

# Necítím se přetížený

*I v osmdesáti letech je legendární dětský psycholog Zdeněk Matějček stále plný energie. Práce s dětmi táhne podle jeho slov člověka do budoucnosti. Kontakt s lidmi a jejich osudy udržuje psychologa v kondici a může ho ochránit před vyhořením.*

**Nebylo jednoduché se s vámi domluvit na termínu rozhovoru, jste stále velmi zaměstnaný, účastníte se velkého množství odborných akcí. Necítíte se ve svých osmdesáti letech přetížený?**

Upřímně řečeno, necítím, pořád je přece jenom pro člověka dobré, když má co dělat a cítí se schopen něco dělat a když má stále něco před sebou. Životní perspektiva je povznášející, když máte na co myslet, o co se starat a na co se těšit. A to mi moje práce, mé zaměstnání a povolání přináší.

**Na co se těšíte?**

Díky přítomnosti se těším na budoucnost. Zabývám se dětmi a děti samy jsou takový fenomén – vyvíjejí se a rostou, s nimi pořád něco pokračuje dopředu. Vidím děti, když jim je šest a potom dvanáct. V našich výzkumech sledujeme děti, které jsem poprvé viděl, když jim bylo devět, dnes jim je už čtyřicet. V práci dětského psychologa jde vývoj stále dopředu do budoucnosti. Nevím, jestli se to dá vyjádřit lépe, ale děti člověka svým způsobem do budoucnosti táhnou.

**Mnoho lidí se v osmdesáti letech ohlíží spíše za sebe.**

Velice dobře si uvědomuji, že se častěji ohlížím zpět. To je fakt. Ale ne že bych jenom nějak nostalgicky vzpomínal na mládí a dětství, víc si připomínám životní okolnosti, které mě nějakým způsobem formovaly, něco dodávaly do mé pozdější životní dráhy.

**Které prvky vás v životě a v práci nejvíce formovaly?**

Mohu o nich mluvit ve zpětném pohledu, během života jsem si jejich význam takhle jasně neuvědomoval. Patří k nim určitě genetická výbava, a kupodivu na ni dnes věřím více než kdysi. Určité rysy jsou člověku dány a ve stáří si možná více uvědomuje, co všechno dostal do vínku a z čeho po stránce fyzické a fyziologické žil. Další důležitý prvek je všechno, co se v člověku ukládá od dětství díky působení jeho okolí. Zcela určitě sem patří rodinné zázemí, ve kterém jsem vyrostl. To bylo pro můj další vývoj něco životodárného a směrodatného.

## Zdeněk Matějček (1922)

Dětský psycholog, autor mnoha článků a knih o výchově a dětské psychologii. Působil v pražském sociodiagnostickém ústavu, na dětské psychiatrii a na Dětské klinice ILF v Praze-Krči. V současné době pracuje na částečný úvazek na oddělení pro výzkum rodiny Psychiatrického centra Praha a v Dětském centru Paprsek pro děti s kombinovaným postižením.

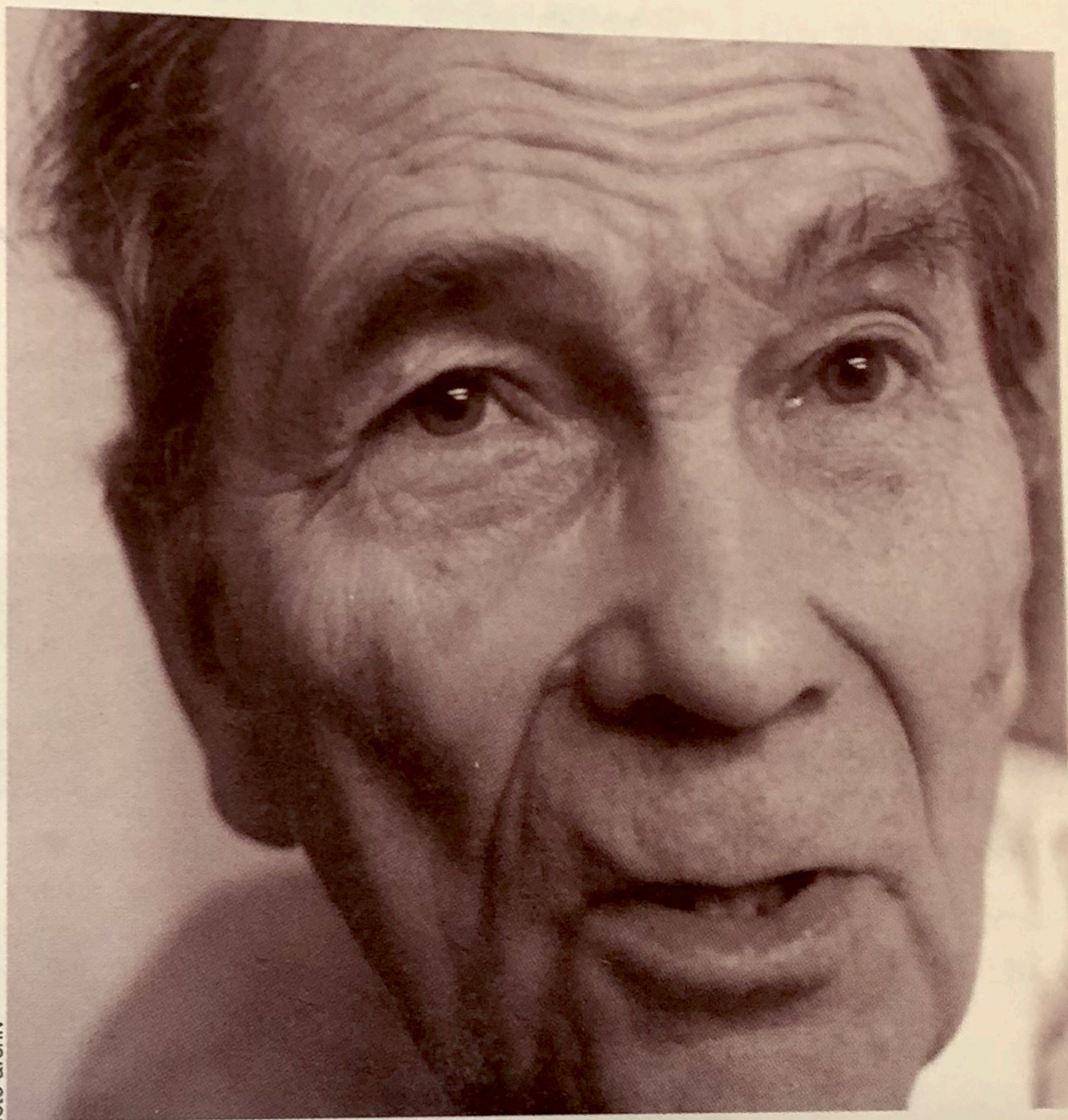


foto archiv

Více si také uvědomuji všechny životní křižovatky, na nichž jsem se musel rozhodovat. Vždycky, když se člověk pro něco rozhodne, něco jiného musí opustit. Bratr šel na reálku, která více odpovídala rodinnému zaměření, já jsem se rozhodl jít na gymnázium. I to mě formovalo a vedlo dál. Velice vzpomínám na svá „učednická léta“ na pardubickém gymnáziu a na velmi dobré společenství naší třídy, které vydrželo a bylo velmi soudržné a zároveň velmi výrazné a bujaré, takže jsme si užili a odnesli si do života něco, čemu se dá jednoduše říci přátelství. Když se dnes po jedenašedesáti letech sejdeme jako maturanti, jsme to pořád ti kluci, kteří seděli v lavicích, dělali si legraci jeden z druhého a blbli. A vydrželo nám to dodnes. To je báječná věc.

**Může přetrvat přátelství i mezi dospělými lidmi?**

Může a velice je ctím a vážím si ho. Jak v zestárlém společenství přibývají léta, můžete si všimnout jedné zajímavé věci – lidé jsou k sobě navzájem něžnější, jemnější, ohleduplnější. Dokonce si říkají zdobnělinami, což dříve nebývalo. ➔

*Mluví se o týraných dětech a o jejich množství. To podstatné je, že se o nich mluví. Křičí to, je to vidět. Názor, že dříve něco takového nebylo, je zrakový klam.*

→ Čím to je? Někdy se říká, že se ve stáří člověk vrací do dětství.

V dětství jsme takoví nebyli. Zřejmě jsme se změnilí díky doléhajícímu věku. Každému z nás něco schází. Podle sebe soudím tebe, vím, co mi schází a co může scházet i druhému. To je asi podstata naší empatie, která s věkem nabývá jiných forem a je vůči vrstevníkům výraznější.

**I v osmdesáti je vrstevnický vztah důležitý?**

Vrstevnická psychologie je stále zajímavá – naše vrstevnické vztahy vypadají jinak v devíti nebo dvanácti a jinak v osmdesáti. Vrstevnický vztah je velmi zajímavý a důležitý, skoro bych řekl terapeutický, to znamená, že přináší něco dobrého, přináší osvěžení i určitou životní jistotu. Víme, že životní jistota je jednou ze základních potřeb, a když na druhou stranu někdo z nás ubyde, je to větší rána než kdykoliv dříve. Více si přátelství vážíme.

**Jste stále plný energie. Z čeho svou energii čerpáte?**

To je myslím právě ten genetický vklad. Vzpomínám si na otce, který zemřel v sedmdesáti šesti letech, ale i na dědečka, ten osmdesátku o nějaký rok překročil. Pamatuji se, že měli vždycky dost energie a radosti ze života.

**Necítil jste se nikdy ohrožený vyhořením?**

Vím, o co jde, je možné se s vyhořením v naší profesi setkat a možná si ani neuvědomuji, jak jsem se proti tomu bránil, ale sám jsem nikdy pocít vyhoření neměl.

**Co vás od něj uchránilo?**

Myslím, že hlavně mé povolání. Víte, styk s lidmi, s jejich osudy a možnost do těchto osudů nějakým

způsobem, i když ne velkým, zasahovat i zpětná vazba od těchto lidí vás udržují v kondici. Naše práce není beznadějná jako u některých povolání, není stereotypní, i když používáme stále stejné testy. Vždycky jsme překvapeni něčím, co jsme ještě nevěděli, nějakou zvláštností, která stojí za publikaci. Ani jednotlivé osudy nejsou přes všechnu podobnost nikdy úplně stejné a každý z takzvaných případů je originální, a měl jsem jich v rukou tisíce.

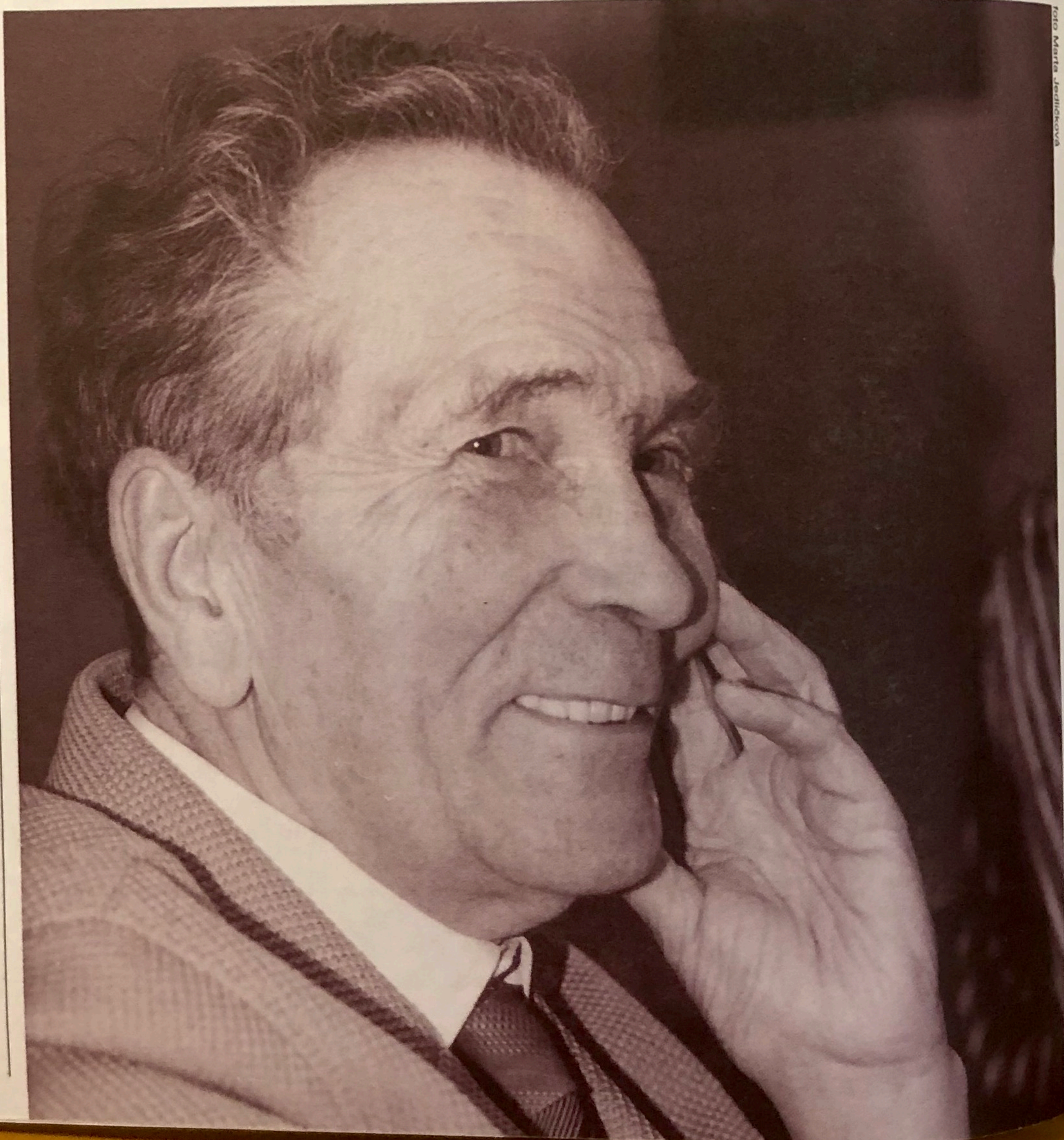
**Psychologové přesto patří do rizikové skupiny ohrožené vyhořením.**

Určitě ano, vidím to třeba na nedonošeneckých odděleních, kde jsou hodně v popředí emoce. Myslím, že k tomu, aby se člověk ubránil vyhoření, je třeba si udržet trochu nadhled. Sice platí „plačte s plačícími a radujte se s radujícími“, ale v našem zaměstnání ne tak docela. Člověk si musí udržet trochu odstup a nadhled, aby v životě pacientů nebyl zcela a úplně angažován, nebyl ponořen do jejich osudů. Neprožíváme jejich osudy, ale jsme na nich účastní, a to je přece jenom trochu rozdíl.

**Jak se dětští pacienti za dobu vašeho působení změnili?**

Určitě věci jsou od věků do věků stejné, nemění se. Evoluční psychologie a neodarwinismus by k otázce, proč jsme stále stejní nebo proč se měníme jenom velice pomalu, určitě měly co dodat. S tím souvisejí jen velmi malé změny v tak podstatných otázkách, jako je rodina, vztah mezi mužem a ženou a vztahy rodičů k dětem. Některé

*Velice si přátelství mezi dospělými lidmi vážím a ctím ho. Jak v zestárlém společenství přibývají léta, můžete si všimnout jedné zajímavé věci – lidé jsou k sobě navzájem něžnější, jemnější, ohleduplnější. Dokonce si říkají zdvořilostmi, což dříve nebývalo.*



věci se mění přirozeně díky technickému pokroku – dříve nebyla televize, nebyly mobily jako dnes. To je ale spíše kulturní nátěr na povrchu společnosti, nemyslím si, že by byly příčinou nějakých převratných a zásadních změn. Jsem optimista a nemyslím si, že svět spěje v dohledné době k nějaké katastrofě, doufám, že to dobré, co je vloženo do lidského rodu, bude pokračovat dál.

Za celou dobu, co dětskou problematiku sleduji, vidím v mnohých oblastech pokrok. Mluví se dnes o týraných dětech a o jejich množství. To podstatné je, že se o nich mluví. Křičí to, je to vidět. Když se dnes něco podobného stane, dostane se tomu velké publicity. Názor, že dříve něco takového nebylo, je zrakový klam. Bylo, a v daleko větší míře, jenomže se o tom nemluvalo. A podobných příkladů bychom našli mnoho. Podle různých výzkumů lze říci, že se mravy kupodivu zjemnily. To je pozoruhodné, i když nám se na základě všech možných zpráv z tisku a televize zdá, že je to naopak.

Na druhou stranu se přestavěly kulisy, vztahy v rodině a celkové prostředí, v němž se rodina nachází. Rodina se stala nukleární a je omezena na úzké jádro. Pokud si v něm lidé nerozumí, je to daleko závažnější a rodina se snáze rozpadá. Na druhou stranu ale vidíte, že se vztahy k širší rodině mohou díky moderní technologii udržovat a prohlubovat. Máme telefony, máme mobily, lidé si posílají esemesky a mohou si být blíže. Kontakt mezi nimi je plynulejší než dříve. Když někdo dříve odjel z vesnice do města, bylo to, jako by byl ztracen. Když někdo odjel do Ameriky, bylo to na celý život. Dnes podobné vztahy navzdory velké vzdálenosti vydrží. Řekl bych, že rodinné a rodové příbuzenství nabývá nového rozkvětu a nových perspektiv.

**Mnozí psychologové říkají, že současné technologie umožňují sice větší míru komunikace, ta je ale povrchnější a roztráštěnější.**

To je možné. Nemyslím si ale, že by toto nebezpečí bylo tak zásadní. Podstatné je, že si lidé mohou dávat najevo, že se znají, že jsou rádi, že mají jeden druhého, že je jim spolu dobře a že spolu mohou promluvit. Dávají najevo svůj zájem o druhého, což je mezi dětmi a jejich starými rodiči důležité. Taková komunikace pomáhá udržovat povědomí o druhých, které tu dříve nebylo. Může být povrchní, může být roztráštěné, ale existuje a je ho hodně.

**O současné době se mluví jako o době velmi komplikované. Jak se s touto komplikovaností vyrovnávají dnešní děti?**

Snáší ji docela dobře a nehroučí se z toho. Hroučí se z jiných důvodů – z ambivalence vztahů, ze situací, kdy se k nim jejich blízcí chovají nesrozumitelně. To je horší. Pocit bezpečí, který je základní životní potřebou, dítěti zprostředkovávají jeho blízcí lidé. Na tom záleží, a ne tolik na množství nebo na výběru informací. Záleží na těch, kteří mu tyto informace zprostředkují, a zda věci, které je takzvaně zahlcují a někdy i ohrožují, jsou jim zprostředkovávány jejich blízkými. Pokud se s komplikovaností doby setkávají v situaci životní jistoty, bezpečí, které poskytuje dobré lidské společenství, nic zlého a nebezpečného se neděje. Naopak – žijí mezi množstvím informací jako ryby ve vodě, učí se a nijak zvlášť je to nezatěžuje.

**Čím jsou současné děti nejvíce ohroženy?**

Ve společnosti se setkáváme s jedním fenoménem, který jsme dříve skutečně nezažívali, a to jsou rozvody,

způsobené někdy až příliš snadným rozdělením základního lidského společenství, které má dítěti dávat jistotu. Neznamena to, že když se dříve lidé nerozvedli, žili spolu pouze šťastný život a jejich děti nebyly vystaveny spoustě neblahých zážitků. Neznamena to, že by se problémy s rozpadem rodiny objevily až teď a dříve by je lidé neznali, je jich dnes ale až příliš mnoho.

Na druhou stranu vidíme, že je v současnosti daleko méně umělých potratů, což je velice dobrý jev, člověk si lidského života více váží a děti, které se dnes rodí, jsou více přijímány. Vidíme i větší změny v otcovské roli směrem k intimitě rodiny. Otec už není tím, kdo jenom hmotně zajišťuje rodinu, víc záleží na jeho stabilitě, věrnosti, spolehlivosti a jiných mužských vlastnostech, jež se neprojeví ve vnějším světě, ale jsou zaměřeny do rodiny. Záleží, jak přispívá k pocitu jistoty všech členů rodiny, což na otce klade větší nároky a může to vést k častějšímu selhání.

**V Západní Evropě se dětské psychologové často setkávají s neúplnými rodinami, do nichž vstupuje nový partner, nejčastěji muž, který hraje roli jakéhosi kamaráda, a děti se s rolí otce nesetkávají.**

Přítomnost nevlastního rodiče se do dětského vnímání promítá velmi variabilně. Nejde v takových případech použít jedno schéma, poněvadž nový příchozí do rodiny nepřichází vždy jenom jako kamarád. Někdy je to neutrální osoba nějakého pána, s nímž se matka častěji stýká. Záleží také, jak se mu v rodině říká, a kolem toho existuje řada rozpaků. Celý fenomén rodin na pokračování je velice závažný jev, jehož důsledky nedovedeme docela dobře dohlédnout. Dlouhodobé výzkumy nám říkají, že něco z toho poznáme, teprve až tito rodiče budou rodiči dospívajících dětí, které budou samy zakládat vlastní rodinu.

**Mění se v souvislosti s větší mírou rozvodovosti i role prarodičů nebo vrstevníků?**

Ano, oboje. Ukazuje se, že prarodiče jsou první pomocnou sociální sítí, i když donedávna o nich nebylo v zákoně o rodině ani slovo. Oni jsou první, kdo v takových situacích pomáhají dětem, a děti v nich mají zdroj jistoty. Chyba je, když touto jistotou nejsou. Při rozvodech dochází i mezi prarodiči a rodiči dětí k různým konfliktům a nepřátelstvím, ale tam, kde fungují vztahy mezi dítětem a prarodiči, mohou prarodiče dítěti velmi pomoci.

Vrstevnické skupiny zase umožňují dítěti jeho identitu obrátit v pozitivní hodnoty, kdy má pocit, že je ostatní přijímají a svým způsobem si ho váží – tomu můžeme dost dobře napomáhat. Podstatné procento naší poradenské práce vede k tomu, aby dítě mělo ve své vrstevnické společnosti místo, úspěch a aby se mohlo takzvaně vytáhnout.

**Vyrovнала se Západní Evropa se všemi těmito změnami v lidské rodině?**

Myslím, že ne. Změny rodiny nejsou věc, s níž je možné se jen tak jednoduše vyrovnat a říci, že je to za námi. Vše se nám mění pod rukama. To platí i o nových formách soužití rodiny a každý takový osud je třeba řešit zvlášť.

Jakub Hučín

*Otec už není tím, kdo jenom hmotně zajišťuje rodinu, víc záleží na jeho stabilitě, věrnosti, spolehlivosti a jiných mužských vlastnostech, jež se neprojeví ve vnějším světě, ale jsou zaměřeny do rodiny. Záleží, jak přispívá k pocitu jistoty všech členů rodiny, což na otce klade větší nároky a může to vést k častějšímu selhání.*