako na zásadním postoji ke své práci Frankl stavěl vlastní přístup, a to nejen v souvislosti s širšími otázkami psychologie, ale zejména osobitý terapeutický postoj k metodám a vlivům, které tak chtěl uplatnit, zejména vůči klientům a jejich psychickým obtížím. S trochou nadsázky by mohlo být formulováno, že v těchto i následujících případech využívání myšlenkového pozadí filosofie se dá rovněž parafrázovat, pro naši práci tak, že: *philosophia ancila psychologiae (filosofie slouží psychologii)*. Zejména tím, jak do vývoje moderní psychoanalýzy zasáhl existencialismus *Martina Heideggera*, a to nejen známou knihou *Bytí a čas* (1927), přiblížil se onen model provázanosti **filosofie** a **psychologie** možnostem aplikovat jeho obsahy

také *směrem k psychosociální rehabilitaci*. Jak taková možnost v samé podstatě nabývá a završuje svůj praktický vliv směrem ke konkrétnímu klientovi, můžeme nyní v krátkosti demonstrovat.

§8. HEIDEGGEROVA „OTÁZKA PO BYTÍ“ A KLIENT PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACE

Podle německého filosofa a spoluzakladatele terapeutického směru *daseinsanalýsy* – *Martina Heideggera* (1889 až 1976), společně s *Ludwigem Binswangerem* a *Medardem Bossem*, je vždy přítomnou otázkou každého člověka, *otázka po bytí*. Tato otázka vychází z nejistoty, zda to, čeho je v přítomném okamžiku dosaženo, jako situace, je rovněž chápáno přesně v tom významu, v jakém se to člověku jeví. Tak například: prošel jsem léčbou deprese, můj stav se stabilisoval, beru léky a mám možnost docházet do zařízení s psychosociálním zaměřením, abych opět dosáhl k možnostem práce, výtěžku a dalších každodenních aktivit v nějaké zlepšující se míře životní úrovně a spokojenosti. Přitom však pochybuji o všech těchto možnostech sebeutváření, neboť se obávám prostého nezvládnutí většiny potřebných kroků, které je zapotřebí udělat, než-li ke znatelné změně skutečně dojde. Tedy v tomto a tomuto podobných nastavení, se člověk ocitá trvale v *otázce bytí*.

To, co člověka v takovém postoji ke své situaci naplňuje, je vždy *strach, úzkost, pocity zoufalství*. Vymanit se z těchto existenciálních pocitů, je dle *Heideggera* možné vždy jen tak, že jsou zvoleny nástroje k tomu, aby se dané okolnosti odvíjely optimálně zvládaným způsobem. Tím vzniká *horizont starosti*. Tímto horizontem je vidění osobního času, který bude zapotřebí k dosažení

záměru, ale také *starost* o to, jak se *postarat* o všechno další. Jedním momentem této *starosti* a *obstarávání* je vědomí vyrovnávat se s tím, že se *vždy nacházím v přítomném a této přítomnosti neodejmutelném momentu bytí*. Vněm, a tomuto bezprostřednímu a vždy přítomnému: „*bytí zde*“ nemohu uniknout, dokonce v něm mohu prožívat *tísnivost nudy*, ale vždy jen do okamžiku, než použiji nástroj k oné změně, tohoto existenciálního sebe-výskytu, jenž mne *posune za daný horizont bytí*.

Oním nástrojem je ochota *vzít něco za své* a použít to jako účel. Je tím nejčastěji například i rozhodnutí vykonat něco, co se mi, až do této chvíle jevílo nemožným. Může to být i taková okolnost, jako že vstávám o hodinu dříve, abych byl někde včas. A nebo s takovou okolností spojený nově získaný elán, poukazující na fakt, že jsem nastoupil trpělivou cestu sebepřemáhání pro nějaký stanovený úkol, jako je popřípadě pravidelná docházka do zaměstnání a s tím spojená nutnost postarat se o vlastní bytí namazáním chleba a jeho uložením, jako svačiny do tašky.

Otázka po bytí je tedy současně *otázkou po smyslu bytí*. Nutno přiznat, že jsou to v zásadě nejtěžší otázky, které si člověk po všechny generace klade. Jejich neschůdnost odpovědět na ně v nějakém obecném měřítku se však od *Heideggerova* vystoupení ukazuje být zodpovězenou. Je to, paradoxně patrně vždy jen individuální bytí, které tuto otázku zodpovídá způsobem své existence a nikoliv nějaké bytí všech a všeho, které jsou samy o sobě neprůhledné tím, že se nedají vykázat jakýmkoliv měřitelnými postupy. *Obecné bytí* má své vlastní důvody pro to, *co jím má být*, kdežto individuální

bytí je vykazatelné svými záměry pro to, čím jest o sobě a lze takové bytí utvářet všemi časovými horizonty – *minulé, přítomné a budoucí*.

Obecnému bytí však chybí měřitelnost budoucnosti, neboť vnutit obecnému bytí nějaký harmonogram, jako nástroj se vymyká všem možnostem reálné existence.

Je to proto, že v individuálním bytí je obsažen nástroj individuálního vědomí, kdežto v obecném bytí je tento nástroj postrádán

•

V praxi to potom vypadá tak, že lze učinit plně vědomým právě tento rozdíl.

Jednak, individuální bytí se může identifikovat se svými zájmy a obsahy existence a bezprostředně je realizovat, jako vědomí o sobě samém, kdežto sociální (obecné bytí) je podřízeno zprostředkovaným zájmům práva a norem nejrůznějšího druhu.

•

Individuální bytí dokonce může samo sebe prožívat jako osobu, kdežto sociální bytí je v tomto smyslu nakloněno anonymitě. Potom to, pro psychosociální práci znamená, odlišit tyto dva okruhy bytí – *obecné, individuální* – jako nikoliv nesourodé stavy bytí, ale jako vždy si hledající cestu jeden k druhému.

•

Cítit se dobře v sociálním, anonymním bytí znamená ze svého individuálního bytí jako stanoviska vědomí o smyslu existence, zasahovat do obecného bytí cestami hledání sladujících momentů. Jako nelehký úkol přichází na pořad dne toto v okamžiku, kdy se rozhodují pro účinnou pomoc sociálně slabším.

Je to moment, v němž většinou své vlastní zájmy upozaduji a nechávám promlouvat vztah k druhému člověku, co by rovnocenné bytosti. Více se tak mohu věnovat přemýšlení o starostech druhých lidí a zejména pro své nejbližší okolí rozpouštět vlastní individuální bytí v jejich prospěch třeba i tím, že jsem ochoten jim více naslouchat a respektovat jejich přání. Tímto způsobem jsem vytržen ze svého čistě individuálního bytí. Nacházím smysl bytí a to, co bylo dříve bytím anonymním, se nyní stalo bytím, které má jména všech, jimž jsem se oddal nestrannou pomocí. Jeví se tento úkol a shora uvedený postup jako složitý? Ano, je tomu přesně tak. Jednoduchá *otázka po bytí* nás nesmlouvavým a hanebným způsobem zavádí do těch nejtemnějších koutů naší psychiky. Dokonce v nás vyvolává odpor touto složitostí. Máme potom dvě možnosti, jednak ji můžeme nechat být, nebo se jí v druhém sledu zájmu zhostíme trpělivým zodpovídáním mezi přemýšlivým a praktickým životem. Naši klienti jsou této filosofie samozřejmě ušetřeni, ale spoň natolik, že jsou chráněni před koncentrací, s níž byl uvedený problém nastíněn.

Nejsou však ušetřeni toho, aby jim byla tato filosofie odepřena v kusých a k jejich schopnosti přijímání upravených tezích. Spíše by se dalo říci, že celková atmosféra pracovníků *Camina* je jakousi soustavou upouštěných myšlenek, které mají právě tohoto společného jmenovatele, jenž je ukryt v *Heideggerově* postoji *k otázce bytí*. Jak jinak vést nakonec klienta na cestě k sebereflexi, než-li vytrvalými modifikacemi *otázky po bytí*? A oněmi modifikacemi jsou, ve svém výsledku, svobodné úhly pohledu. Tuto svobodu úhlů pohledů je třeba vidět

správně. Je totiž bezprostřední součástí lidí s duševní poruchou, ať už na jakékoliv úrovni, že jejich vymezená brázda myšlenkových cest má své důvody, proč zůstává vězet v této vlastní úžině a nehodlá ji, jako obranu, opustit. S tím tedy potom souvisí, hledat pro toho, či onoho klienta správně nastavenou míru sebe-otevírání se i světu nejen myšlenek, nelpících pouze na svém a mnohdy léta bráněném tématu, ale stejně tak, podvolovat se bez strachu opouštět svůj svět útrpnosti, rozletem fantasmie, obrazotvornosti, odlehčení, každodenní radosti, či sdílením úspěchu, a nebo - vůbec podporou positivity.

§9. FILOSOFICKÉ ZÁKLADY MOTIVAČNÍ PSYCHOLOGIE A PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACE

Pokusíme se nyní ozřejmit nutnost správného nastavení motivačních nástrojů, kterými lze dosahovat praktických výsledků v aktivitách psychosociální rehabilitace. Evropský region, který obýváme je nesen vlastními tradicemi. Jednou z jejích charakteristik je: *hledání smyslu bytí* (pokud rámcově navážeme na předešlý paragraf), *smyslu života, smyslu existence*. Tato témata se v dějinách západního myšlení pravidelně s každou nově přicházející generací opakují a samozřejmě jsou součástí myšlenkového úsilí, rovněž na Východě (Indie, Čína).

Pro Evropu je však charakteristické, že základem motivace pro život je především hledání společného základu, ať v oblasti náboženství, tak v souvislosti s přírodou. Vycházíme tedy nejčastěji z toho, že je hledána nějaká všeobjímající podstata – dříve např. substance, látka, nebo nějaká božská entita. Pro starověký orient je

charakteristický příklon k časově bezhraniční filosofii (*koloběh životů – sansára, nebo prolínání protikladů – jin/jang*). Hledáním odpovědí na tyto otázky, co je podstatou, nebo jaká konkrétní božská entita řídí tento svět, se odedávna člověk motivoval k životu tím způsobem, že se v dosahovaných možnostech interpretace pro něj otevíral prostor, žít život v určité spokojenosti. *Odpovědí* bylo zejm. to, co se ustavilo po staletích hledání jako tradice, pravidlo či norma: *křesťanský bůh, zvykové právo, kulturní normy a jejich kodifikace římským a církvním právem, nebo ius publicum* a jeho cesta k dnešní demokracii. *V zásadě základní kulturní motivací je dosahovat norem a překonávat je.* V podstatě, například Sokratova filosofie nabádá k tomu, *motivovat se k hledání pravdy překonáváním do té doby udržovaných klišé.* Plátón toto překonávání klišé umístil do dialogu: *pojďme si vyříkat to, co nás trápí a pokusme se z toho vyvodit důsledky pro takovou motivaci, která nám pomůže existovat v lepších životních podmínkách.* V zásadě těmito postoji oba zmínění myslitelé poukázali na to, že *hledání motivace pro existenci a smysl života vůbec* je uloženo v myslivém duchu, v přemýšlení o životě, které může mít systém a z něj pocházející výsledek – *nový pojem, nový obraz, novou naději.* Motivace je tedy již v tomto filosofickém založení hledáním své vlastní *budoucnosti.* A co je obzvláště působivé, oproti staroorientálním systémům, které podobný *smysl* hledají v požadavku *vymanit se z koloběhu životů,* tak to, že evropský model nabádá k posilování individuálního ducha a osobnosti, směrem k pochopení, existovat ve svém přirozeném světě, ve kterém je mu dáno bezprostředně žít; nebo-li: *motivace*

jako naděje, pramenící z přirozeného (přírodního) založení vlastního bytí vůbec.

Vedle těchto základů, které se dále rozvíjely v celém průběhu dějin evropské filosofie a stojí za samostatné detailní sledování je to rovněž druhá část daného tématu a tím je jeho psychologický rozměr. **Motivace – naděje**, není pouze tématem k zamyšlení, ale týká se stejně tak prožívání osobního bytí. Jde o problém ryze *personálně osobnostní*. O motivovaném člověku můžeme totiž hovořit jako o osobnosti, dávající svými motivacemi příklad, nebo rovněž o člověku, jehož charakteristickým rysem osobnosti je *motivovanost*. Ta má za společné jmenovatele: *vůli, impuls, energii, jednání a dynamický profil*. Nebo jinými slovy, *subjektivní prožívání sebe a reality v kontextu vědění toho, co je třeba udělat, aby se situační okolnosti měnili dle mého požadavku, nebo nároků, jimž je zapotřebí objektivně vyhovovat*. Psychologové, kteří se těmito otázkami v nedávné minulosti (na přelomu osmdesátých a devadesátých let minulého století) zabývali (*Goldberg, Costa, Allport*), došli k pětibodovému scénáři, základních motivačních faktorů, které pokud spolupůsobí, vytváří pro motivační seberealizaci základní východisko: **1. optimismus a extraverse; 2. přátelskost a družnost (socialisace); 3. ochota přijímat řád a pravidelnost, popřípadě je vyhledávat; 4. snášet stresové situace a vykazovat emoční stabilitu; 5. flexibilita a otevřenost k nadsázce, fantasii a „zdravému riskování“**.

Provážeme-li filosoficko-morální základ motivace s tímto psychologickým vymezením jejího předpokladu, dostáváme tak ve skutečnosti model, který odráží samu podstatu našeho přístupu k práci s klienty *Camina*. A to:

podporovat zdravý optimismus, přátelskost a družnost, rozvíjet se v souvislosti s nutností nalézání nového řádu, pracovat na emoční stabilitě, rozvíjet fantasmii a neobávat se, v rámci pravidel, občas i zdravě riskovat.

Těchto pět bodů je, dle našeho soudu poměrně velkým *nákladem*, kterým si klienti psychosociální rehabilitace musí postupně procházet. Uvědomujeme si náročnost každého takového oddílu, a aniž bychom definovali kterýkoliv z nich tím způsobem, aby se stal předmětem nějakého komentáře nebo etického poukazu, je naší snahou je vést v patrnosti celkovým zaměřením a postoji, které pak souvisí rovněž i s osobními přístupu ke každému zvlášť. *Motivace je prožitek smyslu bytí v praxi.*

ZÁVĚR

Úkolem tohoto příspěvku bylo, podat detailnější pohled na práci *psychosociální rehabilitace v Caminu*, ze strany jednoho z těch, kdo se na jejím konkrétním utváření již po léta spolupodílí. To, co jsem měl v úmyslu vyzdvihnout zejména, tak předně důraz na detail. Psychosociální rehabilitace, to je zejména nekonečná řada maličkostí, které však mají svého konkrétního jmenovatele. Pokud ten není v dosahu, je psychosociální rehabilitace jen sotva účinná. Co je nyní možné ještě dodat, tak jen krátkou *úvahu o budoucnosti psychosociální rehabilitace*, jako takové. Žijeme v nepoměrně společensky náročnější době než před rokem 1989. Tuto informaci už dnes patrně nikdo nezpochybňuje. Píše se rok 2019 a dopadají na každého z nás nejrůznější nároky sociálního života, s nimiž se učíme vyrovnávat. Pokud máme to štěstí a neupadáme do pesimistických nálad, nebo i duševně di-

agnostikovatelých stavů s dlouhodobou revitalizací, návratem do dříve navazujících norem osobního psychického pohodlí, můžeme se s celkovou životní úrovní daleko lépe poprat a mnohdy ještě i v nadhodnotě toho všeho, si prostě jen tak užívat života. Mnohým lidem se toto však nepodaří, ať už jsou důvody jakékoliv. Moderní psychologie a tradiční náboženství kladou důraz na sociálnost člověka. A právě ta je dnes často narušována tendencemi k izolacionismu. Vzniklo sice mnoho organizací a nadací a jiných, které se snaží pomáhat lidem v životní nouzi, přesto je však stále citelný deficit v počtu dobrovolníků, kteří by konkrétně osobním přístupem a spoluprací s klientem, napomáhali jeho reálnou situaci zlepšit.

Finanční dary přes nejrůznější média sice občas tečou, ale je toto právě, paradoxně jeden z anonymních způsobů, jak sice dát najevo správný postoj, nic méně, personálního vztahu tím dosaženo není. **Účinná pomoc má pouze jednoho jmenovatele, konkrétního člověka, který se nachází v místě a čase společně tráveném s druhým člověkem.**

Tento prostý požadavek je patrně jednoduchý a současně také složitý, podobně jako Heideggerova *otázka po bytí*. Tuto otázku si totiž nemáme pouze klást, ale máme tuto otázku také žít. Naše účinná pomoc potřebným lidem, by se měla opírat o vlastní psychohygienu. O tu, na kterou každý sám stačíme a je nám vlastní.

Přirovnám-li toto téma ke zkušenostem z aktivit, které mívám rovněž s onkologickými klienty, nebo umírajícími, potvrzuje se staré pravidlo, **bojíme se smrti, protože jsme se nenaučili správně žít**. A zde lze

dobře modifikovat, když už byl tento pojem jednou výše v textu tohoto příspěvku použit: ***nebáli bychom se pomáhat a dívat se bolesti druhých do očí, pokud bychom sami dokázali, jako zdraví žít v plnosti a otevřenosti, a v odvaze snášet víc, než proti své vůli musí snášet trpící.***

Budoucnost psychosociální rehabilitace není v institucionální připravenosti, je předně v lidech, v každém člověku zvláště. Domnívám se, že je poněkud mělké poukazovat na rodiny a školy, aby tomuto tématu věnovali více pozornosti. Každá škola již s tímto okruhem problémů pracuje, má to často jako součást osnov. Rodiny takové osnovy nemají a jsou v jejich prostoru naopak podobná témata paradoxně tabuizována, protože mluvit u utrpení z jakékoliv nemoci se nebude, když je to přeci neslušné vzhledem k tomu, že některý člen rodiny právě nějakým vážnějším onemocněním prochází, nebo je má jako životní úděl. *Otázka po bytí* tedy nemusí vskutku představovat pouze téma k zamyšlení, ale může zahrnovat rovněž téma k nutnosti postoje a jeho změny.

Tudíž, výsledkem zde potom není jen sebereflexe a cesty k jejímu probouzení u našich klientů, ale také u každého z nás. Přeji všem, kdo se k takovému, byť občasnému zájmu odhodlají, aby neumdlěli v onom úsilí i přes dílčí nezdary, které jak lze předpokládat, také zde mívají své místo, neboť se nejedná o idealisované poslání, ale o práci jako takovou, spolu-zahrnujícím způsobem vykazující duševní, duchovní a možná zdánlivě nekonfliktní, filosofické přesahy.

IVETA JAKUBCZAKOVÁ

MÝCH DESET LET V CAMINU

MÝCH DESET LET V CAMINU

Práce, kterou jsem měla dlouho ráda, najednou skončila a já jsem po letech přišla na úřad práce s nejistotou a usilovným přemýšlením, co budu vlastně dál dělat, zda si mám najít opět práci ve svém elektrotechnickém oboru, nebo zda vyzkoušet něco úplně nového. Rozhodla jsem se pro druhou variantu, prostě pro změnu, vyměnit práci při stroji za práci s lidmi.

V nabídce úřadu práce mě zaujal kurs pro pracovníka v sociálních službách, na který jsem se přihlásila. Kurs to byl přínosný, poučný, šitý na míru pro mou novou práci s lidmi. Během něj jsem absolvovala stáž v Charitě Vsetín, kde jsem si nabyté zkušenosti vyzkoušela v praxi, za pochodu.

Seznámila jsem se s mnoha zajímavými lidmi, jak s pracovníky, tak s uživateli a v neposlední řadě s paní ředitelkou Věrou Dulavovou. Ta mne informovala o nově vznikající službě pro lidi s duševním onemocněním, což byly počátky nynější psychosociální rehabilitace Camino. Paní ředitelka mi předala kontakt na Markétu Poláškovou (nyní Helešicovou), která službu zakládala a vedla.

Slovo dalo slovo a já jsem se s Markétou setkala. Myslím si i za Markétu, že jsme si na první schůzce padly do oka. Markéta mne informovala o výběrovém řízení, které chystá a nabídla mi, že pokud bych měla zájem (a já jsem zájem měla), ať se ho zúčastním. Tak jsem se ocitla na výběrovém řízení, které bylo vypsáno na pozici aktivizačního pracovníka.

Po vstupním pohovoru jsem dostala za úkol vymyslet činnost pro více lidí a já jsem přinesla tašky již připrave-

ných výrobků, ukázky toho, co vše bychom mohli vytvářet – vzpomínáme na to dodnes s úsměvem - neboť tím jsem pravděpodobně komisi zaujala. Prošla jsem výběrovým řízením a byla vybrána z více uchazečů.

Začaly jsme s Markétou a další kolegyní Zuzanou Rovenskou dávat Caminu život.

Ode dne 1.10.2009 jsme zahájily činnost služby v Rokytnici, ve třech. Zde jsme pobývali v prostorách areálu mateřské školky. Měli jsme k dispozici dvě místnosti, jednu velmi malou kancelář a druhou, ve které byla zároveň společenská místnost pro činnosti, konzultace, kuchyňka. Nábytek jsme měli ten, který tam zanechali předchůdci, téměř žádné písemné podklady. Místnosti jsme se snažily co nejvíce přizpůsobit a zútulnit, jak pro nás, tak pro klienty. V prvních měsících jsme potřebovaly hlavně dát o sobě vědět, navázat spolupráci s prvními klienty.

V tomto ohledu mnoho přispěla MUDr. Lenka Šebelová, která k nám své pacienty začala aktivně posílat a tato skvělá spolupráce přetrvává dodnes. Naši noví klienti začínali přicházet (upřímně jsme si přály v prvních dnech, aby si dali na čas a my se mohly alespoň trochu připravit). Z počátku to opravdu nebylo snadné, pracovaly a učily jsme se za pochodu, čerpaly nápady a zkušenosti od sebe navzájem a snažily se naši praxi zdokonalovat. Od začátku jsme měli jasno v tom, že chceme poskytovat službu profesionální, se skutečným porozuměním problematice. Práce na půl úvazku v Caminu a půl úvazku na pečovatelské službě - to byly moje začátky. Vyzkoušet si pečovatelskou práci by měl každý,

kdo chce pracovat v pomáhajících profesích - pro mne to byl další bonus pro mou budoucí práci s klienty.

V únoru 2010 jsme díky vstřícnému přístupu města získaly pro Camino nové, větší prostory na Sychrově. Začala tím nová éra, nové místo pro vybudování si věcí na míru... A že jsme si vymýšlely, tři ženy - spousta návrhů, nápadů, přemýšlení, jak by to či ono mělo vypadat. Myslím si, že jsme to zařídily dobře, protože dodnes, kdo nás navštíví, jenom chválí a vždy rádi slyšíme, že v Caminu je klidná, oslovující a vlídná atmosféra.

Začínaly jsme prostě od znova, prostory, které jsme postupně vybavily nábytkem, to vše za běžného chodu práce, přicházeli noví klienti, tvořily se první programy, administrativa také dostávala novou, profesionální a daleko náročnější podobu. Práce bylo opravdu spousta. Ambulantní služba se poměrně rychle rozvíjela, terénní služba, do které jsem byla zapojena, vznikala a usazovala se mnohem pomaleji až z poznatků z praxe, z nově získávaných zkušeností. Začaly jsme spolupracovat s prvními klienty mimo Vsetín, s jejich s rodinnými příslušníky, opatrovníky, také bylo potřeba zvládnout i náročné úřední záležitosti mimo Camino – například mé účasti při soudních řízeních v zájmu klienta u soudu. A člověk se stále učí...

Léta utíkala a přinesla první změny, tým se obměnil. Kolegyně Zuzka odešla na mateřskou dovolenou, postupně ji nahradily nové spolupracovnice, Jitka Mrnuštíková, Iva Mikulíková, obě velmi schopné, energické. Tým pak doplnil i Miro Kadlubiec. Velký posun nastal s příchodem Zdeňky Chytilové, která nahradila Markétu na pozici vedoucí Camina. Byly to mé první větší starosti, když

Markéta, která po šesti letech působení v Caminu odešla na mateřskou dovolenou. Moje obavy, co bude dál, jaké bude zastoupení, jaké nastanou změny, se nenaplnily, Zdeňka je už čtvrtým rokem naše skvělá vedoucí, kolegyně, kamarádka.

Chce to mít opravdu velké štěstí na lidi, aby vše fungovalo - a to Caminu bylo dáno do vínku. Přesto je hlavní zásadou v Caminu starat se každý den jeden o druhého, vědět, co každého z nás třeba i trápí, co zrovna prožívá a pomáhat si vzájemně ve všem, dělit se starosti i o radosti. Udržování dobrých přátelských, kolegiálních vztahů je našim hlavním pravidlem a pomáhá nám překonávat občasné obtíže.

A tým se znovu změnil, odešla Iva Mikulíková, přišla k nám Jana Faksová, kterou později nahradila Eva Růčková, tehdy ještě Krahulcová. Tým doplnila také Monika Malá. Každá z těchto kolegyně nás vždy obohatila svými znalostmi, byla inspirací svým přístupem k práci s našimi klienty. Není tajemstvím, že i slza ukápla, když z Camina odcházely. Poslední z řady těch, kdo tým postupně rozšířily a doplnily, jsou naše kolegyně Katarína Šenkeříková a nedávno byla přijata aktivizační pracovnice a peer konzultantka Erika Šenkeříková.

Udělalí jsme v Caminu všichni, myslím si, za tu společně strávenou dobu dost velký kus dobré práce a další činnosti, novinky, záměry nás čekají.

Na co já se v Caminu do dalších let těším...

Hlavně na novou dílnu, kde budeme mít na starosti kompenzační pomůcky a naši lidé pod mým vedením zde budou pracovat – jak při vydávání, či opravě a šití výrobků, které jsou důležité pro lidi, kteří tyto pomůcky potřebují,

potěší a snad ocení. To je našim velkým, hlavním záměrem v Caminu, aby prostě a upřímně pomáhali lidé lidem a měli z toho všichni dobrý pocit. To je velký a krásný cíl, na kterém se ráda i nadále budu podílet.

Dobře se chodí do takové práce, která opravdu baví, hlavně když víte, že kolegové jsou kamarádi, a ranní kafe v jejich společnosti je za odměnu a je to dobrý start do společného pracovního dne.

Prosím, neměňte se, zůstaňte takoví, jací jste.



Iveta Jakubczaková, *1968

Od vzniku Camina v roce 2009 je zde zodpovědná za rozvoj pracovních a aktivizačních návyků. Podílí se podstatně na celkovém rozšíření a zkvalitnění činností, které jsou primárně zacíleny na umožnění návratu klientů do běžného pracovního prostředí. Přispívá výrazně svou osobností k jedinečné atmosféře psychosociálně rehabilitačního procesu.



Iveta Jakubczaková

STANISLAV ZATLOUKAL

DUCHOVNÍ SLUŽBA V CAMINU

DUCHOVNÍ SLUŽBA V CAMINU

Od Velikonoc 2016 docházím jako dobrovolník do psychosociální rehabilitace Camino ve Vsetíně. Úkolem duchovního je vést jednou měsíčně biblickou hodinu a po ní zůstat k dispozici klientům, pokud by chtěli individuální rozhovor nebo svátost smíření. Je zřejmé, že kromě sféry psychické a sociální, také ona spirituální ovlivňuje a podmiňuje lidské zdraví. Poznatek o pročišťování podvědomí například zpytováním svědomí či duchovní četbou před spaním svědčí (spolu s dalšími) pro blahodárné působení duchovního života. Tím je odůvodněna periodická přítomnost kněze ve stacionáři, i když přímo nenabízí nic, co by nutně a rychle ulevilo v duševní nemoci. Během tří let jsme na setkáních probrali některé biblické úryvky v návaznosti na liturgický rok nebo i mimo ni. Jen namátkou: o návratu marnotratného syna (L 15,11-32), o milosrdném Samaritánovi (L 10,25-37), o soudu podle skutků lásky (Mt 25,31-46), o postu, modlitbě a almužně (Mt 6,1-6.16-18) aj. Některá setkání se v tématu nedrželá přímo Bible, ale jiných reálií křesťanského života, často na předchozí přání klientů: sv. Václav, sv. Cyril a Metoděj, Maria, křesťanský Východ, o Božím milosrdenství, velikonoční symboly. Snad nejvíc do konkrétního života klientů zapadalo téma zvolené jednou z nich: Proč se to stalo zrovna mně.

Struktura hodinového setkání je trojdílná: čteme zvolený úryvek, k němuž je připraven komentář nebo další vysvětlující a rozvíjející poznámky. Dále klienti mohou diskutovat, nechat se oslovit textem nebo vyslovit, co v nich vyvolává. Na závěr je krátká modlitba, ke které

se, pokud chtějí, mohou klienti připojit společnou akla-
mací nebo gestem pokřižování se při požehnání. Je však
respektován princip ekumenismu a přítomnosti klientů
bez formální příslušnosti k církvím. Pro zpestření je za-
řazena píseň z CD, občas ale také v podání klienta s hu-
debním talentem. To je také další z cílů: aktivní zapojení
a pověření úkolem, aby se neustávalo ve vycházení ze
sebe. Nemoc totiž uzavírá, takže každý návrat k činnosti
a nasazení se je dílčím vítězstvím.

Jiným zpestřením bývá jednou za rok vaření podle
neoficiálních receptů středomořské kuchyně. Setkání je
vedeno krátkým tématem, například o italském světci
či světici. Poté se rozdělí úkoly a všichni se podílí na pří-
pravě společného oběda. Je již vyzkoušeno, že tato se-
tkání, dopředu ohlášená, mají větší návštěvnost.

Po skončení tematické části pak zůstávám v Caminu
ještě další hodinu. Asi čtyřikrát někdo z klientů využil
tuto možnost a přijal svátost smíření nebo se chtěl pro-
bírat v soukromí určité subjektivně důležité záležitosti.
Ale i pokud není tato poptávka, může se rozvinout mezi
těmi, kdo ještě zůstávají, volná debata, neformální po-
povídání si nebo se „nahazují“ příští možná témata se-
tkání. Ze služby v Caminu vždy odcházím sám obohacen
setkáním s krásnými lidmi. I když nemoc může – v naší
současné společnosti – stigmatizovat pacienta, neubírá
nic jeho lidství, které je kolikrát naopak zvláštním způ-
sobem prohloubeno.

Mgr. Stanislav Zatloukal, *1976

Vystudoval Přírodovědeckou fakultu a Teologickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci a Univerzitní institut Sophia v Loppianu (Florencie). V roce 2008 byl vysvěcen na kněze pro olomouckou diecézi. Působil na různých místech jako kaplan, nyní je duchovním správcem farnosti Francova Lhota.



*Miro J. Kadlubiec, Iveta Jakubczaková,
Zdeňka Chytilová a otec Stanislav Zatloukal v Caminu*

MIRO J. KADLUBIEC

ŽIVOT MI JIŽ OPĚT DÁVÁ SMYSL

**Příběh Jakuba Paty o návratu odvahy k životu,
ke znovu uchopení své existence**

ŽIVOT MI JIŽ OPĚT DÁVÁ SMYSL

Příběh Jakuba Paty o návratu odvahy k životu, ke znovu uchopení své existence

Kazuistika

„Věci, okolnosti samy o sobě nejsou ani dobré, ani zlé. Rozhoduje pouze to, jak je vnímáme, jaký postoj k nim jsme schopni zaujmout“ (Starořecký filosof Epiktétos)

Když se mladý chlap v plném rozkvětu fyzických i duševních sil střetne nečekaně s nápořem psychického onemocnění, má v podstatě dvě možnosti – rezignovat nebo odvážně bojovat. Přirozené ambice, sny a ideály se příchodem do značné míry roztříštily a člověk sám i jeho nejbližší okolí jsou touto skutečností zaskočeni, znejistění a chvílemi i bezradní.

V prosinci 2013 jsem onemocněl schizofrenií během studií na vysoké škole a byl jsem hospitalizován v PN v Kroměříži.

Poznámka k definování schizofrenie (F20-F29):

Eugen Bleuler, švýcarský psychiatr v roce 1908 definoval toto psychické onemocnění překladem dvou řeckých slov – „schizein“ (rozštěpit) „phrēn“, („mysl“). Myšlení je tedy rozkouskováno, koordinace, uspořádání psychiky poškozeno, logické myšlení se rozpadá, realita se vzdaluje. Možnosti nápravy, úlevy, stabilizace, revitalizace jsou ovšem rozmanité, výhodou je, že intelektové schopnosti

nejen, že bývají zachovány, ale dají se i dále velmi intenzivně rozvíjet.

Už během studia jsem měl problémy s učením, chyběla mi motivace, nedokázal jsem se přinutit do práce, sám jsem nevěděl, co budu dál dělat a hlavně jsem měl strach z lidí (něco na způsob sociální fobie). Hodně času jsem trávil u počítače hraním různých her. Problémy se stupňovaly (začal jsem se vyhýbat zkouškám, nedokázal jsem se dobře soustředit na učení a stále více jsem se uzavíral). To vedlo rodiče a okolí k tomu, že mě brali za zdechláka co nic nedělá, je líný se učit, jen sedí u počítače atd. (i já jsem si to myslel)... Studium jsem si postupně odsouval, ale předměty jsem si dodělal, chyběla mi jen bakalářská práce. Tam začaly asi největší problémy, protože jsem cítil, že na to prostě nemám. Jít do práce jsem měl strach, bál jsem se, že práci nezvládnou. Tím jsem se ještě více uzavíral a asi dva roky jsem byl doma bez práce a bez peněz. Na úřad práce jsem ale ještě došel a zaevidoval jsem se, takže teď nemám žádný dluh na pojištění. Někdy v listopadu 2013 mně dokonce kamarád domluvil práci prodavače v elektu. Byl jsem rozhodnutý nastoupit (studium jsem měl pozastaveno na jeden rok). Během let doma jsem se hodně zabýval náboženstvím, hodně jsem si četl Bibli, hodně jsem přemýšlel, až jsem začal slyšet hlas (pro mě hlas Boží). Začal jsem blouznit, mluvit nesmysly cítil jsem hroznou úzkost ze smrti a hlavně jsem byl přesvědčený, že jsem všechny proklel. Rodiče mě proto odvezli k doktorovi a ten mě vypsál (sám si to nepamatuji) papíry do Kroměříže.

Po propuštění z léčebny **9. května 2014** jsem sice ve stabilizovaném stavu, ale úplně zmatený. Nevěděl jsem, co se to vlastně se mnou stalo a vevnitř jsem nebyl zas tak úplně přesvědčený, že je všechno v pořádku. Celkově jsem měl úbytek fyzických sil, dost jsem přibral, byl jsem hodně ospalý a „omámený“ léky.



Hned **v květnu 2014** jsem začal docházet do psychosociální rehabilitace Camino ve Vsetíně. Rodiče mě dotlačili, abych tam chodil, abych byl mezi lidmi a nebyl pořád doma. Já sám jsem byl hodně uzavřený, s nikým jsem nekomunikoval (s výjimkou nejbližších kamarádů, kteří mě podporovali a dokonce byli za mnou i na návštěvě během pobytu v léčebně), chtěl jsem být zavřený doma. V Caminu jsem nikoho neznal a byl jsem rád, že můžu už jít domů. Sice jsem se zúčastnil pobytu ve Velkých Karlovicích, ale mě samotného to nebavilo, těšil jsem se domů. Celkově jsem byl takový uzavřený a nekomunikativní. V té době jsem neměl žádné cíle ani nadhled do budoucnosti. Docházel jsem i ke psycholožce Dr. Švecové na pohovory a co dva týdny jezdil do Přerova k psychiatrovi.



V roce 2015 jsem na tom začal být trochu lépe. Do Camina jsem chodil, moc mě to tam nebavilo, dlouho jsem tam nevydržel, ale cítil jsem se lépe.

Účastnil jsem se programu Angličtina a někdy jsem došel i na Tematické setkání, ale moc jsem se nezapojoval.

Poznámky k aktivitám v Caminu:

English Café - Angličtina

Hlavním záměrem je umožnit klientům využít společného setkávání k umenšení stávajících obtíží a to jak vzájemným sdílením, tak i odklonem od převládající zátky zacílením na rozšiřování, revitalizaci či udržování znalostí anglického jazyka a historicky – geograficky – politicky zájmově obecných reálií (nejen) anglicky mluvících zemí. Tato společná setkání jsou využívána k navyšování interakčních obvyklostí, vzájemné výměně znalostí a prožitků z cestování.

Tematická setkání

Tato aktivita v sobě ukrývá neodbytnou lidskou potřebu po vzájemném setkávání se a společné snaze o hledání řešení problémů, které nám život přiděluje.

Témata na setkáních jsou povětšinou dohodnuta s předstihem, rovněž se však stává a je akceptováno, že vyplynou z momentálních potřeb zúčastněných.

Vzájemné diskutování je omezeno pouze tolerancí a respektem k názorům druhých. Filosoficky je vše ukotveno v náhledu Cicerově – „Vivere est cogitare (Žít, znamená přemýšlet), rovněž bohatost náhledů se odráží ve výroku Tomáše Akvinského- „Timeo hominem unius libri“ (Bojím se člověka, který přečetl jen jednu knihu).

Filosofické pozadí má jediný záměr – naplnit opravdově a prakticky lásku k moudrosti a tak doznávat úlevy v tom, co těžkého právě prožíváme.

Ohledně mé nemoci jsem často srovnával vše, co bylo před nemocí a co bylo teď. Pořád jsem neměl moc nadhled nad svou nemocí, i moc nadhledu do budoucna.

Můj první cíl (v rámci individuálního plánu v Caminu) jsem si stanovil osamostatnění se na rodičích (v duchu jsem je trochu vinil za to, co se stalo). Cíl byl (z dnešního pohledu) nereálný, nebyl jsem sto se nějak osamostatnit, neměl jsem moc potuchu, jak bych sám žil, hodně věcí za mne právě rodiče řešili (např. vyřizování invalidního důchodu, nebo i telefonáty – bál jsem se telefonovat).

Celkově jsem byl hodně uzavřený, dost závislý právě na rodičích a svých kamarádech. Na práci jsem se necítil vůbec a o věci víry jsem se nezajímal, spíše jsem se těmto věcem vyhýbal. Doma se nám podařilo vyřídit můj invalidní důchod, takže jsem měl už svůj příjem (koupil jsem si nový počítač i mobil).

V roce 2016 mě částečně snížili léky, takže jsem nebyl už tak ospalý a unavený. Fyzička se mi částečně zlepšila, byl jsem schopný dojít od autobusu (asi 2km) domů pěšky. Zkoušel jsem jezdit i na kole, ale na to jsem zatím neměl, tak jsem to vzdal. Už když jsem si koupil nový počítač, začal jsem mít problémy s trávením volného času. Jak jsem býval celé dny doma, tak jsem hodně proseděl u PC, hlavně pak u počítačových her. Mezitím jsem si na internetu nakoupil starší komponenty a učil jsem se jak si složit svůj PC. Byl jsem hodně do tohoto oboru zabrán, až jsem cítil, že to už přeháním.

Cítil jsem nepohodu, někdy až úzkost, když jsem se snažil PC omezit. Nedokázal jsem se moc věnovat jiným činnostem, nenašel jsem nic, co by mi nahradilo právě počítač. Práci doma jsem celkem zvládal, ale nebavilo mně to, dělal jsem to víceméně z povinnosti. Tehdy jsem

proto v Caminu začal řešit problém jak využít volný čas. Začal jsem se scházet častěji se svou klíčovou pracovnící (paní Janou) asi 1x za měsíc. Tam jsem se učil jak překonávat strach z telefonování. Jako cíl jsem si stanovil i omezení PC. To se mi dařilo jen částečně, někdy vůbec ne, protože jsem si nedokázal najít nějakou náhradu za čas u PC. Řekl bych, že ty společné schůzky v Caminu mě pomohly získat trošku větší náhled na život i nad mou nemocí, ale ještě pořád jsem si srovnával situaci před a po nemoci. Občas jsem zašel i do kostela, ale ve věcech víry jsem byl hodně zdrženlivý, nebral jsem to moc vážně.



V roce 2017 jsme s novou klíčovou pracovnící paní Evou začali probírat knihu „Kurz duševní rovnováhy“. Kniha byla zaměřena jak na neurotické, tak psychotické nemoci. Kniha byla rozdělena jakoby do čtrnácti dnů, kde v každém dni byly dané úkoly a poučky, které pomáhaly člověku získat znovu nadhled a trochu i té radosti ze života. Touto knihou jsme se zabývali až do léta 2019. Význam těchto setkání byl v tom, že jsme probírali témata, často i nad rámec této knihy. To mě, dá se říct, hodně formovalo a pomáhalo mi to také se vyrovnat s mojí situací.

Poznámka k filosofii vzdělávání:

Filosof Karl Jaspers a jeho definice vzdělání z knihy „Duchovní situace doby“.

„Vzdělání jako forma života má za svou páteř disciplínu jako umění myslet a za svůj prostor uspořádané vědění. Nazírání podob minulého, poznání jako naléhavě

platný vhled, znalost věcí a zdomácnělost v jazycích jsou látkou vzdělání“.

Dále se mi za přispění rodičů v dubnu 2017 podařilo nastoupit do práce. Měl jsem hodně strach, že tuto práci nebudu zvládat a taky jsem se hodně bál nového kolektivu (v Caminu jsem si už docela zvykl). Z práce jsem byl nakonec hodně nadšený a to mi také pomohlo získat nadhled nad svým životem, a mám pocit, že stoupla moje „hodnota“ doma i v Caminu.

Poznámka k odvaze být:

Teolog Paul Tilich ve své knize se stejnojmenným názvem "Odvaha být" z roku 1952 v samém závěru tento fenomén definuje takto: „Odvaha být má kořeny v tom Bohu, který se objevuje, když Bůh zmizel v úzkosti pochybování“.

Byl jsem rád, že nejsem závislý jen na penězích od státu a i pro okolí to znělo líp, když jsem řekl, že chodím do práce. V práci jsem vydržel, zvykl jsem si na nové lidi. Ze začátku jsem měl pocit, že když chodím do práce, že už doma nemusím nic dělat, ale opak byl pravdou, ke které jsem se nakonec také prokousal. Práci doma jsem zvládal lépe, měl jsem k ní jakoby jiný vztah. Problém s trávením volného času se tímto zlepšil, den byl více naplněný, akorát v neděli jsem měl trochu problém, stále jsem trávil hodně volného, někdy skoro celý volný čas u počítače.

V roce 2018 bylo klidové období. Docházel jsem do zaměstnání, z práce jsem měl radost, protože jsem si potvrdil, že na to mám, zvládal jsem běžný den, těšil

jsem se domů. Asi 2x týdně jsem docházel do Camina na odpolední program, a na schůzky s klíčovou pracovnící, kde jsme probírali výše zmíněný kurz duševní rovnováhy. V létě jsem si vybral dovolenou a zúčastnil jsem se letního pobytu v Bojkovicích, který jsem si nesmírně užil. Jedna věc mě však docela zasáhla a to, že jsem asi po pěti letech došel ke svaté zповědi, kde jsem pocítil úlevu po duchovní stránce. Celkově během asi dvou let jsem přestal být tolik uzavřený a nekomunikativní, i strach z lidí jakoby ustoupil, **a v roce 2019** cítím větší vnitřní klid, necítím se být tolik ovlivnitelný druhými, snažím se s druhými lidmi, pokud to jde, vycházet, i když mám někdy předsudky. Co se týče mých kamarádů, tak ti se ke mně vždy chovali s respektem a neotočili se ke mně zády ani během, ani po nemoci, kdy to se mnou nebylo vždy lehké.



Poznámka k přátelství:

Aristoteles ve svém díle „Etika Níkomachova“ mimo jiné píše o přátelství v tom, co je podstatné: „Pravé přátelství nepřipouští velkého množství přátel...i musíme být spokojeni, najdeme-li takových přátel jen několik“.

V práci jsem se zaučil na novou činnost ve skladě, která mě baví, celkově mám tak trochu větší radost ze života, než tomu bylo v předchozích letech, můžu snad říct, že se někdy cítím líp, než tomu bylo před nemocí, kdy jsem prožíval hodně stresu a tlaku a i prostředí doma bylo hodně napjaté; teď po nemoci se vztahy doma urovnaly do poměrně klidové a pohodové úrovně.

Poznámka k dialogu:

Celkově tedy lze konstatovat, že se nyní opět Jakobovi daří již ve značné míře naplňovat potřeby, vztahy ke kterým profesor Radim Palouš vybízí ve své práci „Homo educandus: filosofické základy teorie výchovy“.

„Společné pobývání je nepochybně vcelku velmi působivé, i když se nemluví. Řeč je ovšem důležitým nástrojem...každá řeč, je-li skutečně nástrojem dialogického vztahu, je fundována zjevitelným smyslem – logem. Aby při komunikaci šlo o dialog, k tomu je zapotřebí přítomnosti logu, který, díky tomu, že se mu účastníci podrobují, proniká DIA – skrze do společenství a LOGOS je prostředí, v němž se odehrává vědomá KOMUNIKACE. Ti, kteří hledají ve vzájemné řeči SMYSL, DIALOGIZUJÍ...“.



Tento životní příběh zaznamenal, doplňující poznámky vložil:

Mgr. Miro J. Kadlubiec, Dr. h. c. Phil., *1956

Vystudoval sociologii a andragogiku na FiF UP Olomouc, psychologii na Filosofickém semináři, katedře teorie v Brně, komunikaci na VŠMVV v Praze. Pracuje vlastní metodou Existenciální konciliace, je akreditovaný jako lektor MPSV a držitel ocenění MPSV „Gratias 2018“ za přínos oboru sociální práce.



Miro J. Kadlubiec a Jiří Adamec

Poznámky k metodě:

Existenciální konciliace

V psychosociální rehabilitace Camino se snažíme v každodennosti o naplňování zásady, kterou zastával filosof George Berkeley: „Esse est percipere et percipi“, tedy vnímáme, že: být, znamená vnímat a být vnímán“.

Naše vlastní metoda spolupráce s klienty, kterou jsem nazval **Existenciální konciliace** velmi vlídně směřuje ke smíření se nás samých se sebou, k přijetí životních situací tak, jak je všichni aktuálně prožíváme, jak nás zatěžují a mají občas zdání osudově nevyhnutelných potíží a trápení.

Vše ve spolupráci s klienty a společném hledání úlevy směřuje ke snaze zabránit krajnostem - rezignaci, či na druhém pólu bezesmyslnému protestu proti okolnostem, které nám život přináší.

Konciliační, existenciální přístup k našemu bytí je tedy opravdový, realistický, smířlivý, vlídný, vstřícný, snášenlivý, podpořený hledáním a nalézáním individuálního, jedinečného smyslu konkrétní životní situace a dosažením změny, vedoucí k lepšímu, hodnotnějšímu prožívání našeho bytí, každého dne. Základem je tedy společné hledání Krásy, která je základním stavebním prvkem Kosmu.

----- ----- -----
 ----- -----

VÝBĚR Z LITERATURY VZTAHUJÍCÍ SE K TÉMATU VÝŠE UVEDENÉ KAZUISTIKY



FRANKL, V. E.: *A přesto říci životu ano*. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, 175 s. ISBN 80-7192-866-6.

FRANKL, V. E.: *Lékařská péče o duši*. Vyd. 2006, Brno: Cesta, 2006, 237 s. ISBN 80-7295-085-1.

CHARDIN, de, P. T.: *Úvahy o štěstí a lásce*. 1. vyd. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, s.r.o., 2005, 68 s. ISBN 80-86715-48-5.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Mít pro co žít*. 2. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010, 134 s. ISBN 978-80-7195-404-0.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, 204 s. ISBN 80-247-1370-5.

LÄNGLE, A.: *Smysluplně žít*. Vyd. 2002, Brno: Cesta, 2002, 79 s. ISBN 80-7295-037-1.

LÄNGLE, S., SULZ, M.: *Žít svůj vlastní život*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, 181 s. ISBN 978-80-7367-220-1.

LUKASOVÁ, E.: *I tvoje utrpení má smysl*. Vyd. 2006, Brno: Cesta, 2006, 191 s. ISBN 80-85319-79-9.

TAVEL, P.: *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 1. vyd. Praha-Kroměříž: Triton, 2007, 303 s. ISBN 80-7254-915-4.

*Přemýšlej, usmívej se, tvoř, nelituj se,
pomáhej a směřuj tam, kam
tě srdce táhne*

© Jiří Adamec

PSYCHOLOGIE SEBEREFLEXE OD POCITŮ MARNOSTI K UCHOPENÍ ŽIVOTA

**CAMINO – VSETÍN
PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACE**
*Kolektivní vydání v rámci desátého
výročí činnosti a „Dnů duševního zdraví“
konaných: 16.9. – 30.9. 2019*

Adamec Jiří - Filosofický seminář - Katedra teorie
Neprodejný výtisk.

2019

A6, 150 výtisků

ISBN 978-80-87234-82-2