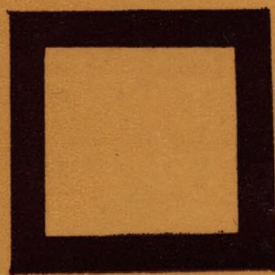
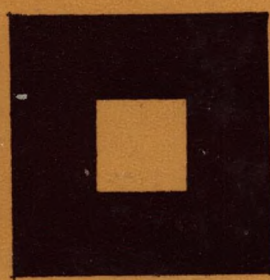
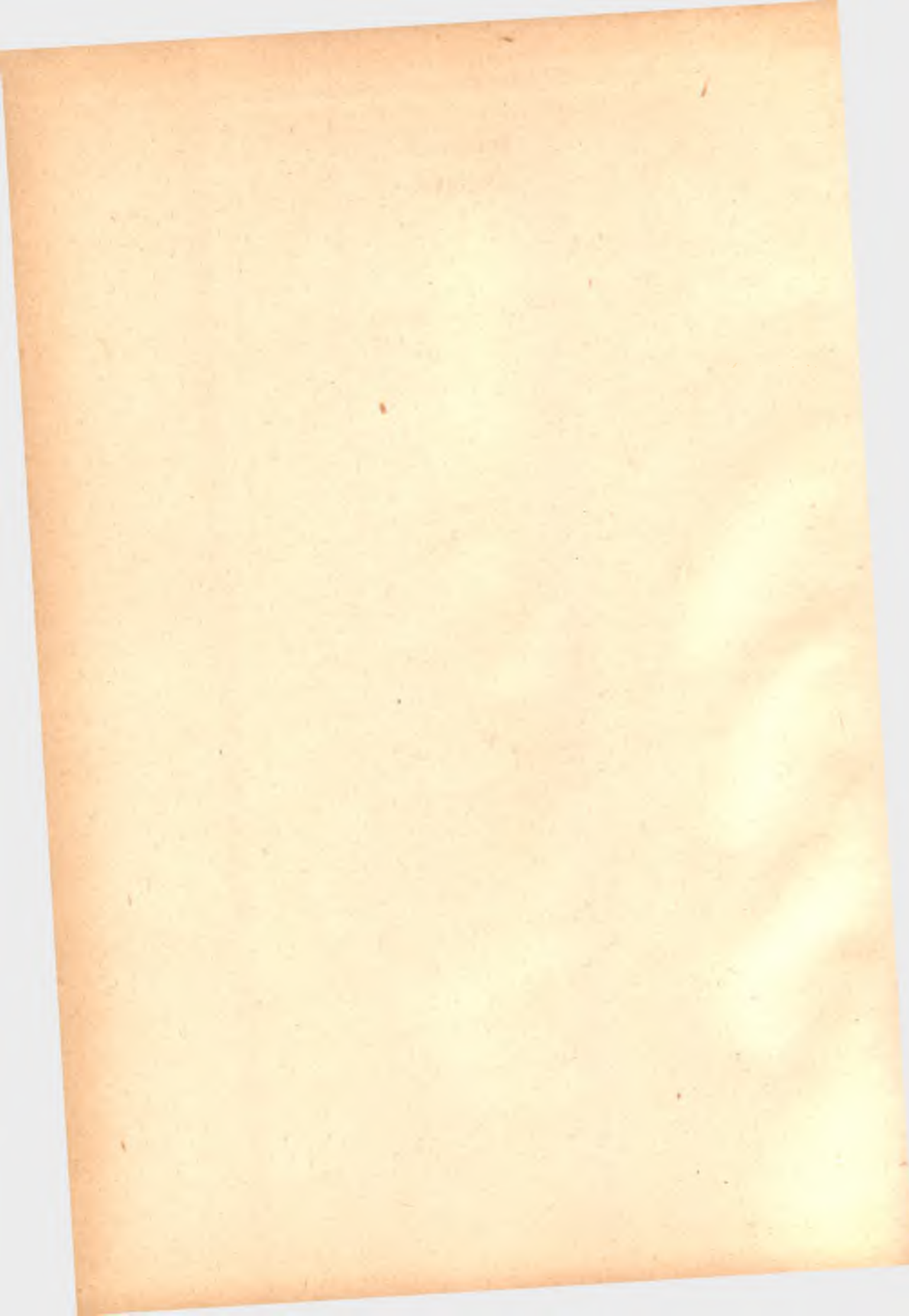


Libor Míček

S/P/N

Duševní hygiéna





Duševní hygiena

LIBOR
MÍČEK

STÁTNÍ
PEDAGOGICKÉ
NAKLADATELSTVÍ
PRAHA

„Schváleno rozhodnutím ministerstva školství České socialistické republiky, č. j. 9861/83 — 31 ze dne 1. března 1983, jako vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie“.

„Schválilo ministerstvo školstva SSR dňa 16. marca 1983 číslo 2583/1983 — 32 ako celoštátnu vysokoškolskú učebnicu pre filozofické fakulty vysokých škôl.“

Lektorovali: člen korespondent Ctibor Dostálek, DrSc., a prof. PhDr. Ondrej Kondáš, DrSc.

© Státní pedagogické nakladatelství, n. p., Praha 1984

O B S A H

I. ZÁKLADNÍ POJMY DUŠEVNÍ HYGIENY	9
Duševní hygiena jako věda	9
K dějinám duševní hygieny	9
Duševní hygiena v socialistických zemích	10
Postavení duševní hygieny	12
Komu je určena duševní hygiena?	13
Důvody zájmu o duševní hygienu	13
Význam duševní hygieny pro vysokoškolského studenta	15
Metody duševní hygieny	16
Základní pojmy duševní hygieny	21
Pojetí duševního zdraví	22
Pojem adaptace	25
Pojetí adaptace	26
Aspekty adaptace	30
Známky růstu duševní rovnováhy	30
II. HYGIENA DUŠEVNÍ PRÁCE	34
Stresory v práci	35
Přehled stresorů v životě vysokoškoláků	35
Životní změna a stres	36
Pracovní přetíženost a chronická únava	38
Zásady N. S. Vveděnského	40
III. ŽIVOTOSPŘÁVA Z HLEDISKA DUŠEVNÍ HYGIENY	41
Spánek	41
Výživa	45
Správné dýchání	47
Odpočinek	53
Pohyb, tělesná práce a cvičení	55
Hospodaření s časem z hlediska duševní hygieny	59
Odstraňování zlovyků (nepřiměřených návyků)	63
IV. PSYCHOHYGIENICKÝ POHLED NA PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ	69
Úprava optických podmínek	69
Úprava akustických podmínek — boj proti hluku	70
Teplota, vlhkost a cirkulace vzduchu	71

V. ONTOGENETICKÉ ASPEKTY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ	73
Péče o duševní zdraví člověka v nejranějších fázích jeho života	73
Kvality mateřské péče	74
Děti bez rodin, z neúplných rodin a rozvrácených rodin	77
Duševní hygiena ve škole	78
Zásady pohlavní výchovy mládeže z hlediska duševní hygieny	87
Mentálně hygienické problémy pohlavních styků mládeže	88
Neopětované citové vztahy	94
Výběr životního partnera	99
Styly manželského přizpůsobení	103
Faktory upevňující vzájemnou adaptaci manželů	104
Adaptace v rodině	109
Duševní hygiena a nemoc	111
Psychohygieny v nemocničním prostředí	113
Duševní hygiena ve stáří	115
VI. SOCIÁLNÍ ASPEKTY DUŠEVNÍ HYGIENY	119
Posuzování druhých lidí	119
Determinanty přátelských vztahů	127
Vytváření kolektivu	130
Prevence konfliktů mezi lidmi	132
Problémy jednání s amorálními psychopaty	135
Mentálně hygienické problémy sociální izolace	136
Některá pravidla pro jednání s lidmi z hlediska duševní hygieny	138
VII. SEBEVÝCHOVA a DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	142
Sebepoznávání	142
Koncentrace pozornosti	144
Autoregulace myšlenek a představ	145
Zvládání subjektivních emočních nesnází	148
Zvládání zvýšené emoční tenze	149
Šetření emoční energií	150
Emoční přeladění	151
Volní jednání z hlediska duševní hygieny	152
Rozhodování	152
Cesty z vnitřních konfliktů	154
Techniky rozhodování z hlediska duševní hygieny	156
Realizace rozhodnutí	156
Sebevýchova charakterových rysů z hlediska duševní hygieny	157
VII. AUTOREGULAČNÍ CVIČENÍ	164
Relaxace — úvodní poznámky	164
Typy relaxací	165
Metody prostého svalového uvolnění	169
Progresivní relaxace Edmunda Jacobsona	169
Mariščukův relaxační trénink	169
Pojetí relaxace podle W. Reicha	170
Relaxace s autosugescí	172
Autogenní trénink J. H. Schultze	172

Nižší stupeň AT	173
Vyšší stupeň autogenního tréninku	179
Thomasovy doplňky vyššího stupně AT	182
Modifikace AT podle Szyszko-Bohusza	183
Modifikace AT podle Svjadošče a Romena	184
Modifikace AT podle Mirovského a Šogama	185
Modifikace AT podle Repina a Rožnova	185
Koncentrační sebeuvolnění pomocí dechových cvičení	186
Využití jógy v každodenní praxi duševní hygieny	190
Přínos jógy pro duševní hygienu	190
Antistresová sestava V. Zemana	194
Koncentrativní pohybová cvičení podle R. Mühlbachra	196
 Souhrn ruský	 200
Souhrn anglický	202
Literatura	204

PŘEDMLUVA

Tato práce o duševní hygieně je určena odborným psychologům, doufám však, že bude vítaným pomocníkem také učitelům, lékařům a dalším odborníkům, kteří při své práci přicházejí s teorií a praxí tohoto rychle se rozvíjejícího oboru do kontaktu.

Je potěšitelné, že zájem o duševní hygienu se živě projevuje také mezi naší širokou laickou veřejností. Lze jej vysvětlit celou řadou okolností, které souvisí s budováním společnosti reálného socialismu. Přispívá k němu především změněný charakter práce mnoha složek našeho obyvatelstva. Z většiny manuálních profesí byla sice odstraněna těžká fyzická dřina, práce však dnes klade daleko větší nároky na psychiku člověka. Roste také počet pracovníků terciární sféry, jež pracují ve službách všeho druhu a u kterých úspěch v povolání přímo závisí na dobré sociální adaptaci a s ní souvisící psychické kondici. U těch povolání, kde těžiště spočívá přímo v působení na druhé lidi (učitel, ošetřovatel, lékař, psycholog, právník apod.), je duševní rovnováha vystavena zvlášť těžkým stresorům, a proto její uvědomělé zvládnutí se jeví zcela nezbytné.

Nahromadění lidí ve městech — ani naše společnost se tomuto trendu nevyhýbá — přináší další argumenty ve prospěch rozvoje a uplatňování duševní hygieny. Vztahy mezi lidmi se stávají nebývale komplikovanými, ve velkých městských aglomeracích se ztrácí prostota přirozeného života, objevuje se nutnost vytváření lidsky důstojných norem občanského soužití v socialistické společnosti.

Život nemalé části našich spoluobčanů je bohužel poznamenán spěchem, shonem a dalšími subjektivními i objektivními znaky stresovosti, což má za následek poměrně vysoké procento psychosomaticky nemocných. Na choroby, jejichž původ spočívá ve stresu, umírá největší část naší populace.

Na XVI. sjezdu KSČ byla oprávněně konstatována nutnost prohloubit znalosti o základních mechanismech adaptace člověka a byl položen důkaz na preventivní péči o něho. Tak byla potvrzena potřebnost a nutnost duševní hygieny.

Duševní hygiena je věda, která přímo volá po životní praxi. Tak jako turista, který si zakoupil mapu určité krajiny, ji nepozná, dokud ji skutečně neprošel, tak také pouhá znalost pravidel duševní hygieny nikdy nemůže nahradit její prožívání v každodenním životě.

Dosáhne-li člověk upevnění své duševní rovnováhy, znamená to bezprostřední přínos nejen pro něho samého, ale i pro členy jeho rodiny, spolupracovníky a přátele. Při stálém zkvalitňování mezilidských vztahů znamená získání duševní rovnováhy v konečném efektu přínos pro celou společnost v její upřímné snaze po míru.

Oběma recenzentům děkuji za cenné a podnětné rady.

Autor

Základní pojmy duševní hygieny

DUŠEVNÍ HYGIENA JAKO VĚDA

Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. Tento systém se v naší době pozvolna konstituuje v duševní hygienu jakožto novou vědní disciplínu.

Podle J. Doležala (1964, 517): „Poznatky a preventivní péče vztahující se k duševnímu zdraví člověka se považují za relativně samostatnou oblast všeobecné hygieny a bývají označovány jako hygiena duševní (mentální).“ Kondáš (1977, 20) charakterizuje psychohygienu jako „hnutí, které se snaží zabránit vzniku duševních poruch, studuje a realizuje optimální podmínky a zásady na udržování duševního zdraví“.

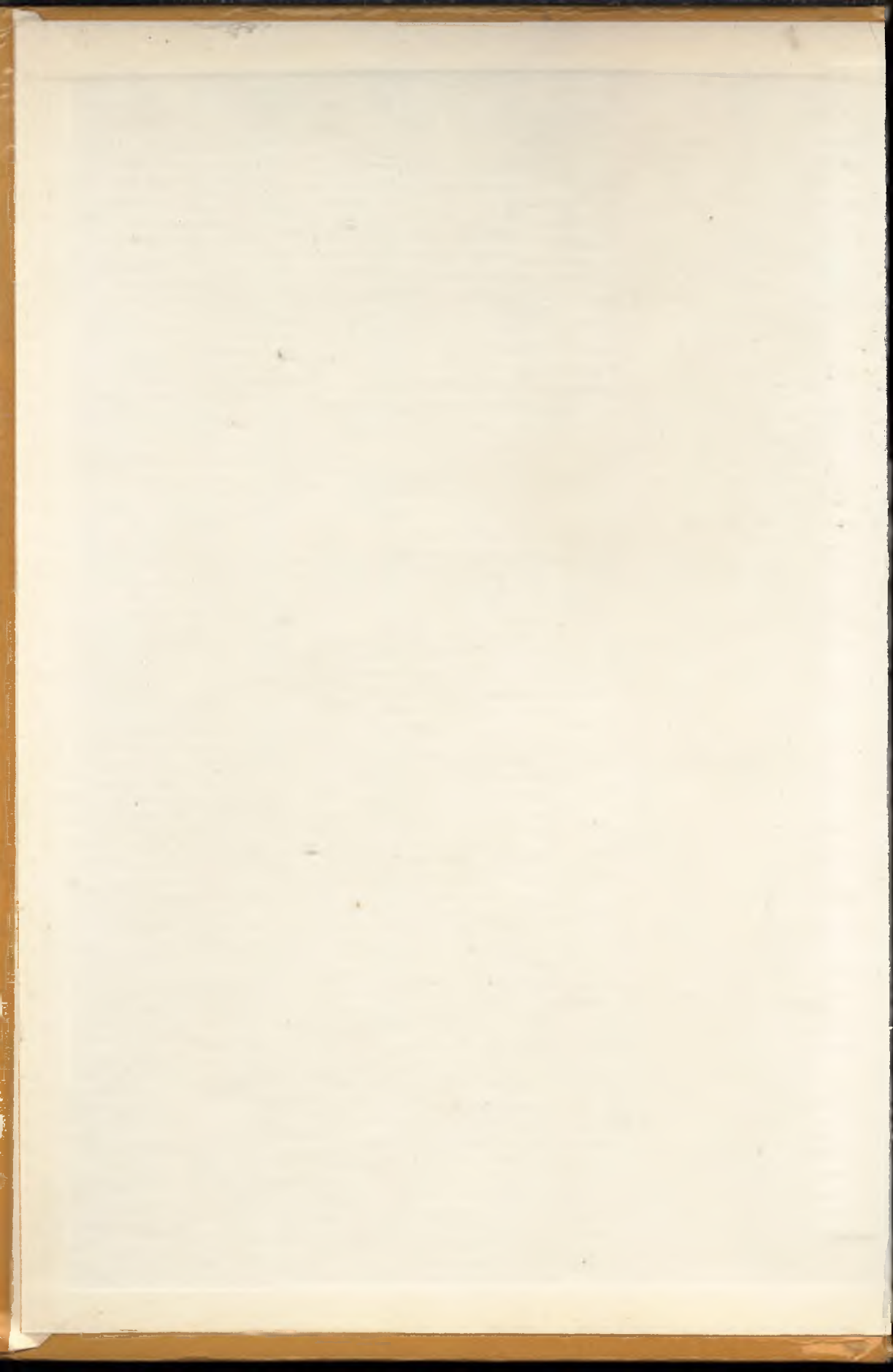
Podle Velké lékařské encyklopedie (Moskva 1962, sv. 27, s. 317) „psychohygiena má za cíl upevnění zdatnosti psychického zdraví a odolnost vůči nejrůznějším škodlivým vlivům“.

„Udržet duševní zdraví,“ jak píše D. Bartko (1967, 7), „to je víc než profylaxe (tj. ochrana disponovaných jedinců před onemocněním), víc než prevence (tj. odstraňování škodlivých faktorů, které by mohly škodlivě působit i u zdravého jedince). Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí (můžeme-li použít tento termín), fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti.“

K DĚJINÁM DUŠEVNÍ HYGIENY

Pojem duševní hygiena v moderním pojetí byl uplatňován prakticky až začátkem 20. století. V 18. a v 19. století se vyskytuje u Hufelanda, Feuchterlebena aj. pojem „hygiena duše“ nebo také „dietetika duše“, který znamená určitou životosprávu (Brandejs, 1936, 22). S moderním pojetím duševní hygieny má Hufelandova hygiena duše kromě názvu málo společného. Zásluha na prosazení duševní hygieny do života společnosti patří především učiteli Cliffordu W. Beersovi, jenž v knize Duše, která se našla (1908) upozornil na neblahý osud chovanců amerických ústavů pro duševně choré. Beers je poznal z vlastní asi tříleté zkušenosti pacienta.

Mezi předchůdci Beerse se zvláště uvádí F. Pinel, francouzský lékař-psychiatr, který v roce 1792 prosadil lidštější zacházení s choromyslnými (sněťí pout), a Dorothea L. Dixonová, učitelka z Bostonu v USA.





Obr. 1 Clifford W. Beers
(Převzato z knihy M. Brandejse Hnutí duševní hygieny, Praha 1936)

Zásluhou Beersovou a jeho spolupracovníků byla v roce 1908 založena Connecticutská společnost pro duševní hygienu, o rok později Národní výbor pro duševní hygienu. V období mezi dvěma světovými válkami (od roku 1936) pracoval také Mezinárodní výbor duševní hygieny a v roce 1948 byla založena Světová federace duševního zdraví (World Federation for Mental Health — WFMH) původně se sídlem v Londýně, od roku 1963 v Ženevě.

Jednou z důležitých akcí této federace bylo, ve spolupráci s OSN, vyhlášení Mezinárodního roku duševního zdraví v roce 1960.

DUŠEVNÍ HYGIENA V SOCIALISTICKÝCH ZEMÍCH

Sovětský svaz: Za předchůdce duševní hygieny můžeme bezesporu pokládat Virchova, který založením sociálního lékařství vytvořil podmínky sociální psychohygieny. Také I. P. Pavlov, zakladatel fyziologie vyšší nervové činnosti, je právem pokládán za tvůrce základů duševní hygieny.

Duševněhygienické snahy v SSSR byly realizovány především lékaři, zejména psychiatry, částečně též pedagogy a psychology.

Po VŘSR nastal v SSSR rozvoj psychiatrických léčení pro dospělé i děti. Čelnými představiteli byli mj. V. Gilarovskij, M. Gurevič, A. Vinokurová, E. Osipová, J. Sucharevová.

Sovětská vědci dokázali, že škodlivé vnější podněty z raného dětství mohou mít negativní vliv na rozvoj psychiky dítěte. Byly studovány patopsychologické i patofyziologické mechanismy a jejich působení v průběhu rozvoje osobnosti. Byly masově organizovány některé akce za zlepšení duševního zdraví lidu — například boj proti alkoholismu hlavně u matek alkoholiček; podstatně se podařilo snížit počet těžkých alkoholových otrav. Rovněž byl organizován boj proti pohlavním chorobám.

V roce 1959 se konal první sjezd společnosti sovětských psychologů. Byl silným podnětem i pro prohloubení péče o duševní hygienu. V současné době zájem o duševní hygienu v SSSR nadále roste.

Velmi intenzívně se pracuje na využití psychohygienických metod,

především autogenního tréninku (V. S. Lobzin, A. G. Panov, G. S. Belajev, I. A. Kopilová, V. L. Levi).

V Polsku má duševní hygiena rovněž dlouhou tradici. V roce 1930 byl ve Varšavě vytvořen Komitét duševní hygieny, jehož cílem bylo delegování představitelů na první mezinárodní kongres duševní hygieny ve Washingtonu. V době před II. světovou válkou se úspěšně rozvíjela činnost řady poraden pro duševní hygienu v čele s Institutem duševní hygieny. Těsně po válce byla otevřena Vysoká škola duševní hygieny, vedená rektorem.

Mezi čelné představitele polské duševní hygieny patří: M. Michalowicz, bývalý rektor Vysoké školy duševní hygieny, K. Dabrowski, autor řady prací o duševní hygieně a zakladatel jedné z prvních poraden pro děti. Z dalších známých jmen jsou to W. Romanowski a T. Pasek, kteří pracují v oblasti autoregulačních cvičení, dále M. Jarosz, H. Michalská, B. Suchodolski, M. Szyszkowska, K. Zielinski a mnozí jiní.

V NDR je významným představitelem duševní hygieny lékař K. Hecht, autor knihy Psychohygiene (1975), jež byla přeložena i do ruštiny.

Čilý ruch v oblasti duševní hygieny je také v Maďarsku.

V Československu má duševní hygiena poměrně dlouhou a bohatou tradici. Mezi její průkopníky patřili především psychiatři L. Haškovec, který propagoval duševní hygienu již na začátku našeho století, a M. Brandejs, autor práce Hnutí duševní hygieny (1936), a první předseda Československé společnosti pro péči o duševní zdraví.

V období mezi dvěma světovými válkami byla péče o duševní hygienu převážně v rukou lékařů psychiatrů. O její rozvoj se zasloužili J. Stuchlík, F. Kafka, J. Semotán, J. Šebek a další.

Po druhé světové válce se v našich zemích zájem o duševní hygienu rozšířil i mimo okruh lékařů, především mezi psychology. Čelnými představiteli duševní hygieny z řad lékařů byli psychiatři V. Vondráček, autor řady spisů o mentálněhygienické problematice, a J. Hádlík, zakladatel brněnských symposií o duševním zdraví mládeže. Ze žijících představitelů duševní hygieny mezi lékaři uvádíme J. Prokúpka, M. Bouchala, J. Boše, J. Černého, M. Černého, C. Dostálka, J. Gebharta, M. Zapletálka a D. Bartka, jenž napsal populární dílo Moderní psychohygiene.

Neméně intenzívně se duševní hygiena rozvíjí také mezi našimi psychology. Velkým impulsem k jejímu rozvoji bylo vydání publikace Hygiene duševního života od J. Doležala a kolektivu (1962, 1964).

Obecnými problémy duševní hygieny se z našich psychologů zabývali zvláště E. Syřištová (Normalita osobnosti, 1972), O. Kondáš (Psychohygiene všedního dňa, 1981), S. Kratochvíl (Jak žít s neurózou, 1981).

Mnoho záslužné výzkumné práce bylo vykonáno v oblasti boje se zátěžovými situacemi a v oblasti jejich zvládnutí. Uplatňuje se zde obvykle týmová spolupráce psychologů s lékaři. V této oblasti jsou významná díla O. Mikšíka (Člověk a svízelné situace, 1969 etc.), J. Šulce, J. Dvořáka, M. Morávka (Člověk na pokraji svých sil, 1971), J. Čápa, Z. Dytrycha (Utváření osobnosti v náročných životních situacích), V. Příhody (Psychologie a hygiena zkoušky, 1938), O. Kondáše (Tréma a strach z skúšky, 1975), L. Ďuriče (Práceschopnosť a preťažovanie žiakov, 1971).

Aplikaci duševní hygieny v rodině jsou věnovány práce L. Kubičky (Rodina a duševní zdraví dítěte, 1966), J. Máchové (Duševní hygiena rodinného života, 1974), V. Trnky (Děti a rozvody, 1974).

Mezilidským vztahům z aspektu duševního zdraví se u nás věnují J. Krívohlavý (Konflikty mezi lidmi, Já a ty [o zdravých vztazích mezi lidmi], 1973, 1977), J. Mrkvička a J. Srnec. Problémům sebevýchovy ve vztahu k duševní hygieně věnovali pozornost J. Kuric, J. Toman a L. Míček, metodickými problémy duševní hygieny se intenzívně zabývá P. Knotek a kol., problémy duševní hygieny lidí nemocných se zabývají S. Heřmánek a M. Horváth. Svými pracemi o dětské deprivaci ovlivnili duševní hygienu J. Langmaier a Z. Matějček. Přínos pro duševní hygienu znamenaly některé práce V. Chmelaře, R. Konečného, V. Příhody, A. Jurovského, T. Pardeja, J. Hvozdíka, J. Gráce, L. Ďuriče, J. Štefanoviče a řady dalších českých a slovenských psychologů.

POSTAVENÍ DUŠEVNÍ HYGIENY

Duševní hygiena je disciplína stojící na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních. Její poznatky a metody práce pocházejí od všech těchto vědních skupin. Tak tomu bylo již v dávné minulosti, kdy duševní hygiena čerpala jednak z všeobecného lékařství (obecné poznatky o zachování zdraví), jednak z filozofie, jež odedávna hledala cesty k co nejdokonalejšímu (a tudíž spokojenému a šťastnému) způsobu života.

V moderní době, která přinesla neobyčejný rozvoj poznání a s ním i diferenciaci a specializaci věd, se duševní hygiena jako vědní disciplína vytvářela nejen v těsné souvislosti s psychiatrií, obecnou hygienou, sociálním lékařstvím i dalšími lékařskými disciplínami, například léčebnou rehabilitací, ale i jako součást psychologie.

Duševní hygiena má velmi blízko k obecné psychologii, z níž čerpá především poznatky o osobnosti a zákonitostech její adaptace, dále úzce souvisí s pedagogickou a vývojovou psychologií (důležité jsou zejména poznatky o zákonitostech učení v nejširším slova smyslu a poznatky o zákonitostech vývoje normálního chování), a zejména s klinickou psychologií, v níž ji zajímají zvláště etiologie a patogeneze maladaptivního chování a jeho projevy.

Velmi těsné jsou vztahy duševní hygieny k dalšímu odvětví psychologie a psychiatrie — psychoterapii.

Duševní hygiena se zaměřuje na možnosti autoregulace jedince, působení na sebe sama a na aktivní přetváření svého prostředí (těžiště bude v psychologické regulaci, v sebevýchově, v hygieně myšlení, představ, pozornosti atd.).

Pravidla duševní hygieny se uplatní především jako návod k řízení a ovlivňování sama sebe a vlastního prostředí. Psychoterapie se naopak zaměřuje na práci psychoterapeuta s pacientem — je to forma psychologické pomoci od druhých lidí, začíná tam, kde jedinec nestačí sám se svými silami a běžnými prostředky na zvládnutí zátěžové situace.

Duševní hygiena se zabývá problémy adaptace a lehčími případy maladaptace člověka, tedy lehčími poruchami duševní rovnováhy. Psychoterapie má své těžiště v působení na neurotické a psychotické poruchy; léčí je.

Duševní hygiena bude zaměřena spíše na psychoprofylaxi, prevenci, bude se zabývat problematikou upevňování duševního zdraví, kdežto psychoterapie je zaměřena spíše na poruchy již existující, i když má také preventivní dopad.

KOMU JE URČENA DUŠEVNÍ HYGIENA?

1. **Zdravým**; většina lidí je duševně zdráva, tj. prosta příznaků duševní nemoci a (větších, případně trvalejších) symptomů duševní nerovnováhy a poruch adaptace. Dodržováním zásad duševní hygieny se jejich zdraví dále upevní a posílí, zkvalitní se jejich životní adaptace.

2. **Těm, kdo jsou na hranici zdraví a nemoci**; projevíly se u nich četnější, stálější a vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy. Pro tuto skupinu má znalost duševní hygieny a dodržování jejích zásad zvláště velký význam. Umožní jí jednak lépe poznat sama sebe, rozebrat příčiny začínajících poruch, jednak ukáže cesty ke znovunabytí rovnováhy a k posílení duševního zdraví.

3. **Nemocným** (tělesně i duševně); pouhá duševní hygiena k léčení obvykle nestačí. Zde je třeba zkušeného lékaře (podle druhu nemoci) psychiatra, neurologa, klinického psychologa či dalšího odborníka. Přesto však dodržování zásad duševní hygieny u lidí nemocných (ať už tělesně nebo duševně) může někdy zkrátit dobu léčení. Zkušení lékaři praktici nejednou zdůrazňují velký vliv upevnění duševní rovnováhy na úspěšné léčení tělesných nemocí.

DŮVODY ZÁJMU O DUŠEVNÍ HYGIENU

1. *Význam duševní hygieny pro prevenci somatických a psychických nemocí*

Duševně zdravý, vyrovnaný člověk bývá odolnější proti somatickým chorobám. Už více než před 20 lety, na mezinárodním lékařském sjezdu v Drážďanech v roce 1957, bylo konstatováno, že nejméně jedna třetina všech somatických nemocí vzniká primárně poruchou duševní rovnováhy. Od té doby se počet těchto nemocí stále zvyšuje. Nejsou to jen známé žaludeční vředy nebo ischemická choroba srdeční a s ní souvisící angina pectoris a infarkty myokardu, u nichž je prakticky prokázáno, že vznikají v drtivé míře v těsné závislosti na psychických faktorech; ale do skupiny takto vysoce „podezřelých“ nemocí patří například i některé typy ledvinových kamének a řada nemocí kožních. Často jsou vyslovovány domněnky, že i některé typy rakoviny souvisí s psychickým stresem.

Je jisté, že existují těsné oboustranné vztahy mezi duševní rovnováhou a somatickými nemocemi; prakticky každá nemoc se alespoň poněkud zlepší vlivem zlepšení psychického stavu, nebo její rozvoj nepostupuje tak rychlým tempem. A zase naopak: zhoršením psychické kondice se zároveň zpravidla zpomalují uzdravovací procesy. Zkušení lékaři vědí, že u pacienta, který optimisticky „věří“ ve své uzdravení, probíhá léčba obvykle příznivěji ve srovnání se stejně nemocným, kterému ona důvěra v opětné nabytí zdraví chybí. Neznamená to ovšem, že pouhá dů-

věra pacienta vyléčí z kterékoli choroby v jakémkoli stupni jejího rozvoje.

Respektování pravidel duševní hygieny může mít velmi pozitivní vliv také na prevenci duševních nemocí. Jejich počty se s postupující civilizací značně zvyšují (v USA např. každý 12. občan potřebuje pomoc psychiatra, každý 4. pomoc psychologa). I u nás jsou četné zejména symptomy nevyrovnanosti, neuroticismu. Během dvaceti let pravidelného měření stupně neuroticismu na FF UJEP Brno a částečně také na PedF UJEP a PřF, jakož i na některých fakultách VUT Brno jsme sledovali mezi studenty pouhé 1—2 % těch, kdo byli absolutně prosti jakýchkoli subjektivně pocítovaných neurotických symptomů, a pouze málo přes 70 % studentů bylo, pokud šlo o neurotické tendence, v normě (měřeno MNQ). Dodržování pravidel duševní hygieny může mít zejména pro lehčí formy neuroticismu zásadní význam. Těžší duševní choroby se ovšem pouhým dodržováním duševní hygieny nevyléčí.

2. Duševní hygiena a sociální vztahy

Člověk s pevným duševním zdravím má, možno říci, blahodárny vliv také na své sociální okolí. Platí však také opak: Lidé s narušenou duševní rovnováhou, neurotici, vnášejí do mezilidských vztahů zvýšené množství konfliktů, bývají předráždění, přecitlivělí, úzkostliví, a to vše má samozřejmě negativní vliv na jejich sociální vztahy. Sociální nakažlivost neuróz se dá dobře demonstrovat na působení učitelů vůči dětem. Čím mladší je dítě, tím citlivěji reaguje na neurotického pedagoga. Čím je jedinec starší, tím je odolnější proti neurotizujícím vlivům svého sociálního prostředí; je však jisté, že negativní působení i u něho dříve či později najde svou odezvu.

Nevyrovnanost se všemi svými důsledky hraje nepochybně svou roli při zvyšujícím se počtu manželských rozvatů u nás. Asi 25 000 dětí ztrácí u nás každoročně tímto způsobem jednoho nebo oba rodiče, a rozšiřuje se tak počet těch, jimž by se mělo ve zvlášť vydatné míře dopřát duševní hygieny.

3. Pracovní výkon a duševní hygiena

Kvalita pracovního výkonu těsně souvisí s duševní rovnováhou; snad nejmarkantněji je to znát u těch profesí, jejichž těžiště je v jednání s lidmi (lékař, učitel, právník).

Podobně také při tvůrčí duševní práci je nezbytné hluboké soustředění na řešený problém, což není dobře možné při subjektivní roztěkanosti a nevyrovnanosti. Vyrovnaný člověk se dovede koncentrovat při práci a uvolnit při odpočinku, zatímco nevyrovnaný dělá obojí polovičatě a pracuje neefektivně.

Duševní hygiena má však svůj kladný význam i v ryze manuálních profesích. Zjistilo se například, že parta stavebních dělníků, ve které panují dobré interpersonální vztahy, podává pracovní výkon až o 5 % lepší než ta, v níž vládou neshody.

4. Subjektivní spokojenost a duševní hygiena

Posledním, ale rozhodně ne nejmenším důvodem pro duševní hygienu je subjektivní spokojenost vyrovnaného člověka a naopak nespokojenost člověka nevyrovnaného.

V naší společnosti, budující socialismus, v níž je odstraněno vykořisťování, nám musí jít zákonitě o to, aby se lidé cítili subjektivně dobře, aby žili krásným a spokojeným životem.

Vnitřní síly, které terorizují nevyrovnaného člověka, dosahují někdy značné ničivosti. Celá jeho osobnost jimi může být doslova přetvořena a jeho subjektivní prožívání zcela změněno; stává se stresorem sám sobě.

Nevyrovnaný člověk má sklon prožívat značná citová napětí, spojená s neschopností tuto vnitřní energii adekvátně investovat; bývá to zdrojem silného citového utrpení. Takový člověk neprožívá svůj život plně, jeho nevyrovnanost ho vzdaluje od stavu, který bývá nazýván štěstím nebo spokojeností.

Pokus poodhalit zákonitost působení těchto vnitřních sil a použít jich ku prospěchu trpícího člověka má tedy i svoji morální hodnotu.

Není v silách duševní hygieny ani jakékoli jiné psychologické vědy, aby přivedla člověka bezpečně ke štěstí. Může mu však ukázat chyby, které štěstí (resp. spokojenost) ničí, podkopávají, a varovat před nimi. Může dát také několik základních rad, jejichž respektování se v životě vyplácí. Avšak tam věda o životě končí a začíná umění života.

VÝZNAM DUŠEVNÍ HYGIENY PRO VYSOKOŠKOLSKÉHO STUDENTA

Duševní rovnováha patří k nejdůležitější psychické výzbroji vysokoškolského studenta, a to jak pro jeho přítomné úkoly, tak pro jeho budoucí povolání. V kterémkoli povolání je její význam nepochybný, nejvíce však vyniká její důležitost v těch povoláních, jejichž podstatou je působení na lidi: především v psychologii samé (pro odborné psychology), ale i v učitelství a ve vychovatelství.

Duševní hygiena je návodem, který by bylo třeba nejen znát, ale také respektovat; zejména je nutné neodtrhovat teorii od praxe! Studující tělesné výchovy by jistě vzbuzoval údiv, kdyby pouze důkladně teoreticky znal například, co je kotoul, jak se vrhá koulí a další tělovýchovné disciplíny, přitom by však žádnou z nich prakticky neovládal. Studující psychologie a budoucí učitel však někdy pokládá za zcela možné znát základy duševní hygieny a neřídít se jimi, znát pravidla vytváření správných zvyků a nevytvářet je, znát nebezpečí snížení frustrační tolerance a přesto se jí nevyhnout, znát pravidla správného učení a nepoužívat jich.

Pro studenty psychologie i učitelských oborů by mělo být povinné cvičení sebe sama v těch disciplínách, které studují. Duševní hygiena k tomu poskytuje dostatek podrobných návodů. Někteří studenti kladou otázku, do jaké míry je duševní hygiena skutečně použitelná v každodenním praktickém životě. Někomu se zdá nemožné, aby sám sebe v souladu se zásadami duševní hygieny vůbec nějak ovlivnil; považuje se za příliš determinovaného například svým nešťastným dětstvím, nechápajícím a necitelným prostředím, ve kterém v současné době musí žít, nebo za beznadějného otroka svých zvyků, kterých se nemůže zbavit. Praktické uplatňování duševní hygieny ve vlastním životě se mu jeví neproveditelné.

Jistě nelze plně využít všech dobrých rad a zkušeností, které duševní hygiena poskytuje, a to například z prostého důvodu, že není na všechno dostatek času. Vždy však je třeba praktikovat to, co je v dané situaci vhodné a možné. Skeptikům mezi studenty je snad vhodné připomenout, že svou aktivitou se denně sami měníme (k lepšímu či k horšímu). Dokonce již pouhá představa pohybu tento pohyb ve skutečnosti vzbuzuje (viz Baconův pokus s kyvadlem, str. 173). Prostředím, které si volíme, se rovněž každodenně měníme. Například působením přírody, hudbou, obrazem, knihou atd.

Ještě pronikavěji působí na naši duševní rovnováhu lidé, s nimiž se stýkáme. A ani v této sféře nejsme pouhými pasívními objekty cizích vlivů, protože si zcela uvědoměle můžeme vybírat ty, jimž dovolíme na sebe působit. Vytváříme svou duševní rovnováhu také organizací své životosprávy.

Takto zcela záměrně se můžeme snažit žít a pracovat ve shodě se základními prostředky duševní hygieny; v našich rukou je dostatečné množství prostředků k vlastní změně.

Pokud jde o intenzitu zvládnutí jednotlivých pravidel duševní hygieny v každodenním životě, je možné vymezit tyto čtyři stupně:

1. **Z n a l o s t** pravidel duševní hygieny. Je jistě nezbytným předpokladem k jejich správnému zvládnutí, ale sama o sobě zdaleka nestačí. Příklad: Jedinec se seznámí s důležitostmi provádění denní sebekontroly.

2. **P r o m y š l e n í** těchto pravidel, jejich zkonkrétnění ve vlastním životě, zamyšlení nad možnostmi jejich aplikace. Příklad: Jedinec si promyslí svůj denní režim tak, aby do něj mohl zařadit denní sebekontrolu.

3. **P r a k t i c k é** provádění pravidel duševní hygieny. Po počátečním odhodlání, které vedlo k jejich aplikování do praxe, může ovšem přijít období rezignace, odstup od těchto pravidel a jejich opomíjení. Příklad: Jedinec začne provádět pravidelně sebekontrolu, přinutí se k dřívějšímu rannímu vstávání, aby získal pro ni čas.

4. **Z t o t o ž n ě n í** s určitými pravidly. Jedinec si na ně navykne jako na přirozený způsob jednání, které si v každodenním životě osvojil. Pokládá jejich dodržování za svůj vlastní, sobě nejprůměrnější způsob života. Příklad: Jedinec považuje svou denní sebekontrolu za samozřejmou součást svého života, těší se na chvílky domácího cvičení a pokládá by za velkou křivdu, kdyby mu v tom někdo bránil.

METODY DUŠEVNÍ HYGIENY

„Absolutní“ duševní zdraví, tj. trvalý stav duševní pohody bez jakýchkoli, byť i drobných chorobných výkyvů, v naší populaci prakticky neexistuje. Během více než 20 let výzkumu neuroticismu u vysokoškolských posluchačů jsme se přesvědčili, že prakticky každý z několika tisíců respondentů vykazoval alespoň některé mírné příznaky duševní nerovnováhy.

Většina těchto posluchačů byla duševně zdráva a vyrovnaná, přesto však i mezi nimi byly kvantitativní rozdíly ve stupni, respektive intenzitě jejich zdraví. Podobné kvantitativní rozdíly jsou i u těch, kdo duševně zdraví v menší či větší míře postrádají. Rovněž tak neexistuje přesně

určená hranice mezi duševním zdravím (rovnováhou), a nevyrovnaností (neuroticismem), případně dalšími poruchami. I tato hranice je relativně pohyblivá.

Navíc je třeba brát při výzkumech v úvahu ten fakt, že duševní zdraví každého člověka je proces, který není trvale na stejné úrovni. Člověk se jednou stává zdravějším, jindy zase vyrovnanost spíše ztrácí.

Kdybychom si měli obrázkem ilustrovat to, co bylo právě řečeno, mohli bychom si konkrétního jednotlivce představit, jak vystupuje či sestupuje po dlouhém schodišti vícepatrového domu.

Je-li ve sklepě (nejníže), setkává se s nemocnými, je-li ve středních částech domu, setkává se s většinou, která je relativně zdravá, podaří-li se mu vystoupit až do nejvyšších pater, octne se ve společnosti těch, kdo jsou na tom se svým psychickým (a pravidelně také i tělesným) zdravím nejlépe.

Pozorování chování jednotlivého člověka poskytne zkušenému pozorovateli některé údaje o stupni nevyrovnanosti pozorované osoby.

Nevyrovnaný člověk bývá zpravidla příliš napjatý, cítí se snadno stísněn otázkami jiných, zvláště cizích lidí v neznámém prostředí, bývá netrpělivý, když má promluvit s člověkem, na němž mu záleží, nebo ke skupině lidí, pociťuje potřebu odkašlat si, zbavit se chrapotu, má vyschlé hrdlo, snadno se zakoktavá, případně zčervená, zbledne, potí se, třesou se mu prsty, při sedění na židli projevuje neklid, vrtí se, hraje si s prsty apod.

Také z písemného projevu je možno poznat například známky deprese (klesající či kolísající linie, velmi těžký nebo zvlášť slabý a nepravidelný tlak, sklon doleva, opravy, zmenšená výška malých písmen, pomalé psaní), úzkostné stavy (malá vzdálenost mezi slovy a řádky, slova končí náhle, písmo malé a pomalé, tlak buď těžký, nebo nepravidelný atd.).

Pro zpřesnění pozorování se dají používat různé posuzovací škály — například zařazení osob do pořadí s ohledem na projev určitých vlastností, srovnávání dvojic osob, jednoduché číselné řazení, verbálně numerické řazení, verbálně grafické stupnice a mnohé další, které rozpracovala psychologie.

Popisy chování, popisy vlastních zážitků.

Písemná nebo ústní líčení vlastního života, vlastních psychických stavů, především citových, nám dají informace o celkovém způsobu reagování zkoumané osoby. Cenné mohou být zvláště poznatky o reagování v obtížných životních situacích, o řešení vnějších i vnitřních konfliktů apod. Jsou-li popisy vlastního chování strukturovány podle určitých zadaných bodů, týkajících se například vlastní životosprávy a podobně, mohou přinést určité základní poznatky o stavu duševní rovnováhy dotyčného.

Psychologické testové metody měření duševní rovnováhy patří mezi nejčastěji používané. V ČSSR byla adaptována řada mezinárodně uznávaných psychologických testů neuroticismu, zejména Eysenckovy testy MNQ, MPI, EPI-A, EPI-B, PEN; MAS-test Taylorové na měření úzkosti, Bellův dotazník přízpůsobivosti a minnesotský test a desítky jiných. V poslední době je u nás zásluhou Křivohlavého zkoušen B.E.B., dovezený z NDR. Jde o dotazník kvantifikující 10 typů neurotických poruch. Domácí provenience jsou testy životní spokojenosti

{ŽIN-ŽIS}, dotazníky struktury životní nespokojenosti DSŽN (Knotek, Nesvatbová), KN 5 — dotazník frekvence a intenzity neurotických obtíží (Knobloch — Hausner), HODOR — Kubíčkův dotazník životních hodnot, Mikšíkovy testy adaptace (SUPOS) a další.

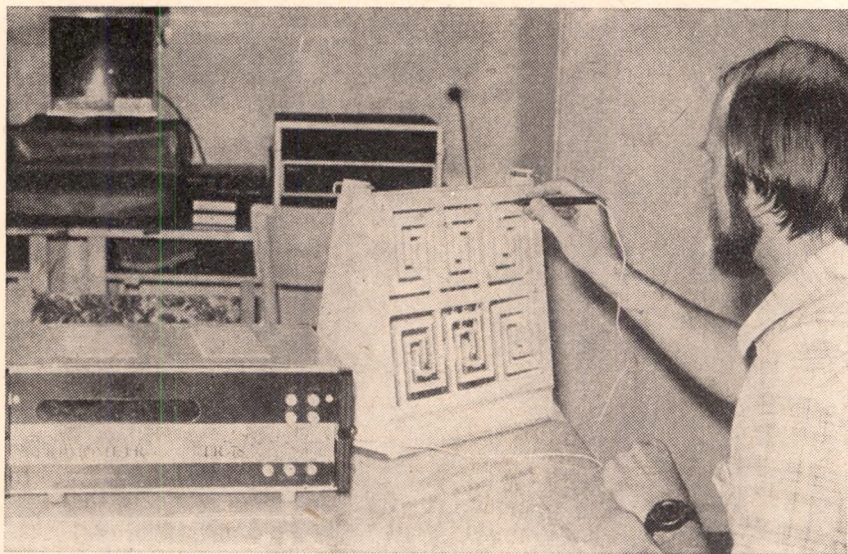
Kromě těchto osobnostních dotazníků jsou při zjišťování duševní rovnováhy používány i některé typy testů nestrukturovaných; jde o testy doplňování vět, různé typy asociačních testů a testy vyprávění příhod.

Pro výzkum postojů ve frustračních situacích se hodí Rozenzweigův frustrační test, pro výzkum aktuálního emotivního ladění Lüscherův barevný test, pro hlubší vhled do osobnosti nevyrovnaného jedince je výhodný také Rohrschachův test barevných skvrn, který je však poměrně časově náročný.

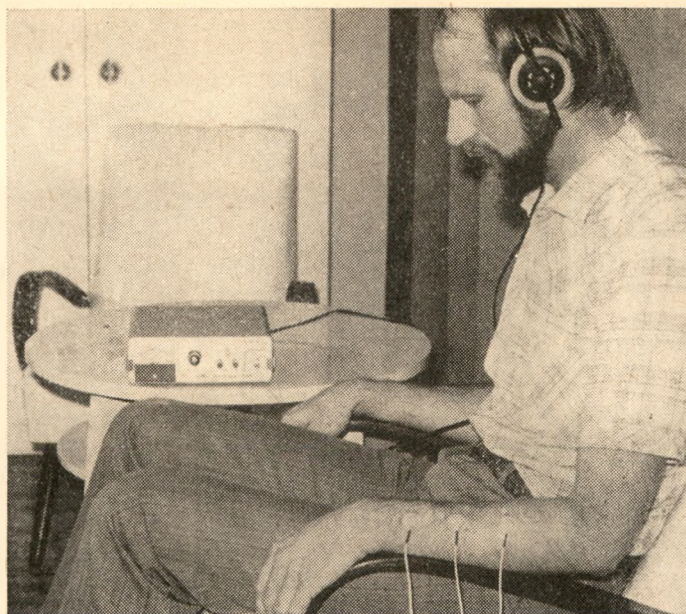
Laboratorní metody

Z laboratorních metod se k výzkumu duševní rovnováhy využívají měření elektrického kožního odporu (který je vyšší při zvýšení klidu), různé metody na zachycení frekvence a také způsobu dýchání, měření frekvence srdečního tepu, svalové relaxace, krevního tlaku, EKG (elektrokardiograf), dále se užívají plethysmografické metody, zachycující změny tlaku v krevních kapilárách, a různé další metody zaměřené na měření funkce vegetativního nervstva.

Významným indikátorem rozrušení je tremor (třes) prstů, který je celkem snadno měřitelný a zaznamenávaný na polygrafu nebo zjišťovaný různými zkouškami motorické koordinace. Poměrně objektivní metodou poznání některých maladaptacních projevů je zkouška zrcadlového kreslení (Kučera—Smékal). Dalšími laboratorními zkouškami je tapping (sleduje se hlavně přesnost zásahů), flicker-test (zaměřený na únavu zraku) atd.



Obr. 2 Měření tremoru a rychlosti svalové koordinace
(z laboratoře katedry psychologie FF UJEP v Brně)



Obr. 3 Měření stupně svalové relaxace — biofeedback
Relaxující osoba akusticky sleduje postup svého svalového uvolnění (z laboratoře katedry psychologie FF UJEP v Brně)



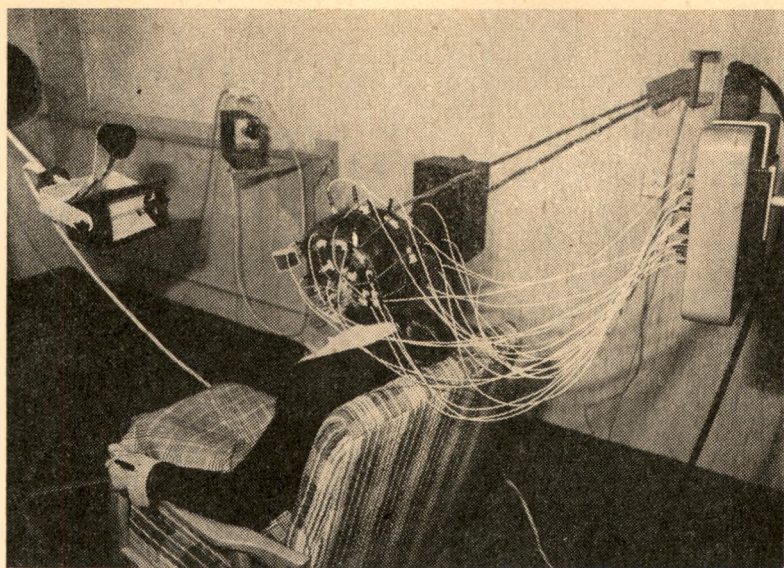
Obr. 4 Ústav fyziologických regulací ČSAV, Praha Experimentátor vně pavlovovské komory (přístroje EEG, EKG, televizní sledování pokusné osoby, zrakové spojení s vnitřkem komory, zdroje podnětů atd.)



Obr. 5 Ústav fyziologických regulací ČSAV, Praha
Experimentátor vně pavlovovské komory (přístroje EEG,
EKG, televizní sledování pokusné osoby, zrakové spo-
jení s vnitřkem komory, zdroje podnětů atd.)



Obr. 6 Ústav fyziologických regulací ČSAV, Praha
Pokusná osoba uvnitř pavlovovské komory (opatřena
elektrodami pro EEG, EKG, zdroje podnětů optických
a akustických, snímací TV kamera)



Obr. 7 Ústav fyziologických regulací ČSAV, Praha
 Pokusná osoba uvnitř pavlovovské komory (opatřena elektródami pro EEG, EKG, zdroje podnětů optických a akustických, snímací TV kamera)

Moderní laboratoře, například v Ústavu fyziologických regulací ČSAV, jsou vybaveny elektroencefalografy, jež snímají mozkové biotoky. V laboratořích duševní hygieny se občas používá také biochemických zkoušek rozboru krve a moči. Nepřímo lze stanovit stupeň duševní rovnováhy jedince také ze zkoušek některých psychických procesů: například zkoušky koncentrace pozornosti jsou nepřímo také zkouškami nevyrovnanosti (čím méně koncentrace, tím více neuroticismu). Nevyrovnanost lze vystopovat také některými zkouškami vnímání; u nevyrovnaných jedinců se projevuje vyšší rigidita v percepci, delší trvání paobrazů apod.

ZÁKLADNÍ POJMY DUŠEVNÍ HYGIENY

Základním pojmem duševní hygieny je pojem duševního zdraví jako žádoucího stavu, jež je výsledkem vědomého nebo nevědomého dodržování zásad duševní hygieny.

Dalším pojmem je správná adaptace (přizpůsobení), která je procesem, jímž se dosahuje duševního zdraví. Průběh adaptace je někdy ovlivňován stresory, tj. podněty a podmínkami, které přinášejí zvýšenou zátěž (stres).

V psychologii často hovoříme také o frustraci, respektive o frustrujících podnětech. Jsou to činitelé, kteří maří, hatí (= frustrují) potřeby jedince, a tím ztěžují jeho adekvátní adaptaci. Frustraci můžeme chápat jako jeden typ stresoru; jde o psychický stresor. O tom, do jaké míry se adaptuje jedinec působení frustrujících podnětů, rozhoduje

takzvaná frustrační tolerance. Při nedostatečné frustrační toleranci dochází k maladaptaci. Pestré příznaky maladaptace může jedinec zvládat sám úpravou životosprávy, úpravou okolního (fyzikálního) prostředí i úpravou svých sociálních vztahů.

Dalšími cestami k zvýšení duševní rovnováhy je autoregulace (sebevýchova) jedince a zvládnutí speciálních uklidňovacích cvičení.

POJETÍ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Existují dvě základní pojetí duševního zdraví:

1. Užší pojetí ztotožňuje duševní zdraví s nepřítomností příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace. V tomto pojetí snahy o upevnění duševního zdraví znamenají především boj proti výskytu duševních nemocí, proti příznakům nevyrovnanosti (neuroticismu), proti různým hrubým poruchám chování, proti toxikomániím atd. Vychází se zde z klasického pojetí duševní hygieny od času jejího zakladatele W. C. Beerse na začátku tohoto století.

Jednou z výhod tohoto pojetí je možnost relativně přesného měření odchylky od normality, a to na podkladě již existujících adekvátních metod, čímž je umožněna kvantifikace nejrůznějších poruch. Jinou výhodou tohoto pojetí je, že vycházejíc z medicíny, obvykle respektuje neoddělitelnost duševního zdraví od jeho fyziologických základů. Jak poznamenává M. Bouchal, toto pojetí je nejčastější v celosvětové literatuře o duševním zdraví.

2. Druhé, širší pojetí duševního zdraví nezdůrazňuje nepřítomnost poruch, ale naopak se snaží charakterizovat, popsat projevy optimálního duševního zdraví, což často splývá s popisem optimální životní adaptace.

J. Prokůpek (1972, 159) definuje duševní zdraví jako „stav, kdy všechny duševní pochody probíhají optimálním způsobem, harmonicky, umožňují správně odrážet zevní realitu, přiměřeně a pohotově reagovat na všechny podněty a řešit běžné i nenadálé úkoly, stále se zdokonalovat a mít pocit uspokojení ze své činnosti. To předpokládá optimální funkci centrálního nervového systému i celého organismu“.

Rada autorů vychází (i u tohoto širšího pojetí) z předpokladu neoddělitelnosti tělesného a duševního zdraví.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví stavem úplné tělesné, duševní a sociální pohody.

Doležal (1964, 29) chápe zdraví jako „takový stav organismu, kdy struktury a funkce jednotlivých orgánů ani regulace jejich celkové souhrny nejsou porušeny. Při duševním zdraví by pak šlo speciálně o struktury a funkce umožňující duševní život“.

Ve výčtu různých definic duševního zdraví bychom mohli dále pokračovat. Někdy je v těchto definicích pojem duševního zdraví zaměňován synonymním pojmem „duševní rovnováhy“, což jistě nelze považovat v podstatě za chybu, i když někdo může namítnout, že „duševní rovnováha“ je pojem o něco užší než duševní zdraví a že ji lze tedy chápat pouze jako jeden ze symptomů duševního zdraví. Totéž, co platí o pojmu duševní rovnováha, platí také o pojmu „vyrovnanost“ vzhledem k duševnímu zdraví.

Cennými se ukazují podrobnější charakteristiky kritérií duševního zdraví; klasický pokus v tomto směru podala Američanka M. Jahodová, jejíž dílo *Current Concepts of Positive Mental Health* (Současná pojetí pozitivního duševního zdraví, New York 1958) je často citováno. Autorka navrhuje šest základních kritérií duševního zdraví:

1. **P o s t o j v ů č i s o b ě s a m ě m u**, především přístupnost sama sebe svému vědomí, tj. uvědomování si své minulosti a své přítomnosti s tím, co jsem a co dělám, i budoucnosti s tím, co budu dělat a čeho jsem schopen. Allport vidí zralost osobnosti v její schopnosti sebeobjektivizace. Pojem sebe sama má obsahovat všechny důležité stránky osobnosti. Měl by být také přesný a realistický. Čím objektivněji a realističtěji někdo vidí sám sebe, tím pevnější je jeho duševní zdraví.

Smysl pro totožnost sebe sama je rovněž důležitý. Zdravý člověk ví, kým je, a nepocituje žádné principiální pochybnosti o své identitě (Jahodová).

2. R ů s t, v ý v o j a s e b e u s k u t e č ň o v á n í

Toto kritérium je založeno na myšlence, že organismus směřuje k uskutečňování svých možností.

Maslow ve své teorii o hierarchii motivů rozlišuje mezi motivy nedostatku (schodku) a motivy růstu. Motivы nedostatku jsou ty, které vedou k redukci tenze, jako je například potřeba bezpečí, respektu, lásky, ale které neupevňují pozitivní duševní zdraví. Podle Maslowa čím více je takzvaných motivů růstu (týkajících se uznání druhými a sebe-realizace), tím lepší je také duševní zdraví.

3. I n t e g r a c e (j e d n o t n o s t, c e l i s t v o s t o s o b n o s t i)

Integrace předpokládá rovnováhu psychických sil v individuui, což může být chápáno třeba jako rovnováha mezi vědomou, nevědomou a povědomou úrovní vědomí.

Zdravá vnitřní rovnováha umožňuje pružnost, jež je pokládána rovněž za jedno z kritérií duševního zdraví.

K integraci přispívá rovněž jednotící filozofie, jež objasňuje člověku možnosti a cíle i smysl života.

Integrita osobnosti může být ohrožena frustrujícími činiteli. Mnoho autorů mluví v souvislosti s duševní rovnováhou o frustrační toleranci nebo o toleranci vůči úzkosti. Tenze, úzkosti, frustrace nebo pocity nešťastnosti se ovšem objevují jak u nevyrovnaného, tak i u duševně zdravého jedince. Rozdíly mezi zdravým a nevyrovnaným, eventuálně už nemocným jedincem nespočívají v přítomnosti či nepřítomnosti příznaků, ale spíše v tom, do jaké míry tyto symptomy mohou vážněji narušit stupeň integrace, kterého individuum dosáhlo.

4. A u t o n o m i e, n e z á v i s l o s t a s e b e u r č e n í

Normálnost nemůže být kritériem duševního zdraví; co je „normální“ pro většinu lidí, nemusí být ještě zdravé.

Někteří autoři mluví o duševním zdraví jako o aspektu pocitu štěstí nebo životní spokojenosti, což Jahodová odmítá. Lidé jsou šťastní, jestliže jejich požadavky na život jsou v mezích toho, co jim život může poskytnout. Štěstí je však často podmíněno vnějšími faktory, jež jednotlivec nemůže kontrolovat.

Kritériem duševního zdraví je pro další autory schopnost řídit se ve svém jednání vnitřními měřítky, řídit sama sebe a kontrolovat své činy, což umožňuje vznik a růst sebedůvěry a vlastní jistoty.

Chování je výsledkem vlastního rozhodování.

5. A adekvátní percepce reality, jež je prosta deformace. Duševně zdravé individuum správně vnímá svoje okolí. Správně vnímající jedinec vidí svět reálně, objektivně, nezávisle na svých přáních a bázních.

Pro duševní zdraví je důležitá schopnost empatie (vcítění se) do stavů druhého člověka a také sociální citlivosti. Jde o to, aby emoce a vnitřní život druhých lidí byly posuzovány pozorně a pečlivě.

6. Zvládnutí svého prostředí. Toto zvládnutí se podle Jahodové projevuje:

- a) Ve schopnosti mít rád,
 - b) adekvátností v lásce, práci a hře, „třech hlavních oblastech života“,
 - c) adekvátností v meziosobních vztazích. Podle Sullivana je hlavním cílem každého člověka bezpečnost a pocit příslušnosti k nějaké skupině, což je důsledkem meziosobních vztahů,
 - d) zvládnutím situací vznikajících v prostředí a jejich řešení podle přijatých cílů,
 - e) schopností přizpůsobovat se jak pasívně vůči svému prostředí (tzv. akomodativní cesta, pasívní adaptace), tak i aktivně přizpůsobovat prostředí sobě (asimilativní cesta, aktivní adaptace).
- Konečným projevem zvládnutí prostředí je řešení problémů.

Optimálně adaptovaní jedinci podle Maslowa

Maslow (in: Tucker, 1970, 377) se domnívá, že nejvyšší úroveň adaptace je dosahováno tehdy, je-li jedinec schopen věnovat se věci ležící mimo něho. (Například vědec, který se věnuje hledání řádu v přírodě, umělec věnující se hledání krásy atd.) Vedlejším produktem tohoto aktivního a relativně abstraktního odevzdání sebe sama je seberealizace jedince. K této seberealizaci (event. sebeaktualizaci) nemůže ovšem docházet, dokud nejsou splněny některé předpoklady: Jedinec musí mít pocit bezpečí, pocit sounáležitosti a sebedůvěry a samozřejmě musí být prost fyzických nesnází. Osoba, která dosáhla stupně seberealizace, se vyznačuje těmito osobnostními rysy:

1. Adekvátnější vnímání skutečnosti a „přátelštější“ poměr k ní, než mají ostatní lidé. Tito jedinci, jak se zdá, jsou schopni odhalit v interpersonálních vztazích falešnost nebo nedostatek ryzosti. Dávají také přednost nepříjemné, ale pravdivé skutečnosti a vyrovnávání se s ní, než pouze obrannému postoji.

2. Vysoký stupeň akceptování sebe sama, druhých a skutečností lidské přirozenosti. Lidé s dosaženým stupněm seberealizace se nestydí za to, jakými jsou, ani nejsou šokováni nebo rušeni tím, když naleznou chyby a nedostatky na sobě či druhých.

3. Spontánnost. Tito lidé jsou spontánnější v myšlení, citech a jednání více než průměrný člověk.

4. Zaměřenost na problém. Optimálně adaptovaní jedinci jsou zaměřeni více na problémy mimo sebe. Nejsou nadneseně sebevědomí, a poněvadž nejsou problémem sobě samým, mohou věnovat svou pozornost problémům vnějším.

5. **Potřeba soukromí.** Dovedou být rádi o samotě, a dokonce ji vyhledávají, zvláště v obdobích intenzivního soustředění na problémy svého zájmu.

6. **Vysoký stupeň nezávislosti (autonomie).** Seberealizující jedinci snesou jistou dávku odmítání nebo nepopulárnosti; jsou schopni sledovat své zájmy a záměry a udržet svou integritu i za obtížných okolností.

7. **Těsné vztahy s několika přáteli nebo milovanými lidmi.** Nejsou nutně velmi populární, ale mají schopnost vytvářet těsné, láskyplné vztahy alespoň s jedním nebo dvěma dalšími lidmi.

8. **Výrazný smysl pro etiku.** Mají vysoce vyvinutý smysl pro etiku. I když jejich pojetí správnosti či nesprávnosti nejsou vždy ve shodě s konvenčními názory, jejich chování je vždy řízeno etickými normami.

9. **Rezistence vůči znekulturnění.** Lidé tohoto typu dokáží mít nadhled nad vlastní kulturou do té míry, že jsou schopni zaujmout kritické postoje k nedůslednostem a nedostatkům kultury uvnitř vlastní společnosti.

Kritéria normality osobnosti podle Syřištové

(*Syřištová a kol.*, 1972, 56—77)

Eva Syřištová ve své velmi instruktivní práci shrnuje literární údaje, týkající se charakteristiky duševního zdraví, optimální adaptace, vyrovnanosti atd. pod pojmem „normalita osobnosti“.

Uvádí celkem 11 kritérií „normality“; některá z těchto kritérií nesou však znaménko nejistoty (nejsou obecně uznávaná). Přehled kritérií „normality“:

1. Subjektivní uspokojení
2. Schopnost správného sebehodnocení
3. Pocit identity
4. Schopnost seberealizace
5. Autonomie, nezávislost, sebeurčení
6. Integrace osobnosti
7. Rezistence ke stresu, tolerance úzkosti
8. Adekvátní percepce reality
10. Sociální adaptace
11. Aktivní přizpůsobivost

POJEM ADAPTACE

V psychohygieně pod pojmem adaptace rozumíme proces, v němž se osobnost jedince přizpůsobuje měnícím se podmínkám svého vnějšího prostředí a svého vnitřního, subjektivního světa.

V psychologii je však třeba rozlišovat dvojí druh adaptace:

a) **Adaptace jako fyziologický proces**

Adaptace je rovněž pojem z oblasti fyziologie a psychologie vnímání. V posléze jmenované oblasti se adaptace chápe jako změna čivosti způsobená delším působením podnětu. Mluvíme například o adaptaci očního receptoru na vidění v šeru atp., ale také o adaptaci jednotlivých

tělesných orgánů, například na nedostatek kyslíku atp. V tomto případě jde o adaptaci, která má znatelně fyziologický aspekt a zahrnuje i dlouhodobější přizpůsobení se prostředí (jako např. podmíněné reflexe).

b) *Adaptace jako proces přizpůsobování osobnosti*

Jedinec je nucen adaptovat se na měnící se strukturu svého pracovního prostředí, adaptuje se — přizpůsobuje se — eventuálně subjektivním zážitkům, vypořádává se například se svým osobním zklamáním atd.

Pro tento druh osobnostní adaptace se v naší psychologické literatuře občas používá termínu *adjustace* (z angl. *adjustment* = přizpůsobení). Termín *adjustace* se však v češtině nevžil, většina našich autorů hovoří o procesu přizpůsobování osobnosti jako o procesu *adaptace*; tohoto bude užito i v naší publikaci.

Adaptace osobnosti

Jedinec (osobnost) je v neustálé interakci se svým prostředím. Tento proces interakce má dvě stránky.

a) Osobnost se adaptuje, přizpůsobuje vůči vnějšímu prostředí; mluví se pak o *akomodaci* čili o pasívní adaptaci, pasívním přizpůsobení.

b) Osobnost si adaptuje, přizpůsobuje svá prostředí sobě samé. Jde pak o takzvanou *asimilaci* čili o aktivní adaptaci.

Adaptace je jedním ze stěžejních pojmů duševní hygieny. Kritéria duševního zdraví a správné *adaptace* téměř splývají. Oba pojmy je však nutno rozlišovat. Zatímco duševní zdraví je stav, správná *adaptace* je proces, jímž se stav duševního zdraví realizuje. Správná *adaptace* je jedním ze základních projevů plného duševního zdraví, zatímco nesprávná *adaptace*, *maladaptace*, zvláště je-li chronická, bývá příznakem neúplného duševního zdraví.

Podle masivnosti rysů *maladaptace* můžeme velmi dobře odhadnout stupeň duševní rovnováhy, neuroticismu, případně ještě těžších duševních poruch. Nevyrovnaný člověk se liší od normálního jedince ve své adaptaci například tím, že i v běžných životních situacích potřebuje ke svému přizpůsobení zbytečně velké množství energie vlivem svého napětí (tenze). Jeho pozornost bývá nesoustředěná, neuvědomuje si jasně, co na něm situace vyžaduje, znamená to tedy její nedostatečnou analýzu. K tomu se ovšem druzí ještě dlouhá řada charakteristik neadekvátní *adaptace* nevyrovnaných jedinců.

POJETÍ ADAPTACE

Pavlovovská psychologie chápe adaptaci jako výsledek činnosti mozkové kůry. Nejdůležitější funkcí mozkové kůry je zabezpečování — „*adaptace*, přizpůsobování, vyvažování organismu jako celku s vnějším prostředím“, a to takovým způsobem, že „se vytvářejí nejvyšší a nejsložitější formy součinnosti organismu s obklopujícím jej světem“ (*Ivanov—Smolenskij*).

Adaptace v pojetí behavioristů je v podstatě procesem vytváření takových reakcí, jimiž se organismus přizpůsobuje potřebám dané chvíle.

Mechanismem podmiňování se postupně rozšiřuje řada reakcí, jimiž je jedinec schopen uspokojovat nároky své vlastní přirozenosti, a těch, jež diktuje prostředí. Maladaptace je v tomto pojetí vlastně špatný návyk. Objevuje se tehdy, jestliže vytvářené návyky neodpovídají potřebám situace.

Podle psychoanalytické koncepce je adaptace podmíněna psychickými faktory, jako například pudy, potlačeným přáním, komplexy, jichž si individuuum není vědomo. Nicméně tyto podvědomé síly mají tendenci se projevovat převážně transformovaně, například v podobě symbolických aktů, snů, neurotických symbolů nebo složitých adaptačních mechanismů, jako je například sublimace, projekce nebo racionalizace.

Toto pojetí vede k zdůraznění přílišné závislosti duševního dění na sílách, jež jedinec nemůže nijak podstatněji ovlivnit.

Adaptace podle H. Selyeho

Z hlediska psychosomatické medicíny rozpracoval teorii adaptace endokrinolog Hans Selye, světoznámý kanadský lékař maďarského původu (rodák z Komárna).

Jeho hlavní zásluha spočívá ve vypracování biologické teorie stresu a teorie adaptace organismu na stres.

Stres je anglický termín vyjadřující zátěž, obtíž, břímě, tlak, nátlak na osobu nebo věc, a to ve smyslu fyzikálním, biologickém, psychologickém nebo i sociologickém. Současně se slova stres užívá i k označení stavu napětí vyvolaného zátěží nebo k označení deformace vznikající takovým způsobem.

Místo anglického termínu stres se v českém jazyku užívá synonyma psychická zátěž.

Charvát rovněž používá pojmu zátěž. „Stav, ve kterém se nachází živý systém při mobilizování obranných nebo nápravných zařízení, jmenujeme zátěží.“ (Charvát, 1969).

Hans Selye přiřkl pojmu stres určitější význam. Navázal na Bernardovu — Cannonovu koncepci adaptace a homeostázy a rozpracoval ji s použitím nových výzkumů endokrinologických. Chápe stres jako stav organismu po selhání normálních mechanismů homeostázy.

Ve svých raných pracích Selye chápal stres jako míru opotřebování organismu v daném čase. Později (1966, 82) se přiklonil k této definici stresu: „Stres je stav projevující se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického systému.“

Příčiny stresu, stresory

Extrémně silnými stresory mohou být přírodní katastrofy, život v koncentračních táborech, operace, popálení, ztráta blízkého člověka, mateřská deprivace, hospitalizace v raném dětství apod.

V laboratořích se zkoušejí situace s nedostatkem podnětů, jako jsou nepřítomnost očekávaných vzruchů, trvalá silná dráždění nebo dlouhá chvíle a monotonie. V každodenním životě se extrémní situace vyskytují naštěstí jen zřídka. Většina lidí je však poznamenána působením sice neintenzívních, ale zato dlouhodobých stresorů.

Při adaptaci vůči jakémukoli stresoru se v organismu objeví tři její hlavní fáze (stadia).

1. Poplachová reakce, jež je první odpovědí na působení stresoru. (Stresorem může být fyzikálně působící podnět, např. nedostatek potravy, tělesné poranění, nebo psychologicky působící podnět, např. ztráta lásky, pocitu bezpečí apod.) Poplachová reakce je vytvářena různými složitými biochemickými změnami, jako jsou ty, jež souvisí s emocemi. Tyto fyziologické změny mají obvykle tentýž obecný charakter bez ohledu na podstatu stresoru. To vyvolává podobnost „obecných“ symptomů u lidí trpících různými speciálními nemocemi; všechny, jak se zdá, vytvářejí obecné příznaky, jako je bolení hlavy, horečka, únava, bolesti ve svalech a kloubech, nechut k jídlu a celkový pocit zchvácenosti.

V experimentální situaci, vytvořené k ověření této teorie, byl velký počet živočichů vystaven široké škále stresových podmínek, včetně hladovění, infekcí, otrav, extrémního chladu, extrémního tepla, operačního krvácení a dalších. Fyziologická reakce, která rezultovala, nebyla nijak specifická vůči stresovým podmínkám, ale spíše sestávala z obecného typu změny, která byla pro všechny situační stimuly společná.

2. Jestliže je jedinec i nadále vystaven stresové situaci, pak poplachová reakce je vystřídána stadiem rezistence, druhou fází obecného adaptačního syndromu. Zdá se, že vůči organismu vyvíjí rezistenci stresoru, který vzbudil poplachovou reakci. Příznaky, které se objevily v prvním stadiu stresu, v tomto stadiu mizí, přestože přetrvává rušivá stimulace. Rezistence vůči stresoru je podporována zvýšenou činností předního laloku hypofýzy a kůry nadledvinek, jež produkují adrenokortikotropin (ACTH) a glukokortikoidy, což pomáhá organismu adaptovat se na stres. Fyziologické procesy rozrušené během poplachové reakce začínají opět obnovovat normální funkci.

3. Jestliže expozice zraňujícího stresoru je příliš dlouhá, je dosaženo bodu, kdy organismus není již dále schopen rezistence. Poté nastupuje konečná fáze ve změnách spojených se stresem — stadium vyčerpání. Přední lalok hypofýzy a kůra nadledvinek nejsou již schopny produkovat své hormony ve zvýšeném množství, což má za následek, že se organismus nemůže déle adaptovat vůči pokračujícímu stresoru. Mnohé z fyziologických dysfunkcí, které se původně objevily během poplachové reakce, objevují se nyní opět. Jestliže stresor pokračuje ve svém působení na organismus i po této době, nastává brzy smrt. Naštěstí je silný stresor obvykle přerušen dříve, než se dosáhne stadia vyčerpání.

Když organismus vytvoří rezistenci proti jednomu stresoru, velmi se snižuje rezistence vůči ostatním stresorům. Jeví se, jako by adaptace vůči jednomu stresoru byla vyrovnána snížením rezistence vůči jiným. Myši, které jsou vystaveny extrémnímu chladu, mohou být rezistentní vůči chladu, ale zato je velmi snížena jejich rezistence vůči X-paprskům.

Podobně voják v boji může být tak adaptován vůči fyzickému nebezpečí, že nejeví známky strachu; přijde-li však další stresor, například zlé zprávy z domova, může fyzicky onemocnět. Kdyby jednotlivec nebyl vystaven bojovému nebezpečí, byl by pravděpodobně schopen snést zlé zprávy bez potíží.

Manželé s ambivalentními citovými postoji vůči sobě mohou se po léta dosti dobře snášet a zvládat vzájemně negativní postoje, ale v době vyčerpání nemocí či stářím nebo v době působení jiného stresoru

{ztráta zaměstnání, neúspěchy dětí} se jejich manželství „znenadání“ rozpadne.

Bylo by možné uvádět desítky dalších příkladů tohoto druhu, ať už z běžného života, nebo z extrémních životních situací.

Percepční teorie (Kutash a Ittelson)

Obsah percepce ani proces percepce nejsou neměnnou vlastností (charakteristikou) jedince, ale dosti se mění, a to v souvislosti se změnami jedince. Kapacita ke změně vlastní percepce neboli percepční flexibilita je velice důležitým procesem, jenž nám může dát klíč k pracovní operační definici mentálního zdraví a adekvátní adaptability. Ittelson a Kutash (1961) předpokládají, že existuje míra percepční flexibility, která jde ruku v ruce s mentálním zdravím. Naopak zvýšená míra percepční rigidity doprovází psychoneurózy.

Pro své výzkumy využili některých iluzí z řady ameských demonstrací. Jednou z nich je například „křivý“ pokoj. Stěny v něm nejsou rovnoběžné a rovněž podlaha a strop nejsou rovnoběžné navzájem.

Opticky je vše uspořádáno tak, že když pokusná osoba nahlédne do pokoje (monokulárně), vzniká konflikt hledisek, který subjekt řeší v duchu své minulé zkušenosti tím, že vidí pokoj jako „normální“ a pravidelný.

Když si jednou vytvoří základní neuvědomované zjištění, že se jedná o pravidelný pokoj (což neodpovídá skutečnosti), pak zkomolí vnímaní rozměru jakéhokoli tělesa v místnosti proto, aby získal původní vizuální percepční jistotu. Tak například jsou-li dvě stejně velké loutky, růžová a modrá, umístěny každá do jiného rohu pokoje, jedna z nich se zdá velká a druhá malá. Změní-li se nyní jejich umístění, pak ta, která se jevila jako velká, zdá se nyní malá a naopak. Jestliže subjektu je potom umožněn experiment, při kterém si může pomoci ukázkou zjistit sklon podlahy, stropu a stěn, postupně se „naučí“, že pokoj je zkomolen, a bude ho vidět jako zkomolený pokoj. Současně se loutky „vrátí“ ke svému původnímu rozměru, jako ostatní věci v pokoji, který je nyní vnímán správně.

Rychlost, s jakou se pokusná osoba „učí“, je indexem osobnostní percepční flexibility.

Autoři se domnívají, že za konfliktových situací v dětství si dítě osvojilo jisté percepční domněnky o situacích a lidech v nich, jako například o matce, otci atd. Tyto představy, domněnky se staly pro ně charakteristickými percepčními distorzemi. Druhotně pak vznikají distorze ve vnímání těch prvků, které se dostanou do souvislosti s původním patogenetickým konfliktem. Vytváří se percepční rigidita, charakteristická pro neurotiky.

Percepční distorze se zdají Kutashovi a Ittelsonovi základními kameny nevyrovnaného chování, maladaptace, poněvadž subjekt každou životní zkušenost vnímá poněkud zkresleně, ve snaze přizpůsobit se původní distorzi (zkreslení), vzniklé v primárním konfliktu kdysi v raném dětství.

Léčení maladaptací a neuróz tak ovšem logicky spočívá především v objevení, znovuprožití, odreagování a novém vnímání jednak původních situací, ve kterých distorze vznikly, jednak všech dalších sekundárních distorzí.

ASPEKTY ADAPTACE

Proces adaptace je možno charakterizovat ze čtyř hledisek.

a) Emoční (energetický) aspekt adaptace

Adekvátní adaptace je energeticky ekonomická, subjektivně uspokojující, poskytuje možnosti odreagování napětí, nesnižuje frustrační toleranci, je emočně pružná, umožňuje vytvářet eventuální náhradní (substituční) cíle a vyznačuje se eventuálními možnostmi sublimace.

b) Kognitivní aspekt adaptace

Adekvátní adaptace je realistická, kognitivně pružná, integrativní (ve shodě s celkovým zaměřením osobnosti), je založena na sebepoznání.

c) Volní aspekt adaptace

Adekvátní adaptace je podmíněna svobodnou volbou jednání, stanovením vlastních kritérií, jimiž se jedinec řídí, schopností nedat se strhnout okamžitě pocíťovanou intenzívní potřebou, dále je podmíněna cílevědomostí, přiměřenou úrovní adaptace, pružností ve způsobech reagování.

d) Sociální aspekt adaptace

Adekvátní adaptace umožňuje vytváření dlouhodobých sociálních vazeb, vyznačuje se citlivostí vůči druhým lidem a ohleduplností k jejich způsobu adaptace, sebekontrolou v interpersonálním styku, především v konfliktech, a v případě potřeby připraveností pomáhat druhým.

ZNÁMKY RŮSTU DUŠEVNÍ ROVNOVÁHY

1. Mens sana in corpore sano (Ve zdravém těle zdravý duch)

Duševní rovnováha jedince zpravidla těsně souvisí s jeho zdravím tělesným. Tělesné nemoci a bolesti všeho druhu od prosté rýmy až po infarkt myokardu nezbytně (negativně) ovlivňují duševní rovnováhu. Upevnění tělesného zdraví naopak znamená zlepšení podmínek duševní rovnováhy.

Nelze ovšem tvrdit, že vzorem ideálního psychického zdraví je atlet, který právě získal olympijskou medaili, ani netvrdíme to, že člověk těžce nemocný nemůže být psychicky naprosto zdravý. Dá se jen opakovat, že upevněním svého tělesného zdraví získává jedinec nenahraditelného spojence pro posílení duševního zdraví.

2. Přirozenost

Přirozenost znamená život v těsném sepětí s přírodou a jejími zákony.

Člověk tohoto typu je oproštěn od intenzívních napětí moderního života, vyplývajících z nepřirozeného přepínání sil, z neustálých časových stresů, z neadekvátních potřeb konzumního typu a z nereálných nároků v sociálních vztazích.

Počíná si přirozeně, nevyumělkovaně v mezilidských vztazích, nepřetvařuje se a nehraje city, které nemá. Na druhé straně dokáže neinhibovaně projevit, co cítí a co si myslí, aniž by ovšem zraňoval druhé.

3. Schopnost čelit nesnázím

Dalším důkazem duševního zdraví je vysoká frustrační tolerance, to znamená schopnost zvládat životní nesnáze a vyčerpávající podněty (stresory) bez podrážděnosti a dalších neadekvátních reakcí. Je důle-

žité, aby si člověk při setkání s jakoukoli životní překážkou nezkalil vědomí ani vztekem, ani strachem, ani jinými silnými emocemi.

Snížení frustrační tolerance se projevuje: v době únavy, hladu, nevyspaní, po vyčerpání všeho druhu, v nemoci (typická je cukrovka); snížení frustrační tolerance je častější u cholerickeho a melancholického typu vyšší nervové činnosti, v některých životních obdobích (puberta, klimakterium) a situacích (konflikty s druhými lidmi, ambivalentní citové vztahy, ambivalentní postoje vůči druhým, citová nejistota, existenční a názorová nejistota apod.).

Sníženou frustrační toleranci má rovněž člověk přecitlivělý na sebe sama (dbalý vlastní prestiže a důstojnosti) a příliš závislý na čemkoli vnějším. Čím více člověk pokročí ve vývoji k duševní rovnováze, tím méně se dá vyprovokovat vnějšími vlivy.

4. Nezávislost a vnitřní autonomie je dalším příznakem duševního zdraví, který bývá často citován. Těsně souvisí s vysokou frustrační tolerancí, o níž bylo již pojednáno.

Zatímco u zvyšování frustrační tolerance byla pozornost zaměřena spíše na vnější podněty a umění jim čelit, pro nezávislost a vnitřní autonomii je typická zaměřenost spíše do nitra. Jde o to, umět získat sebevládu (alespoň v přiměřené míře) nad svým vlastním organismem, tj. nebýt závislý na každém bolení hlavy, na každém nevyspaní nebo nejedení.

Existují však ještě i jiné typy nezdravé závislosti: je to přílišná citová závislost na druhých lidech (citová nezralost, nesamostatnost a podléhavost), a dokonce i na věcech.

S upevňováním duševní rovnováhy člověk začíná doceňovat význam nejen jistého otužování vlastního organismu (např. vůči chladu a nepříznivým přírodním podmínkám), ale také přiměřeného krocení svých tělesných choutek (přejídání) a „otužování“ ve vztazích k druhým lidem.

Tímto otužováním (sebeovládáním) se získává podstatně vyšší frustrační tolerance a nezávislost na negativních maličkostech každodenního života.

5. Objektivní pohled na sebe sama, sebepoznání

Pro duševní rovnováhu je nezbytný realistický pohled na sebe sama, realistické sebehodnocení bez krajních výkyvů.

Sebepodceňování (pocity méněcennosti) přinášejí subjektivní utrpení svému nositeli, sebepřecenění znamená naopak spíše zatěžování vlastního okolí, jež spontánně nutí jedince k autokorekci.

Objektivní pohled na sebe sama znamená otevřenost ke zkušenosti, schopnost dát se poučit a korigovat vlastní jednání, citlivě vidět druhé lidi, reagovat na ně a brát v úvahu jejich požadavky.

6. Sebeakceptace — sebebřijetí

Sebebřijetí neznamena sebezdurazňující a chvástavou sebelásku (egocentrismus je známkou nezralé osobnosti), ale je to tichá radost z toho, že člověk je sám sebou. Člověk, který dokáže sám sebe přijmout v realisticky objektivním, byť skromném odhadu svých vlastních sil a možností, dovede také akceptovat i druhé lidi.

7. Odvaha ke stálému začínání

Realistické sebepoznání je spojeno u vyrovnaných lidí také s reálnou snahou o duševní růst a pokrok.

Goethe kdysi řekl, že opravdový člověk má mít odvahu začínat každý den nový život. V tomto požadavku jej lze ještě doplnit: V zájmu vlastní duševní rovnováhy je výhodné začít „nový život“ ihned po zjištění chyby. Konkrétní rada by zněla asi takto:

Jakmile zjistíte, že jste udělal(a) chybu, nepokračujte v ní. Rozčilujete-li se a vidíte-li, že je to chyba, přestaňte se ihned rozčilovat.

Nečekejte až do příštího rána, abyste začali nový a lepší život. Začněte teď, začněte ho každým okamžikem, a upadnete-li, ihned vstaňte a co nejrychleji začněte jednat a chovat se, tj. žít tak, jak je třeba žít.

8. Spokojenost a tichá radostnost

Subjektivní spokojenost a pocity štěstí jsou snad nejčastěji udávaným symptomem duševní rovnováhy (stejně často je však tento symptom napadán, protože štěstí jako takové prý záleží rovněž na vnějších okolnostech, které nejsou pod kontrolou a v moci člověka). Domníváme se, že subjektivní spokojenost a radostnost jsou za symptomy duševní rovnováhy považovány právem. Těžiště spokojeného člověka je uvnitř, zatímco nespokojený člověk těžiště v sobě nemá. Patrně je má kdesi ve vnějším světě, pouze na povrchu, ve stálém strachu ze ztráty uprostřed nesmyslného boje.

Ke spokojenosti a radostnosti patří pocit vděčnosti za život, který žijeme. Patří k umění života objevovat jeho všední krásy.

9. Jemnost, smysl pro krásu

Duševní rovnováha přináší zjemnění a kultivovanost. Projevuje se vyšší vnímavostí uměleckých děl (hudba, malířství, literatura, divadlo atd.) i postřehem pro krásu v každodenním všedním životě. Každý člověk, kterého náhodně potkáváme, nás nechtěně vybízí k zamyšlení nad životem a jeho problémy. Nese v sobě poselství, které kultivovaný citlivý jedinec dovede do značné míry rozšířovat.

10. Akceptace druhých lidí, sociální adaptace

Duševní rovnováha znamená vytváření kladného vztahu vůči druhým lidem, neuzavírání se vůči nim. Znamená také schopnost vytváření hlubokých citových vztahů ke členům vlastní rodiny a schopnost otevřít své nitro v těsných vztazích s několika přáteli. Harmonický, vyvážený jedinec se cítí svázán se všemi lidmi; jde o pocit spoluúčasti na všem i spoluzodpovědnosti za vše, co naše doba vytváří.

11. Zmenšování vlastního já

Výrazným rysem lidí skutečně vyrovnaných je nesobeckost, nezdůrazňování vlastní osoby. Vlastní já, osobní úspěchy či neúspěchy, výhody a nevýhody nebývají středem zájmu duševně vyrovnaných jedinců. Jsou zakotveni v něčem, co je přesahuje, ať je to práce pro druhé typu každodenní rutiny nebo práce tvůrčí — umělecká či vědecká. Znamená to také, že se neženou za kariérou a za slávou, ale zůstávají bytostně skromnými.

12. Výrazný smysl pro etiku

Při usilování o svou duševní rovnováhu člověk začíná vidět novými očima i své vlastní chyby a omyly. Chápe, že hrubou chybou je především každé ubližování komukoli a každá vzpomínka na podobné vlastní jednání je ožívováním jizvy, která se těžko a pomalu zacelovala.

Největšími chybami jsou zcela jistě prohřešky proti morálce, protože znemožňují nastolení vnitřního klidu. Vždyť porušením kteréhokoli morálního pravidla je některému členu lidské společnosti nějak ublíženo.

Nelze překřičet vnitřní hlas svědomí nebo ho umlčet — lze ho jen respektovat.

Respektování základních morálních pravidel vytváří jádro, těžiště naší osobnosti, a zajišťuje její jednotu — integritu. Totéž, co platí pro vývoj jedince k duševní rovnováze, platí i pro vývoj lidstva jako celku. Albert Einstein formuloval tuto myšlenku takto: Další vývoj lidstva závisí na jeho morálních principech, a nikoli na úrovni jeho technického pokroku.

Kontrolní otázky

1. Pokuste se definovat duševní hygienu a vystihnout její postavení mezi vědami.
2. Co vede k zájmu o duševní hygienu?
3. Může mít duševní hygiena význam pro váš každodenní život a v čem?
4. Jakými metodami duševní hygiena pracuje?
5. Pokuste se vystihnout stávající pojetí duševního zdraví a jeho kritéria.
6. Co víte o pojmu adaptace?
7. Referujte o různých pojetích adaptace.
8. Jaké jsou známky růstu duševní rovnováhy? Které z nich pozorujete u sebe svého(é)?

Cvičení: Pokuste se stanovit míru své duševní rovnováhy pomocí některé z metod uváděných v této kapitole.

Hygiena duševní práce

Duševní práce klade zcela specifické nároky na celkovou duševní vyrovnanost. Duševní pracovník se známkami nevyrovnanosti podává ve své profesi podstatně nižší výkon nebo se neúměrně vyčerpává, strese lidi kolem sebe a přispívá k jejich nevyrovnanosti.

Kořeny spokojenosti (a dobré psychické adaptace) s duševní prací je třeba vidět především v pečlivém výběru povolání. Jde o seznámení se s jeho charakteristikou, zejména s nároky, jež klade na člověka. K tomu je třeba využít všech vhodných příležitostí, které mladí lidé mají.

K seznámení se zvoleným povoláním mohou sloužit porady a rozhovory s lidmi, kteří v daném oboru pracují, a konzultace s odborníky. Tam, kde je to možné, je účelné stážovat o prázdninách v dané oblasti, využít dnů otevřených dveří apod.

Zvolené povolání by mělo odpovídat osobnostním psychologickým předpokladům. Například extrovert těžko najde uspokojení v detailní výzkumné práci; člověk, jenž nevidí hodnotu v pomoci druhým, nebude pravděpodobně dobrým psychologem nebo lékařem.

Pro detailnější posouzení osobnostních předpokladů je výhodná porada s psychologem, který pomocí zájmových dotazníků a testů schopností může posoudit s větší přesností, zda zvolené povolání odpovídá osobnostním předpokladům uchazeče.

Nepřetržitý růst v oboru, sebevzdělávání

V moderní době v žádném povolání nestačí pouze zvládnout základní znalosti a dovednosti, jež nám daly školy, a vystačit s nimi až do důchodového věku.

Zvláště duševní pracovníci, chtějí-li držet krok s vývojem svého oboru, se musí neustále vzdělávat. Permanentní sebevzdělávání se současným vykonáváním zvolené profese klade zvlášť velké nároky na účelné hospodaření s vlastním časem a jeho racionální využití.

Být dobrým duševním pracovníkem znamená dosáhnout vysoké úrovně osobní adaptace. Při úsilí dosáhnout vysokého cíle by měly být redukovány tenze vyvěrající z nedořešených problémů zdravotních, emočních, morálních a jiných. K tomu je nutná vysoká úroveň obrany proti stresorům z vnějšího i vnitřního prostředí a boj proti nim. Velký význam má také nepřetržitá sebevýchova takových vlastností, jako je schopnost vycházení s druhými lidmi, schopnost s nimi spolupracovat, porozumět jim, doceňovat je, dokázat přijmout jejich mínění, umět vést i podřídit se vedení, umět těžit z pracovních zkušeností.

STRESORY V PRÁCI

Práce konaná se zájmem a braná dokonce jako hobby vyčerpává podstatně méně než ta, která je charakterizována:

- a) zvýšenou osobní zodpovědností,
- b) náhlostí úkolů a krátkodobostí jejich termínů,
- c) zvýšeným podílem administrativně organizačních prací,
- d) neúměrným množstvím povinností.

Nejvíce zatěžující úkoly a povinnosti jsou ty, jež jsou spojeny s co největší osobní zodpovědností. Některé výzkumy (podle Horvátha) ukazují, že například u anesteziologů nebo praktických lékařů (nesoucích vysokou zodpovědnost) je podstatně vyšší (asi trojnásobné) procento výskytu ischemické choroby srdeční než u dermatologů a patologů. S. Cobb prokázal u letových dispečerů, kteří měli vysokou zodpovědnost, čtyřikrát více hypertenze a dvakrát více duodenálních vředů oproti kontrolním skupinám.

Přepracovanost je podstatně zvyšována neuspokojivými meziosobními vztahy. Green a Medali z široce založeného výzkumu 70 000 pracovníků zjistili, že nejhůře na tom byly střední kádry, vystavené náladám nadřízených i podřízených (podle Horvátha). Prokazuje se tak vysoká energetická náročnost těch úkolů, jejichž provádění i splnění není pouze v moci jedince, jenž za úkol zodpovídá, ale závisí i na jeho souhrě s ostatními lidmi a na jejich dobré vůli, ochotě ke spolupráci apod. Zvláště obtížné se řeší úkoly nové, dosud nezaběhnuté, kde je třeba teprve stanovit dílčí povinnosti i práva každého zúčastněného jedince, zvláště jde-li o úkoly náhlé a krátkodobě termínované.

Jiným faktorem vyvolávajícím přetížení je nedostatek odpočinku a citového uspokojení z práce. Někdy se hovoří o „sysifovském komplexu“ u lidí, kteří se věnují stálé usilovné práci bez dostatečného uspokojení.

Není moudré být v myšlenkách stále u své práce. Bonemi a Rine zjistili pomocí TAT, že muži se srdečním infarktem mysleli na svou práci více než ostatní. Velkou příčinou přetížení je neschopnost se uvolnit (viz str. 151). Můžeme doplnit, že přetíženost se svými subjektivními i objektivními příznaky se projevuje také u těch pracovníků, kteří jsou výrazně perfekcionistačtí, ambiciózní, příliš svědomití atd.

PŘEHLED STRESORŮ (PŘÍČIN ZÁTĚŽE) V ŽIVOTĚ VYSOKOŠKOLÁKŮ

A. Objektivní příčiny zátěže (objektivní stresory) jsou:

1. ve vnějším prostředí (obtěžující hluk, nedostatek tepla, světla, teplé vody, málo prostoru, nutnost dojíždění, prašnost, vlhký byt atd.);
2. ve vlastní životosprávě (nedostatek spánku, spěch, příliš mnoho změn, nepořádek, mnoho drobných úkolů, nepravidelnost stravování, tělesné bolesti, nemoc, lékařské zákroky atd.);
3. v práci a v pracovním prostředí (nahromadění více závažných úkolů a povinností, zkoušky u studentů, termíny odevzdání prací duševních pracovníků, přílišná náročnost vlastní práce a pří-

liš velká zodpovědnost, potíže se sháněním materiálů a pomůcek k vlastní práci, zabírání domácího volna prací, zatěžování funkcemi atd.);

4. stresory v meziosobních vztazích (vyčerpávající erotické vztahy, hroustící se rodinné vztahy, náročné vztahy ke spolupracovníkům, nadřizovaným i podřizovaným (dlouhodobé konflikty), konfliktní vztahy k rodičům, sourozencům a dalším příbuzným atd., úmrtí blízkého příbuzného nebo přítele).

B. Subjektivní příčiny zátěže (subjekt je stresorem sám sobě):

Připouštění si starostí, potíže se soustředováním, uvědomování si vlastních chyb a nedostatků, stavy beznaděje, strach a úzkost, obtížné rozhodování, vnitřní nekázeň, obavy z budoucnosti, potíže při realizaci rozhodnutí, lítostivost, vyčerpání duševními bolestmi, zlost, názorová nejistota, neschopnost se uvolnit, nesprávné charakterové vlastnosti, nesprávné osobní návyky, pocity závislosti, relativizace hodnot, existenční nejistota atd.

Uvedené stresové faktory byly prověřovány u vysokoškolských studentů (*Kuric, Míček, Slováčková* 1980) a jsou sestaveny sestupně podle důležitosti, kterou jim studenti přiznávali.

Tento výčet negativních faktorů však není úplný. Stresovat mohou ještě mnohé jiné podněty. Podle názorů Holmese a Raheho dokonce každá změna představuje životní stresor a dá se stanovit její relativní závažnost.

ŽIVOTNÍ ZMĚNA A STRES

Sama životní změna, i když je viděna subjektem jako blahodárná a šťastná, může mít negativní následky na osobnostní psychosomatickou rovnováhu, na zdraví.

T. H. Holmes a R. H. Rahe vyvinuli „Life change units scale“, která měří, kolika změnám se jedinec musel podrobit v určitém čase. Některé položky v této škále sice značí traumatické události (smrt milovaného člověka, bolestný rozvod atd.), zajímavé je však to, že tito autoři pokládají za stresující také příjemné změny, jako jsou například svatba, narození dítěte, promoce, prázdniny. Zjištění se provedlo na Američanech, ale i na Japoncích a Evropanech. (U nás získával pracovní zkušenosti s tímto dotazníkem *Z. Boleloucký*.)

Holmes a Rahe zjistili, že osoby s mnoha životními změnami — tedy s vysokým skóre v jejich škále „Life crises units“ (= LCU) mnohem častěji trpěly špatným zdravím než osoby s nízkým LCU skóre.

Tito autoři zjistili, že lidé s vysokým skóre LCU onemocněli během 18 měsíců jeho registrování těžkými chorobami, jako jsou TBC, mononucleóza, karcinom, leukémie atd. Další výzkum ukázal, že dokonce i malé časové úseky (2—3 dny) vysokého LCU vyústily do menších bolestí, nachlazení a jiných nepříjemností. To znamená, že i takové nemoci, jako je nachlazení atd., se objeví častěji, jsme-li stresováni alespoň několik dní. Bolesti hlavy jsou častější, je-li v našem okolí tenze; bolesti žaludku a různé alergie se objeví mnohem častěji v obtížných údobích anebo když je mnoho změn v našem fyzickém či psychickém stavu.

<i>Stresovost různých životních událostí</i>	
Úmrtí manžela (manželky)	100
Rozvod	73
Oddělení manželů rozpad manželství	65
Smrt příslušníka rodiny	63
Osobní poranění či nemoc	53
Svatba	50
Výpověď z práce	47
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu příslušníka rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Získání nového člena rodiny	39
Zapracování se v nové práci	39
Změna ve finančním stavu (negativní)	38
Smrt blízkého přítele	37
Přízpůsobení se novým formám práce	36
Manželské hádky	35
Změny v pracovní zodpovědnosti	29
Syn či dcera opouští dům	29
Potíže s příbuzenstvem ze strany partnera	29
Vynikající osobní výkon	28
Manželka začíná či končí práci	26
Začátek či konec školy	26
Změna životních podmínek	25
Revize osobních zvyků	24
Nesnáze s vedoucím	23
Změny v pracovní době či podmínkách	20
Změna bytu	20
Změna škol	20
Změna rekreace	19
Změny v sociální činnosti	18
Změny ve spánkových návycích	16
Změna v počtu scházejících se rodinných příslušníků	15
Prázdniny	13
Vánoce	12
Malý přestupek zákona	11

Časové rozložení stresorů (zátěží) je velmi důležité. Nemá jich být příliš mnoho, jinak jedince negativně ovlivní.

Život se někdy podobá zápasu v ringu, kde borec snese jen určitý počet úderů, než je odpočítán. Jestliže tedy člověk utrpí během dne více úderů (špatné zprávy, hádky, rozpory apod.), je lépe odejít pokud možno z „ringu“ ven. To znamená odložit veškerá důležitá jednání, vyhýbat se lidem, s nimiž hrozí konflikt, uklidnit se, relaxovat.

Nejvíce chyb a prohřešků proti duševní hygieně udělá člověk v situacích, kdy je rozčilen. Nezná-li pravidlo o „včasném odchodu z ringu“, pokouší se knokoutovat druhé, a sám je postupně odpočítán.

Závěrem výkladu o stresovosti změn je třeba dodat, že existují změny, jejichž celkový efekt na zdraví je pozitivní a které je tedy třeba

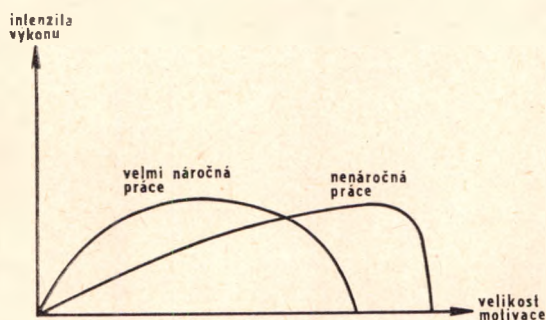
z hledisek duševní hygieny naopak uvítat. Například odjezd na lázeňskou léčbu znamená sice mírný počáteční stres spojený s přípravou, ale tato mírná ztráta je brzy vyvážena ziskem celkového klidu v lázních, dlouhodobostí léčebného efektu atd. Podobně například léčba černého kašle v lidové tradici znamená přerušení patologického reflexu na prostředí. Bykov a Kurcin (Mozková kůra a vnitřní orgány) uvádějí historické poznámky k těmto aspektům.

PRACOVNÍ PŘETÍŽENOST A CHRONICKÁ ÚNAVA

Pro vykonávání každé práce jak tělesné, tak i duševní je nutný určitý optimální tonus (napětí) centrální nervové soustavy. Obecně platí, že čím náročnější je práce (jde zejména o práci duševní), tím relativně menší napětí CNS je vhodné k optimálnímu vykonávání této činnosti.

Již na počátku tohoto století zkoumali Yerkes a Dodson vzájemné vztahy mezi silou motivace (jež aktivizuje tonus CNS) na straně jedné a intenzitou výkonu na straně druhé.

Zjistili, že u náročných (složitých) prací je kvalita výkonu dříve postižena vznikajícím napětím, než je tomu u prací jednodušších. Každodenní život tyto zákonitosti potvrzuje. Vidíme například, že intenzivní motivace (a s tím spojené napětí) znemožní řečníkovi adekvátní projev, studentovi u rozhodující zkoušky se podlomí kolena, zatímco méně motivovaní obstojí.



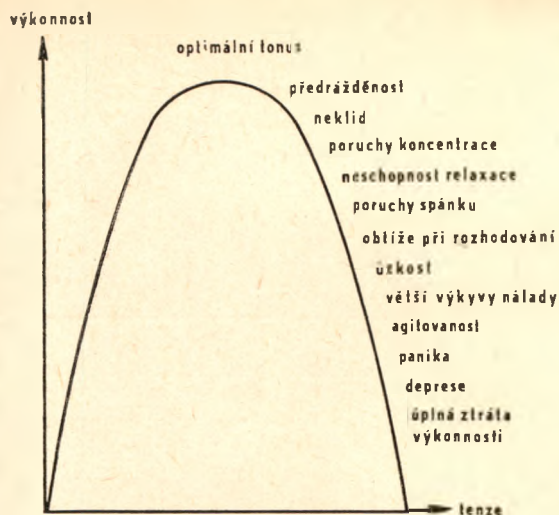
VLIV TONU CNS (AKTIVAČNÍ TENZE NA VÝKON (podle Cruickshanka); in: Horváth (1980)

U jednodušších výkonů, například u sekání dříví, ovšem intenzita motivace podstatněji zvyšuje kvalitu výkonu; tam zhruba platí, že čím vyšší je motivace pracovníka, tím vyšší bude jeho výkon.

Uvedli jsme, že každé práci odpovídá optimální tonus (napětí) CNS. Co se však stane, když se napětí zvýší nad optimální míru?

V takovém případě bude výkon klesat a navíc se budou v chování dotyčného pracovníka objevovat příznaky zvýšené tenze, jak to ilustruje i následující graf.

Vzrůstající napětí, jak je dobře vidět z grafu, přerůstá pomalu ze stavu předrážděnosti, neklidu a neschopnosti koncentrace přes neschopnost se uvolnit, poruchy spánku a chuti k jídlu, obtíže při rozhodování a úzkost až k úplné ztrátě výkonnosti.



TYPICKÝ NOČNÍ SPÁNEK MLADÉ DOSPĚLÉ OSOBY (podle Hartmana)

Vzrůstající a trvalé napětí, včas nepřerušované a nekompenzované dostatečným odpočinkem, vede k chronické únavě; je jednou z jejích příčin.

O přesný popis a charakteristiku jednotlivých stupňů chronické únavy se zasloužil K. K. Platonov (1962). Přinášíme jeho schéma nástupu chronické únavy, převzaté z knihy Očerki psychogigieny od J. J. Beljajeva (1973, 142).

Schéma etap nástupu chronické únavy podle Platonova

Projevy	Etapy nástupu chronické únavy			
	1. počáteční	2. lehká	3. výrazná	4. těžká
Snížení práceschopnosti	málo	zjevně	výrazně	pronikavě
Projev předtím nepřítomné únavy při zátěži	při velkém zatížení	při obyč. zatížení	při lehkém zatížení	bez jakéhokoli zatížení
Kompensace snížení práceschopnosti volním úsilím	není potřebná	plná	částečná	nevýrazná
Emocionální změny	občasné snížení zájmu o práci	občasná nestálost nálady	podrážděnost	stísněnost, prudká podrážděnost
Poruchy spánku	ztížené usínání nebo probuzení	velmi těžké usínání nebo probuzení	ospalost celý den	nespavost

Snížená duševní práceschopnost	není	těžké soustřeďování	občasná zapomnětlivost	výrazné oslabení pozornosti a paměti
Psychohygienické opatření	soustavný oddech, tělesné cvičení, kulturní rozptýlení	bezodkladný oddech	dlouhodobá dovolená, organizovaný odpočinek	léčení

Pro všechny etapy platí bez rozdílu zásady Vveděnského, které přikládáme:

Z Á S A D Y N. S. V V E D Ě N S K É H O (In: Kolomišev, 1961, 46—48)

1. Do každé práce je třeba vnikat postupně.
Toto pravidlo má pracovník dodržovat nejen tehdy, když se poprvé pouští do práce, ale i po dlouhé přestávce, například po dovolené nebo nemoci.
2. Úspěšná práce vyžaduje dodržování určitého rytmu práce. Nepravidelnost, nárazovost, nečekaně prudké úsilí nepříznivě ovlivňuje pracovní výkon. Vše, co se dělá příliš rychle nebo příliš pomalu, vyvolává únavu. I duševní práce, podobně jako práce srdce, musí mít rytmický průběh. Předpokládá to rovnoměrné plánování.
3. Důslednost a soustavnost v práci, na kterou jsme si zvykli, má být jednou z nejdůležitějších fyziologických podmínek plodné duševní práce.
Mozek se může dobře zhostit své úlohy jen tehdy, když se práce stává postupně složitou. Vrcholu není možno dosáhnout bez zdolání základů.
4. Správné střídání práce a odpočinku s pravidelným a dostatečným spánkem.
5. Je potřebný kladný vztah společnosti k práci; společenské ocenění vysoce podněcuje pracovní aktivitu.

Kontrolní otázky

1. Pokuste se vysvětlit pojem stresu a stresoru.
2. Které typy stresorů znáte?
3. Kdy se pracovní povinnosti mění v silný stresor?
4. Komentujte Vveděnského zásady pro zvýšení duševní činnosti.
5. Které problémy se pojí s pracovní přetížeností a chronickou únavou?
6. Popište příznaky stresovosti a maladaptace.
7. Které faktory zvyšují či snižují odolnost vůči stresorům?

Cvičení: Proveďte hodnocení intenzity stresorů ve svém vlastním životě (na škále od 0—10 bodů).

Životospráva z hlediska duševní hygieny

SPÁNEK

Trvání spánku

Nejčastěji se setkáváme s tvrzením, že je pro dospělého člověka dostatečnou dobou ke spánku asi osm hodin, pro mladistvého asi devět hodin, pro děti ještě více. Ke stáří se zkracuje doba potřebného spánku.

Často se objevují varování před příliš krátkou dobou spánku, navzdory tomu, že například T. A. Edison spal prý jenom asi čtyři hodiny denně; jsou pronášena i tvrzení, že také chronicky prodloužený spánek (např. devět a více hodin denně) může dospělému škodit podobně jako třeba chronické přejídání.

Podle jednoho dlouhodobého výzkumu v USA, zahrnujícího asi 800 000 osob, lidé ve věku 40—80 let, kteří spali průměrně více než 10 hodin denně, umírali dříve než lidé s normálním 6—8hodinovým spánkem.

Milovníci dlouhého spánku trpěli mnohem častěji srdečními chorobami a jejich úmrtnost na srdeční mrtvici byla třiapůlkrát vyšší. Dlouhý spánek patrně nelze považovat za příčinu předčasného úmrtí, ale za projev počínající nemoci.

Podle R. Bilze by se starší lidé, kteří prospí denně více než 6—8 hodin, měli podrobit prohlídce svého zdravotního stavu.

Hloubka spánku

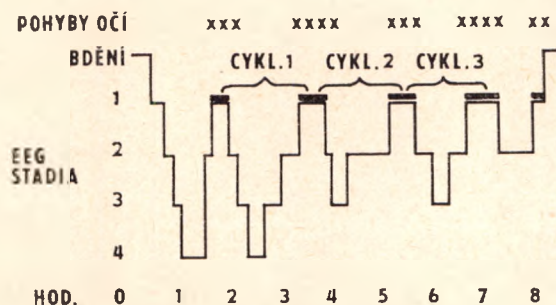
bývá největší v prvních dvou až třech hodinách po usnutí; tehdy je spánek také nejvydatnější. V dalších hodinách hloubka spánku klesá, kolem šesté hodiny spánku se mnoho lidí probouzí, další (sedmá) hodina znamená ještě mírné prohloubení s definitivním procitnutím po osmi hodinách.

Tento popis hloubky spánku v závislosti na jeho trvání se opírá o pozorování množství pohybů spícího člověka (čím více pohybů, tím menší hloubka spánku a naopak) a není v nesouladu s nověji objevenými poznatky o fázích spánku.

Spánková fáze

V padesátých a šedesátých letech byly učiněny velké pokroky v bádáních o fyziologii spánku. V roce 1953 a 1955 Aserinsky a Kleitman (Chicago) spolu publikovali pozorování malých dětí, u kterých ve spánku zjistili periodicky se vyskytující údobí rychlých záškubů očních bulv. Při probuzení dětí v této fázi vždy udávaly sen. Dement a Kleitman (1957) zjistili tyto stavy rychlých pohybů očí (*rapid eye movements* = REM) také u dospělých lidí. Později se zjistilo, že prakticky všichni savci mají také REM fáze ve svém spánku.

Charakteristika REM fáze: Je to fáze, při níž probíhají sny. Podle R. Weise je vztah mezi subjektivním trváním snů, jejich bohatstvím a barvitostí a délkou této fáze. Člověk spí v této fázi velmi tvrdě a těžko ho něco probudí. REM fáze se během nočního spánku dospělé osoby objeví několikrát (nejčastěji pětkrát) — viz graf.



TYPICKÝ NOČNÍ SPÁNEK MLADÉ DOSPĚLÉ OSOBY — podle Hartmana
In: Synek (1969)

Kromě REM fáze se ve spánku objevují ještě čtyři další stadia, pokud jde o hloubku spánku, jež se dají zjišťovat na EEG. Souborně se dají všechna označit jako non-REM. Fáze non-REM trvají na začátku spánku zhruba 90 minut, po nich následuje (několik minut) fáze REM. Celý tento cyklus se během noci několikrát opakuje. Na začátku noci jsou fáze REM kratší, k ránu mají tendenci se prodlužovat.

Deprivačními pokusy bylo zjištěno, že jak fáze REM, tak i nejhlubší fáze non-REM spánku jsou důležité pro funkční schopnost CNS a že po jejich vyřazení ze spánku jsou hrazeny v zotavovací noci.

Sny ve spánku

jsou dokladem jeho kvality (většinou je spící zapomen). Rušení spánku v době snů zhoršuje podstatně celkový efekt spánku.

Zajímavá je Laughlinova hypotéza o významu snů pro emoční zdraví (1967, 39). Tento autor předpokládá, že sny přispívají k emoční stabilitě a jsou dokonce podmínkou duševního zdraví. Kromě jiných zážitků sny přinášejí:

1. částečné uvolnění jinak zapomenutých myšlenek a přání symbolickým způsobem;
2. účinné emoční kompromisy v tomto rozmezí;
3. zajišťují jakousi interakci s nevědomými daty;
4. přispívají k podpoře represe.

Problémy neklidného spánku

Poměrně mnoho lidí má spánek narušen. Těm lze připomenout slovy E. Jacobsona, autora metody progresivní relaxace, že „kvalita nočního spánku je připravována celým předcházejícím dnem. Neklidný den má své pokračování v neklidné noci. Spánek nemůže nastoupit, dokud nebylo dosaženo určitého stupně uvolnění tenze“.

V průběhu celého pracovního dne se v mnohém z nás „střádají“ účinky různých stresorů. Zvyšuje se naše svalové napětí, které se přenáší i do duševní oblasti. Organismus je mobilizován v případě náročné adaptace i zvýšeným obsahem adrenalinu a jiných produktů žláz s vnitřní sekrecí. Základní rada zabezpečující preventivně dobrý spánek je tedy prostá: Nerozčilujte se, zvláště ne těsně před spaním.

Před spánkem je potřebné uvolnění od všech starostí. Obsahy vědomí, které člověk podrží bezprostředně před spánkem, mají tendenci se zafixovat. Velkou chybou je trápit se těsně před spánkem různými obavami a řešit své starosti apod.; je známou zkušeností, že tyto obavy a starosti pokračují i v průběhu spánku a vyvolávají neklid. Nezapomínejte se těsně před spánkem namáhavou duševní činností (riskujete, že se jí budete zabývat i ve spánku).

Synek (1969, 29) uvádí případ dvou sester, které ve škole soutěžily v matematických schopnostech. Jednou strávily marně celý večer řešením obtížného úkolu. Během noci jedna ze sester ve spánku nalezla řešení a jasným hlasem vyslovila vyřešení této matematické úlohy. To probudilo její sestru, která si slovní projev zaznamenala na papír a druhý den ráno řešení přednesla ve škole. Řešitelka sama celou věc zaspala.

Doba těsně před spánkem by měla být časem největšího uklidnění a uvolnění. Ačkoli je těžké věřit všem radám, které poskytují století lidé pro dožití vysokého věku, přece jen považují za vysoce cennou zkušenost stoletého stařečka, který si osvojil vždy před spánkem, zároveň s tím, jak odkládal jednotlivé kusy svého oděvu, odkládat i své jednotlivé starosti. Stále platí: „Jitro je moudřejší večera“ a to, co se jevílo večer jako neřešitelné, ztrácí často ráno svou hrozivou náplň.

Úprava prostředí ke spánku

Ideální je tichá temná místnost s dostatečným přívodem čerstvého vzduchu, s teplotou asi 16—18°C. Světlo spánek ruší, věžňové některých koncentračních táborů byli chronicky vyčerpávání světlem ostré žárovky v době takzvaného spánku. Naproti tomu ticho umožňuje zdravé prohloubení spánku.

Pravidelnost usínání

Tam, kde je to možné, navykněte si chodit spát v určitou hodinu. Organismus si na tento rytmus zvykne. Je možné snažit se také o tělesné přeladění omýváním nebo koupelí ve vlažné vodě. (Příliš teplá nebo studená koupel naopak excituje — dráždí.) Relativně spolehlivou pomůckou pro přivolávání spánku je relaxace čili uvolňování svalů, například v rámci autogenního tréninku.

Existuje ještě celá řada dalších prostředků na zlepšení usínání: je to například popíjení bylinkového čaje s medem, počítání „oveček“, uklidňující četba apod. Všechny monotónní činnosti uklidňují. Řada z nich má i sugestivní účinnost; pokud jim člověk věří, „zabírají“. Velmi důležitým spojencem spánku je zdravá tělesná únava a dobré svědomí.

Mezi nešvary patří pozdní jídlo; nestrávená potrava ztěžuje usínání; nadýmající potrava (např. čerstvé buchty s mákem) může způsobit bušení srdce, úzkosti apod.

Užívání léků na spaní

má rozhodnout lékař, na kterého se obrátíte o radu se svou nespavostí. Měli byste však vyzkoušet především všechny přirozené možnosti organismu, jak navodit spánek. Léky na spaní, především jejich nadužívání přináší s sebou řadu nebezpečí. Jedno z nich spočívá v tom, že většina známých psychofarmak narušuje REM fázi, o které jsme již hovořili. Trvalé narušení této fáze může být škodlivé.

Kdo se probouzí uprostřed noci a nemůže usnout, ať si zkusí účinnost této metody B. Bartuška (1979, 12—13): Lehnete si a imitujeme pomalé a pravidelné dýchání spáče a přitom si představujeme, že se naše nohy a celé tělo stávají velice těžkými. Mysleme ve formulacích: „Spím, jsem tak unaven, že právě usínám a probudím se přesně v tolik a tolik . . . Nic mne nemůže dříve vzbudit.“

Rovněž si říkáme: „Probudím se a budu úplně uvolněn a svěží a budu mít příjemnou náladu. Přitom ponechme oči zavřené a svůj vnitřní pohled obraťme jakoby na špičku nosu a představme si, že ji jasně vidíme. Vychází z ní pára jako v zimním chladu. Pozorujeme tuto páru a současně si představujeme, že naše údy jsou stále těžší. U každého výdechu si řekneme: „Stále více se ponořuji do spánku a do úplného odpočinku.“ Brzy se budete nacházet ve stavu sousedícím se spánkem, budete ještě vnímat zvuky, ale nebudou vás rušit, poněvadž budou ztrácet svůj význam. Pak usnete a probudíte se v určeném čase. Pokud se vám nepodaří usnout, i pak je velmi účinnou pomocí představa spánku.

Mentální obraz spánku, představa, že se stáváme těžkými, imitování spánku poskytuje 80 % odpočinku. Díky tomuto pozitivnímu obrazu bude již váš spánek lepší. Po několika dnech stačí si říci: „Napodobuji spánek, tedy si odpočínám.“

V Ý Ž I V A

Význam správné výživy

Správnou výživou lze nejen upevnit svou duševní rovnováhu, ale i zvýšit odolnost proti infekcím, zvednout svou pracovní výkonnost, prodloužit svůj život.

Naše nejčastější chyby

Sklon k přejídání

Jsme národy, které se mohou „pochlubit“, že polovina našich žen a třetina našich mužů má zvýšenou váhu. V ČSSR máme 5 miliónů obézních, z nichž zhruba 1 milión má i různé klinické potíže (Doleček, 1979, 16). Z psychologického hlediska lze k tomu dodat známou zkušenost, že některé osoby čelí stresům a zklamáním běžného života právě přejídáním. Je to svým způsobem únik z reality, podobný třeba úniku do snů. Tento typ úniků ve skutečnosti zhoršuje přiměřenou adaptaci; jsa zklamán, člověk se přejídá a stává se obézním, a jsa přejeden (a obézní), je zklamáván. Je proto vhodná konfrontace s následujícími fakty:

Nadváha znamená ohrožení zdraví i života. U mužů okolo 50 let znamená podle věkových statistik zvýšení váhy o 5 kg zvýšené nebezpečí předčasného úmrtí o 8 %, zvýšení váhy o 10 kg zvyšuje riziko o 18 %, při zvýšení váhy o 15 kg se statistická pravděpodobnost předčasné smrti zvyšuje o 28 % a při 25 kg o 56 % (Máček, 1972, 135).

Ve světle těchto faktů nabude platnost výrok jednoho z indických jogínů: „Největším hříchem je jíst, když člověk nemá hlad.“

Člověk by se tedy měl naučit rozeznávat, kdy má a kdy nemá hlad. Mít hlad není zřejmě ještě totéž co mít na něco chuť. „Jíst podle chuti znamená v podstatě jíst více, než je třeba“ (Máček, 1972, 136).

Neuspokojivé složení stravy

Preferují se živočišné tuky oproti rostlinným, jíme příliš mnoho tučných a moučných jídel (vepřová, knedlík), zatímco relativně málo se využívá zeleniny, ovoce, černého chleba.

Individuálních chyb ve své výživě máme také dost.

Z těch nejdůležitějších bychom chtěli upozornit na spěch při požívání potravy (ani nám nepijde na mysl dobře míněná, byť přece jen asi přehnaná rada, že by každé sousto mělo být žvýkáno tolikrát, kolik má člověk zubů, tedy dvaatřicetkrát).

Pozorujeme-li své přátele a spolupracovníky u oběda v menze apod., nestačíme se divit, v jak úžasně krátké době jsou s jídlem hotovi a navíc kolik neúředních, ale i úředních záležitostí stačí za tu chvíli u jídla probrat — zpronevěřují se tedy další zásadě správné výživy: Při jídle se soustředit na jídlo.

Další naší chybou, rovněž velmi rozšířenou, je nedostatečně bohatá snídaně (případně i vynechaná) a naopak příliš bohatá večeře. Tento zlozvyk nedostatečných snídaní má za následek, že průměrný jedinec přichází do svého zaměstnání nedostatečně nasycen a podává snížený výkon.

Z našich vysokoškoláků (FF + PŘF UJEP Brno) zanedbává svou snídani asi 40 % mužů a 25 % žen, ve spěchu občas vynechává svou snídani více než 50 % všech studentů. Podle výzkumu Luhanovové jen 42 % studentů vyšších ročníků medicíny na UK Praha pravidelně snídá.

Většina studentů tedy pravidelně snídá, podceňuje, neuvědomují si jejich význam zvláště v době, kdy je nervová soustava zatěžována. Záleží samozřejmě i na kvalitě snídaně. Vře se doporučuje zejména vyšší příjem bílkovin ráno.

Konieczna sledovala během dopoledních hodin glykemickou křivku u skupiny studentů, která snídala, a u skupiny nesnídajících. Ukázalo se, že již během prvních dvou hodin přednášek došlo k rapidnímu poklesu glykemie u skupiny nesnídajících, kteří tak jeví známky zvýšené únavnosti, kdežto u snídajících hladina cukru v krvi klesala zvolna v průběhu dopoledních hodin a jejich výkonnost byla větší.

Pokud jde o nepřiměřeně vydatné večeře, znamenají zvýšenou dávku energie na dobu, kdy ji tělo bezprostředně nepotřebuje, a přispívají tak k tloustnutí.

Strava nevyrovnaných lidí

Věřit tomu, že tloustnutí znamená uklidnění, že pro uklidnění musí mít člověk „nervy obalené tukem“, je dnes již zastaralé. Tato hypotéza se uplatňovala asi před sto lety (1875), kdy Američané Weir Mitchell a Playfar léčili neurotiky naprostým klidem (ošetřovatelé je i krmili) a nadvýživou. Někteří pacienti přibírali po šesti týdnech takové péče 25—35 kg (podle *P. Janeta*, 1934, 65). Je však bohužel jasné, že jakmile pacienti po takovém „lččení“ přišli znovu do neurotizujícího prostředí, nadváha jako spojenec v boji proti stresorům se neosvědčila.

Vidíme i v dnešní době, že někteří otlí lidé jsou proti nervozitě velmi málo odolní. V jejich neprospěch mluví například i to, že mnozí z nich jsou ohroženi předčasnou cukrovkou, která výrazně negativně ovlivňuje celkovou duševní rovnováhu. Nevyrovnaní lidé by měli také přinejmenším znát, že subjektivní stavy nevyrovnanosti se zvětšují nedostatkem vitamínů řady B, především B₁ (thiaminu), a nervózní lidé ho spotřebují více než klidní. Některé zahraniční výzkumy ukázaly, že podávání vitamínu thiaminu snížilo deprese. Zlepšení se projevilo i v intelektových výkonech, a to v údobí od 30 minut až do 20 hodin po podání tiaminu.

Důležité jsou ovšem i další vitamíny B skupiny. Skupina vitamínů B-komplexu je prospěšná i tím, že umožňuje organismu využít uhlovodanů. Relativní dostatek vitamínů řady B skupiny se vyskytuje ve větší míře i ve vnitřnostech, celozrnném chlebu, kvasnicích, luštěninách, vejcích, pšeničných klíčcích atd.

Podle Láta tam, kde dochází ke značnějšímu zatížení nervového systému projevujícího se nervozitou, lze očekávat příznivý vliv od zvýšeného příjmu živočišných bílkovin, především bílkovin mléčných. Někteří autoři propagují také jiná jídla jako uklidňující: ovesná jídla, ořechy, med atd.

Zvýšení výkonu pomocí stravy

Podle Láta a Hejdy lze očekávat podněcující účinek ze zvýšeného příjmu uhlovodanů, z vitamínu C a ovšem i jiných. Krátkodobě (např. výkon u zkoušky) lze jistě využít stimuluujícího účinku černé hodně slazené kávy nebo čaje. Pokud by se však jednalo o dlouhodobější používání cukru a sladkých jídel, většina odborníků je rozhodně nedoporučuje, respektive doporučuje alespoň podstatně omezit jejich příjem. Nadměrné slazení prý nepřispívá k duševní rovnováze, protože cukr neúměrně spotřebovává vitamíny B-komplexu při látkové výměně (a to není jeho jedinou vadou). Kdo má rád sladkosti, ať se zatím spokojí s čerstvým ovocem, ke slazení nápojů může zkusit med atd. (Termínu „zatím“ je užito záměrně, poněvadž v cizině už prý probíhají zkoušky se sladidlem bílkovinného složení.)

Rovněž sůl je ve větším množství škodlivá; zvyšuje krevní tlak i duševní napětí. Neslaná dieta naopak snižuje dráždivost.

Problémy půstu a polohladovění: Zatímco dlouhodobé hladovění má nepříznivé důsledky pro psychiku, občasný půst při jinak normální výživě zřejmě neškodí a bývá některými odborníky i doporučován.

Pokusy z let druhé světové války se studenty dobrovolníky vystavujícími se záměrnému polohladovění trvajícím několik měsíců (byli vy-

živování dávkami rovnajícími se přídeľu potravin na lístky v územích obsazených Německem za druhé světové války) ukázaly příznaky neurozy, jako například apatii, zmizení humoru, depresivitu, zmenšení sociability, předrážděnost, méně taktu, pokles sebedůvěry, pocity méněcennosti apod. [*J. Brožek a kol.*, in: *Keys* 1943].

SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ

Každý si může sám na sobě ověřit, že různá citová hnutí podstatně mění rytmus i způsob dýchání: například při rozčilení dýchá člověk rychleji, jeho dýchací pohyby jsou málo plynulé, prodlužuje se spíše vdech nad výdechem; při klidu je naopak tempo dýchání pomalejší, dýchací pohyby plynulejší, výdechový proud se relativně prodlužuje.

Z fyziologie je známo, že duševní práce plně závisí mimo jiné na přívodu kyslíku; mozek je jeho ohromným konzumentem (větším než kterákoli jiná tkáň lidského těla — spotřebuje ho plných 20 %).

Nedostatek vzduchu (kyslíku) ve velkých výškách (na vysokých horách či v letadlech) vede k jakémusi druhu opilosti či omámení. Osoba ztrácí kontrolu sama nad sebou, může křičet, smát se nebo plakat. Paměť je nepřiměřená, smysly fungují špatně, často se objevuje paralýza, zvláště v nohou. Přitom ještě osoba důvěřuje ve své schopnosti a není schopna uznat vážnost své situace. Je to důkazem, že částečně kyslíkové hladovění probouzí naše emocionální reakce, obvykle držené pod volní kontrolou.

Těžký nedostatek kyslíku (anoxie) po dobu delší jedné minuty může přivodit pohromu pro nervový systém. Nedostatek kyslíku u novorozence může zavinit poruchy nervového systému ve smyslu slabomyslnosti a dalších poruch. Schreber (1939) zjistil u 200 slabomyslných dětí, že více než 70 % z nich trpělo vážnou anoxií v době porodu. Mnoho dalších dětí po porodní anoxii trpělo dalšími vážnými nemocemi (epileptické záchvaty, paralýza atd.). U normálních dětí není téměř nikdy popsána porodní anoxie vážnějšího rázu.

Jak upozorňuje Romanowski (1973), v poslední době byl objeven ještě jeden činitel ovlivňující prostřednictvím dýchání aktivitu člověka.

Jsou to malé, rychlé záporné elektrické ionty. V době prvních kosmických letů Titova (SSSR), Glenna a Carpentera (USA) pocítovali tito kosmonauti ve svých kabinách velkou únavu, rychlou ztrátu sil i paměti. Atmosféra uvnitř jejich kabin měla všechny parametry (chemické složení, tlak, teplotu, vlhkost) potřebné pro organismus člověka, přece jí však něco chybělo. Ukázalo se, že oním chybějícím článkem ve skladbě atmosféry v kabině jsou ony záporné ionty. Teprve doplnění aparatur vyrábějících tyto ionty učinilo kabiny obyvatelnými pro dlouhou dobu.

Podobné závěry byly stanoveny ve Francii ve středisku pro podmorská bádání v Toulonu. Zjistilo se, že při nedostatku záporných iontů v ovzduší vzrůstá parciální tlak kyslíku v plicích a snižuje se tlak CO₂. Zjistilo se také, že dýchání ovzduší, ve kterém vysoce převládly kladné ionty, může být dokonce smrtelné. Záporné ionty asi ulehčují di-

fúzi plicního kyslíku do krve a také usnadňují uvolňování CO₂ z krve do plic.

Množství záporných iontů v zemské atmosféře závisí na velikosti potenciálu elektrostatického pole v prostoru poblíž Země. Je veliké v otevřených místech, kde masy ovzduší mají možnost volně proudit — tj. roviny, moře, hory. Potenciál je značně menší tam, kde povrch země je obklopen vrstvou ovzduší obsahující kouř, dým, mlhy apod. To je jeden z problémů zamořeného ovzduší měst.

Závislost dýchání na některých osobnostních vlastnostech

Pozorování ukazují, že například statečný člověk má hluboké, volné dýchací pohyby; úzkostlivý člověk má povrchní, zrychlené dýchání, které navíc ještě neustále zadržuje. Při každém rozčilení je dýchání blokováno, přirozený rytmus je narušen. Plíce se nerozvíjejí a hrudní koš zůstává úzký.

Podle Ehrenfriedové (1957), nutí-li se úzkostlivý člověk do hlubokého pomalého dýchání, pak činí něco „proti své přirozenosti“; stane se proto nikoli statečný, ale přinejlepším ještě zmatenější, než byl dříve. Kromě toho takto „vynucené“ hluboké dýchání může provádět jen tak dlouho, pokud na ně myslí. Jakmile je jeho pozornost upoutána něčím jiným, vrací se ke svému původnímu způsobu dýchání.

Ehrenfriedová zejména důtklivě radí upustit od jakéhokoli umělého zadržování dechu, jak radí někteří takzvaní „dechoví technici“. Tam, kde je toto zadržování dechu bráno vážně a kde je vážně cvičeno alespoň krátký čas, tam podle ní brzy nastupují poruchy srdečního rytmu (neurotické srdeční poruchy), které se dají jen těžce a pomalu zvládat. Kromě toho zadržování vzduchu při plných plicích (tj. na konci nadechnutí) ovlivňuje zvětšení pravého srdce a může prý snadno vést k poruchám jednotlivých plicních komůrek, či dokonce k rozedmě plic, přičemž je zmenšen dýchací povrch. Při vyprázdněných plicích (tj. po dokončení výdechu) vede násilné zadržování potřeby se nadechnout k návalu krve do dolní poloviny těla.

Naproti tomu klade Ehrenfriedová důraz na důkladný výdech, aby byl získán prostor pro následující vdech. Ehrenfriedová podotýká, že většina osob má ve zvyku držet v plicích vzduch už spotřebovaný, takže plíce zůstanou částečně nadmuté a postupně ztrácejí schopnost dostatečně se stahovat dohromady. Pak jsou nádechové svaly neustále přetíženy a svaly řídící výdech setrvávají v ochablosti a nečinnosti.

Snažme se tedy o to, aby hra dýchacích svalů našla svůj „normální“, to znamená nerušený, rytmus.

Ovlivňování somatických a psychických nemocí prostřednictvím dechových cvičení

Věda o správném dýchání má svou kolébku nesporně na Východě. V Indii, v Číně, v Japonsku a dalších asijských zemích existují prastaré tradice dechových cvičení.

Změnou chybného dýchání pacienta je možno pozitivně ovlivnit průběh některých somatických i psychických nemocí.

Lju-Guj-Čžen (Kitaj, září 1956, č. 9, s. 22—23) referuje o dobrých výsledcích dechové gymnastiky při léčbě žaludečních a dvanácterníkových vředů, dyspepsie, neaktivní TBC, nízkého a vysokého TK, celkové astenie a některých jiných chronických nemocí.

Tirala (1940) zjistil, že léčbou dechem se snižuje nejen vysoký krevní tlak, ale zmenšuje se též rozšíření srdce, zesilují se srdeční stahy, zlepšuje se výkonnost ledvin, zkvalitňuje paměť atd.

H. Hughes (1924) uplatňoval léčbu dechem při nemocech plicních, krčních, srdečních, střevních, žaludečních, ledvinových a nervových. Léčení dechem nedoporučoval při akutních horečkách, náklonnosti ke mdlobám, slabosti srdce, krvácení z plic, bolestivých neuralgiích apod. Má sestaveny dechové recepty.

Moderní věda se snaží výsledky původního lidového dechového léčitelsví ověřit, utřídit, usoustavit, zpřesnit, vysvětlit a využít na vědecké úrovni pro každodenní praxi. Proto jsou dechová cvičení v současné době intenzivně zkoumána na řadě vědeckých pracovišť v Asii, Evropě i v Americe.

U nás podrobně propracoval dýchací gymnastiku v terapii jednotlivých nemocí M. Palát (1970). Dýchací gymnastiku doporučuje používat při některých chorobách dýchacího ústrojí (např. bronchitis chronica, astma bronchiale, inaktivní TBC atd.), při některých nemocech srdce a cév, při chorobách postihujících hrudníkový skelet, při chorobách postihujících svalový systém, při centrálních poruchách dýchání, při stavech po operacích hrudníku a po operacích v břišní dutině.

Pozorování dechu

bylo zvláště podrobně rozpracováno v buddhismu.

Vědomé pozorování dechu, tj. vědomé pozorování vdechování a vydechování, patří mezi takzvané kontemplace těla. (Podle buddhistů je to cvičení uvědomování, a nikoli dechové cvičení, jakým je např. prána-jama jógy.)

Nejde o žádné zadržování dechu ani žádné jiné zasahování do procesu dýchání. Je to pouze klidné, „čisté pozorování“ jeho přirozeného plynutí pevnou a vytrvalou, ale nenásilnou a „pružnou“ pozorností, tj. bez napětí nebo strnulosti.

Délka nebo krátkost dýchání je vzata na vědomí, není však úmyslně regulována. Z pravidelné praxe však zcela přirozeně vyplyne zklidnění, zpravidelnění a prohloubení dechu a uklidnění a prohlubování dechového rytmu povede k uklidňování a prohlubování celého životního rytmu.

Nenásilné pozorování dechu je v moderní době doporučováno řadou mentálněhygienických odborníků. Do svého autogenního tréninku, populárního téměř na celém světě, ho zařadil J. H. Schultz.

Je známou zkušeností, kterou si může každý sám na sobě ověřit, že i krátké nenásilné sledování vlastního dechu v průběhu každodenního života vytváří předpoklady pro celkové uklidnění. Zvláště dobré je nasazovat je v okamžicích, kdy hrozí rozčilení. Platí zde známá skutečnost, že nikdo nemůže pozorovat své dýchání a přitom se rozčilovat. Buď bude totiž pozorovat své dýchání, které zůstane pravidelné a klidné, anebo je zapomeno pozorovat a začne se zlobit. Lidé si však často neuvědomují nepravidelnosti svého dýchání.

Praktická dechová cvičení podle Ehrenfriedové

Jestliže zpozorujeme u nějakého dítěte závažnější poruchy dechového rytmu, pak se ho můžeme zeptat, jak by si představovalo nerušený

dechový rytmus, například při klidném ležení. Máme-li vhodné podmínky, požádáme dítě, aby se položilo na zem, aby mohlo pozorovat své dýchání, „aniž by cokoli dělalo“.

Jestliže je porucha hluboko zakořeněna, pak ani klidné ležení nestačí. Požádáme dítě, aby zavřelo oči, aby je nerušily vnější podněty. Obvykle pak následuje hluboký uklidněný vdech a po něm krátká přestávka. Člověk se uklidní a pak se rytmus jeho dechu změní.

Necháme pokusnou osobu kreslit do vzduchu její vnímání vlastního dechu, asi takto:

předtím: dech je zobrazen jako strmý pohyb vzhůru a dolů bez přestávek

potom: dech je vnímán jak vlnovitý pohyb (vlnovka, sinusoida)

To již ukazuje, že pokusná osoba se naučila „uvidět“ přestávky mezi dvěma dechy. Dosud dvoudobý rytmus se stává čtyřdobým. Přestávka odpovídá době, ve které tělo spotřebovává vdechnuté množství kyslíku; a jakmile vznikne nová potřeba kyslíku, je podrážděn nervus vagus a vzniká nový vdech. To se děje „automaticky“, „samo od sebe“, to jest bez zásahu vůle. Vzduch nesmí být zadržován. Výdech trvá v klidu déle než vdech a přechází do přestávky. Tato trvá do té doby, než vzniká nová potřeba kyslíku.

Otázkami a poukazy se snažíme ve vhodném okamžiku přivést dítě k pocitu, k vnímání toho, co se děje. Je třeba, aby dítě vše procítilo a poznalo, aby mělo vlastní prožitek, a ne pouze jeho teoretickou znalost. Takový prožitek nemůže být zapomenut. Nikdy dítěti podle Ehrenfriedové nebudeme dávat teoretický výklad jevu ještě předtím, než samo získalo své vlastní zkušenosti. Naše slova by totiž mohla působit sugestivně a daná věc by nebyla zkušeností, nýbrž pouze čistou teorií, pouze naučeným poznatkem.

Dechová cvičení jógy

Jóga disponuje velmi propracovaným systémem dýchacích cvičení. Souhrnně se nazývají pránájáma. Je to složené sanskrtské slovo — prána = dech, ajáma = přestávka, v tomto případě zástava (*Dostálek*, 1974). Smyslem této práce není podat podrobnější poučení o technice jednotlivých cvičení a jejich účincích — o tom se čtenář může více dozvědět v pracích *Dostálka* (1974, 1975, 1980) a jeho spolupracovníků i v dalších pramenech, jež budou uvedeny v subkapitole o využití jógy v duševní hygieně. Jde zde pouze o shrnutí nejobecnějších zásad, jež je možno uplatňovat v každodenní praxi duševní hygieny.

Jedna z vědecky zdůvodněných zásad je dýchat nosem a nikoli ústy a snažit se o průchodnost obou nozder, nedýchat pouze jednou z nich. (Jen některá dechová cvičení jógy tvoří výjimku, ale ta sledují určité specifické cíle.) Neprůchodnost nosních drah lze snížit či odstranit proplachováním nosu (nejlépe mírně slanou vlažnou vodou), položením se na protilehlý bok (po několika minutách se nosní průchod zpravidla uvolní), nebo stisknutím protilehlého podpaží (např. vsunutím opěradla židle) — jde o reflexní působení.

Jinou obecně přijatelnou zásadou převzatou z jógy je dýchání plnými plicemi. Kdo ji chce realizovat, měl by si uvědomit, že při nádechu zaplňujeme vzduchem nejprve dolní část plic (brániční dýchání), pak střední (hrudní dýchání) a nakonec horní část plic (hrotové, podklíčkové dýchání). Výdech postupuje rovněž zdola nahoru, to znamená: vyprazdňuje se postupně dolní, pak střední a nakonec horní část plic. Při některých dechových cvicích jde o záměrné navození a procvičování pouze určitého typu dýchání (aby bylo nakonec dosaženo plynulého a plného dechu).

Zvolnění dechu, jež pozorujeme u cvičenců jógy a u trénovaných sportovců, je výrazem adaptace na dlouhotrvající trénink.

Stav „nedýchání“ po nádechu má tonizující, povzbuzující účinek na centrální nervovou soustavu. Stav „nedýchání“ po výdechu má tlumící, uklidňující účinek na centrální nervovou soustavu.

Rozdíl mezi „nedýcháním“ a „zadržením“ dechu je v tom, že „zadržení“ dechu znamená pro běžného člověka postavit do cesty výdechu určitou překážku v oblasti hrdla, kdežto „nedýchání“ po nádechu znamená prostě prodloužení intervalu mezi nádechem a výdechem. „Zadržení“ dechu, jak je popisováno například v mnoha jógistických příručkách, má být chápáno ve smyslu „nedýchání“.

Poloha při dýchacích cvičeních v józe

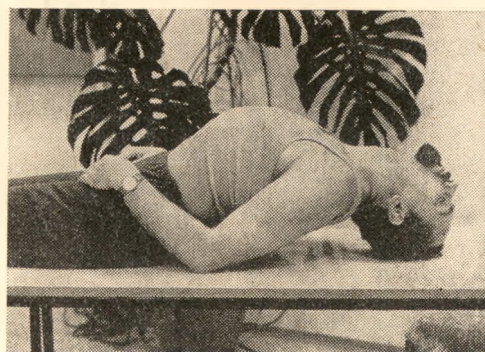
Dýchací cvičení se mají provádět vždy v příjemné, relaxované a nehybné pozici s vyrovnanou páteří, nejlépe v sedu se zkříženýma nohama.

Je třeba mít na zřeteli, že sed musí být vždy pozicí příjemnou (pohodlnou), která umožňuje zůstat v relaxaci delší dobu. V opačném případě by nebylo možno se koncentrovat, což je velmi důležitým prvkem v dechových cvičeních jógy.

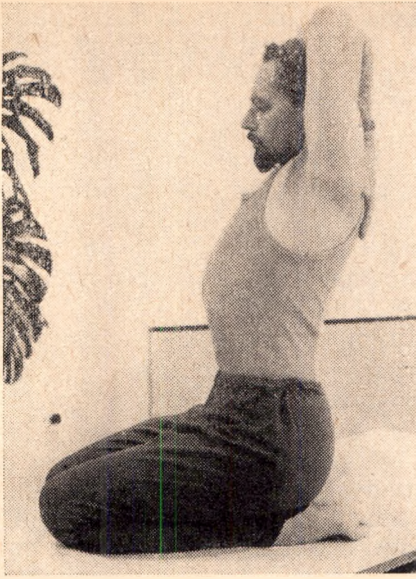
Poku sed se zkříženýma nohama dělá potíže, je třeba buď na něj rezignovat, nebo si ho upravit různými pomůckami, především poduškami, složenou dekou, nebo opřením zad například o stěnu.



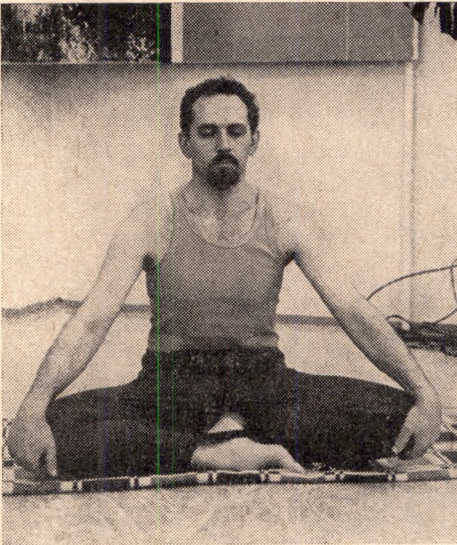
Obr. 8 Pozice usnadňující nácvik bráničního (břišního) dechu



Obr. 9 Pozice usnadňující nácvik hrudního dechu



Obr. 10 Pozice usnadňující nácvik podklíčkového (hrotového) dýchání



Obr. 11 Pozice vhodná k dechovým cvičením



Obr. 12 „Lotosový sed“ je velmi náročný a zpravidla jej lze dosáhnout jen po dlouhém výcviku. Doporučuje se při něm nikdy nepřekračovat mez příjemnosti, což platí pro všechna jógická cvičení

Řízení dechu

Uklidnění dechu, na které se v józe klade tak velký důraz, je možno získat pomocí opakovaného následujícího cvičení:

Po usazení v příjemné nehybné pozici s narovnanou páteří začínáme pozorovat svůj dech. Soustředíme se na něj a snažíme se pocítit, jak vzduch vchází nozdrami do hloubi nosu, dutiny nosohltanové, do průdušnic, průdušek a konečně do plic. Postupně pozorujeme (koncentrujeme se vnitřně) a pocítujeme proces výdechu, lehce zadržujeme proud vydechaného vzduchu. Výdech má být příjemný a čím dál pomalejší. Je třeba dbát na to, aby byl hluboký. Doba dechu, zvláště výdechu, má vzrůstat, síla výdechu se má zmenšovat. Nesmí být pocítováno žádné napětí. Důležitým prvkem tohoto cvičení je koncentrace na dýchání.

Vykonat několik vědomých hlubokých klidných dechů je velmi užitečné před započítím jakékoli práce a také před setkáním s lidmi, před pronesením závažných rozhodnutí atd. Měli bychom kultivovat zvyk klidně, zhluboka a s plnou pozorností dýchat.

Případní zájemci o náročnější jógická dechová cvičení by měli cvičit pod supervizí zkušeného cvičitele jógy. Provádění takových cvičení vyžaduje obezřetnost, zvláště v případech chorob krevního oběhu, plicních nemocí, hyperfunkce štítné žlázy a některých chorob centrálního nervového systému, i žláz s vnitřní sekrecí. Namísto je samozřejmě také porada s lékařem odborníkem o této problematice.

ODPOČINEK

Odpočinek a regenerace sil

„Umění“ odpočívat je životně důležité. Pro odpočinek platí několik obecných zásad:

1. Lehká únava se odstraní nesrovnatelně rychleji, než když už bylo dosaženo značného stupně únavy. Únava se prohlubuje leckdy i zdánlivým „nicneděláním“, sledováním televize apod.

2. Odpočinek musí být také doprovázen celkovým duševním uklidněním. Pracovník nesmí mít při odpočinku na mysli, co všechno ho čeká v zaměstnání, musí soustředit svou pozornost pouze na odpočinek, který prožívá.

3. Kvalitě odpočinku účinně napomáhá změna prostředí. Žádný člověk si neodpočine v prostředí, které je pro něho prostředím pracovním. V SSSR byl proveden před léty výzkum vlivu továrního prostředí na dělníky. Jedna skupina dělníků byla po zahoukání sirény vyzvána, aby si na pracovišti „odpočinula“. Po uplynutí pracovní doby byla porovnána únava této odpočívající skupiny s únavou jiných dělníků, kteří zatím pilně pracovali. Byl zjištěn pozoruhodně malý rozdíl ve stupních únavy mezi oběma skupinami. Podobných výzkumů vlivu prostředí na pracovníka je celá řada.

4. Jinou významnou zásadou je aktivnost odpočinku. Ruský učencem Sečenov svými přesnými pokusy o únavě rukou dokázal, že zotavení po těžké pracovní námaze probíhá rychleji, je-li v přestávce po činnosti

jedné ruky zařazena činnost druhé (dosud neunavené) ruky. Přestávka vyplněná takzvaným aktivním odpočinkem je pro zotavení účinnější než celková nečinnost.

U duševních i manuálních pracovníků lze aplikovat Sečenovův požadavek aktivního odpočinku ve střídání obou typů prací. Duševní pracovník si odpočine u manuální práce, případně sportem, tělesně pracující zase u duševní práce. Přitom je třeba zařadit odpočinkovou činnost po vlastní práci. Pro duševního pracovníka má nedocenitelný význam tělesná práce a sport.

5. Nečinnost není (rozumným) odpočinkem. Vogt, Lüers (*Balasz*, 73, 327) a jiní experimentálně i pozorováním lidí zjistili, že stále, pravidelně zaměstnaní mozku je právě tak důležité jako svalová aktivita. Při trvalejším přerušování duševní činnosti se narušuje látková výměna nervových buněk, které pak začínají chřadnout.

„Nečinnost urychluje stáří a konec života“, je výrok C. a O. Vogtových v souvislosti s pojednáním o mozku jako orgánu s největším sociálním významem. Badatelé v oblasti fyziologie mozku, manželé Cecilie a Oskar Vogtovi, nepřetržitě produktivně činní v osmém deceniu, poskytují uvedené tezi sami přesvědčivý důkaz (*Grimm*, 1961).

Co se stane s našimi orgány, zůstanou-li delší dobu v nečinnosti?

V první fázi má odpočinek bezesporu dobrý vliv. Poskytuje možnost pro doplnění spotřebovaných látek, například doplnění protoplazmy tigreidními hrudkami spotřebovanými činnostmi nervových buněk. Činnost sympatického nervstva se snižuje, a tím se naskýtá možnost, aby činnost jeho protějšku, soustavy parasympatických nervů, spočívající ve funkcích jiného druhu (jako např. trávení), mohla probíhat zvýšenou měrou. Avšak odpočinek a klidový stav působí na naše orgány příznivě jen po určité hranici.

Ve druhé fázi, překročíme-li tuto hranici, mění se tento pozitivní účinek v opak. Trvalá nečinnost uvolňuje síly, které urychlují nikoli odpočinek a regeneraci, ale právě jejich protiklad — odumírání. Tato změna znaménka je obzvlášť výrazná u svalů. Při nečinnosti, při nedostatečném zatěžování začne naše příčně pruhované svalstvo nejdříve pomalu, potom však stále rychleji chřadnout (atrofovat). Destruktivní následky nedostatečné aktivity pozoruje člověk zpravidla jen tehdy, dostává-li se do mimořádných situací, je-li při nemoci dlouho upoután na lůžko, při dlouhém pobytu v krytu, ve vazbě, ve vězení. Je také snadno pochopitelné, proč se zvířata necítí dobře v zajetí nebo v zoo a proč zde žijí podstatně kratší dobu než jejich druhové ve volné přírodě.

Pro nás to tedy znamená zajistit svůj život činností, která zabezpečuje vyváženou aktivitu našich orgánů, chrání před chřadnutím, zakrněním a před chorobnými následky nečinnosti.

Bez práce, bez dobrovolně přijaté cílevědomé činnosti by život nejen ztratil smysl, ale také by se zkrátil (podle *Balásze*, 1973, 325—6).

U lidí v oblasti intelektové práce, jejíž výkon nezaručuje rovnoměrnou zátěž všech orgánů, je nezbytnou protiváhou sport a různé druhy tělesných cvičení. Kdo se jim vyhýbá, měl by si uvědomit, že škodlivý vliv tělesné nečinnosti není dočasný, nýbrž nezvratitelný. Náhrada atrofovaných buněk a tkání je ve většině případů nemožná a dodatečná aktivita je méně účinná.

6. Rozdělení odpočinku. Kratičký, asi pětiminutový odpočinek by měl

být zařazen po každé hodině duševní práce. Jeho ideální prožití by mělo být vyplněno krátkodobým dechovým cvičením (několikrát vydechnout a nadechnout u otevřeného okna), dále krátkým procvičením (rozcvičkou) a také duševním uvolněním (odklonem pozornosti od právě probíhající práce).

Odpočinek v průběhu dne by měl být zařazen především v hodinách po obědě a před večerním spánkem. Člověk by měl být každodenně v ideálním případě alespoň tři hodiny na čerstvém vzduchu.

Jeden den v týdnu by měl být naprosto vyhrazen odpočinku. Ti, kdo tvrdí, že pro nával práce nemají možnost alespoň jeden den odpočívat, vystavují se nebezpečí chronické únavy. Celkový výkon podaný za sedm dní práce bez odpočinku bývá pak i horší, než je výkon odpočinutého člověka za šest pracovních dní.

Odpočinek po celoroční práci by měl být absolvován ve větších časových úsecích (tj. dovolená by se měla vybrat buď jednorázově celá, například v létě o prázdninách, eventuálně její větší část, jedenadvacet dní v létě a část v zimě). Není účelné si vybírat dovolenou po kratších časových úsecích; není zajištěna možnost dostatečného zotavení.

Nejlepším prostředím pro zotavení je příroda; aktivně prováděná turistika, sport, manuální práce jsou pro duševního pracovníka nejzdravější náplní zotavené.

POHYB, TĚLESNÁ PRÁCE A CVIČENÍ

Pohyb ve všech formách je nejdůležitějším prvkem autoregulace pro zachování tělesného a duševního zdraví.

Dělba práce v moderní společnosti přináší s sebou i specializaci pohybů; tím se vytváří jednostrannost zatížení pouze určitých svalových skupin (např. u dělníků při pásové výrobě). V některých povoláních (u duševních pracovníků a u lidí sedavého zaměstnání) bývá pohyb omezen na minimum.

Mnoho lidí pracuje vsedě; sedění je podle J. Kotulána polohou civilizační, z hlediska fyziologie je to poloha nevýhodná. Nastává u ní kritický tlak na sedací plochy, proti němuž nemáme přirozené ochranné mechanismy. Dochází ke značnému odkrvení velkých ploch kůže, k nepříznivým vlivům na páteř, což se projevuje bolestmi v zádech, sníženou pohyblivostí páteře apod. Tyto jednostrannosti se dají výhodně kompenzovat zvýšenou pohybovou aktivitou.

Nedostatek pohybové aktivity podporuje výrazně emoční napětí; zdá se, že tyto dva faktory spolu úzce souvisí. Předpokládá se také, že nedostatek přiměřeného pohybu přispívá k vytváření podmínek pro vznik řady psychosomatických onemocnění, například ischemické choroby srdeční (zahrnuje infarkt myokardu a angínu pectoris).

Světová zdravotnická organizace zařadila nedostatek aktivního pohybu mezi rizikové faktory ischemické choroby srdeční.

Mnoho výzkumných prací upozorňuje na negativní korelace mezi dobrou fyzickou kondicí a příznaky duševní nerovnováhy, jako je úzkost, napětí, stahování se do sebe, přílišná emocionálnost apod. Podobně to platí i naopak; úzké pozitivní vztahy jsou mezi fyzickou zdatností a duševní rovnováhou.

Paffenberger a Hale na základě 20letého sledování dělníků těžce manuálně pracujících v přístavech prokázali protektivní hodnotu manuální práce pro ischemickou chorobu srdeční. Jakmile manuální práce dělníků byla nahrazena strojním zařízením a přešli spíše na méně namáhavou, ale duševně náročnější činnost, vzrůstal mezi nimi počet srdečních infarktů (Horváth, 1978).

Weber (1953) referoval o pozitivním vztahu mezi fyzickou zdatností a úspěchem ve studiu u vysokoškoláků, Hart a Shuey (1964) zjistili totéž u vysokoškolaček.

Jiné výzkumy potvrzují, že dobrá fyzická kondice usnadňuje také najít více přátel, přispívá k sociální akceptaci jedince. Aktivní účast na sportu, hře nebo rekreačních činnostech upevňuje sociálně akceptované chování jedince, a tím i jeho duševní rovnováhu.

Tím vším ovšem není míněno, že závislost mezi tělesnou zdatností a duševním zdravím je absolutní. I špičkový sportovec může být nevyrovnaný. Z toho, co zde bylo zatím napsáno, vyplývá další jednoznačná rada pro všechny, kteří si přejí zlepšit svou duševní rovnováhu: Dbejte o svou přiměřenou denní dávku pohybu.

Je nutno zdůraznit, že nedostatek pohybu představuje především výraznou zátěž psychiky. Zhoršuje se emoční stav a duševní rovnováha člověka, který žije vlastně nepřirozeným způsobem.

Tuto skutečnost si patrně dostatečně neuvědomuje například naše studující mládež. Náš výzkum 403 vysokoškolských studentů (z toho 285 žen) v roce 1977 ukázal, že pouze asi 15 % studentů a studentek provádí ranní rozcvičku, jen asi 40 % studentů a 31 % studentek pěstuje aktivně nějaký sport a jen 51 % mužů a 26 % žen jsou zvyklí pravidelně manuálně pracovat.

Formy pohybu

Sport

Pěstování sportu vytváří fyzickou zdatnost. Zdatnost je spojena s dobrým emocionálním zdravím a nedostatek zdatnosti se slabým emočním zdravím.

Cureton (1963) zjistil, že získání dobré fyzické kondice u dospělých mužů jim také pomohlo najít více přátel, odstranilo napětí a vedlo ke zvýšení duševní a tělesné energie. Johnson a spolupracovníci (1966) zjistili u dětí, že zvýšení zdatnosti přispělo ke zlepšení různých aspektů emočního zdraví. Získání pohybových dovedností potřebných ve sportu přispívá k uspokojení základních potřeb bezpečí a uznání také u malých dětí obou pohlaví, u chlapců a mladých mužů.

Důležitou podmínkou duševní rovnováhy je sociální akceptace. Atletické dovednosti korelují se statusem a prestiží mladých mužů ve skupině jejich vrstevníků. U dívek se projevuje tatáž korelace na základní škole, později v pubertě se však na atletické dívky hledí spíše jako na „maskulinní“ a atletická dovednost méně přispívá k jejich sociálnímu postavení (údaje však platí pro USA; v jiných zemích nebyly, pokud je nám známo, zatím sledovány).

Účast na hrách a sportech poskytuje možnosti zlepšení duševní rovnováhy a prevence delikvence. Většina studií ukazuje, že aktivní účast na hře nebo rekreačních činnostech zlepšuje duševní rovnováhu

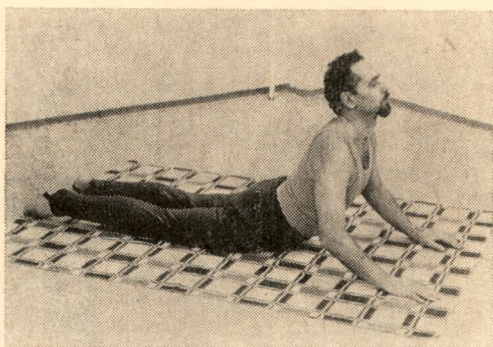
a sociálně akceptované chování. Počty delikventů, jak ukázali například Witner a Tufts (1954) a řada dalších, jsou často velké v oblastech, kde se nedostává rekreačních možností. Je však jisté, že pouhý dostatek příležitostí k rekreaci delikvenci nesníží.

Izomerická cvičení

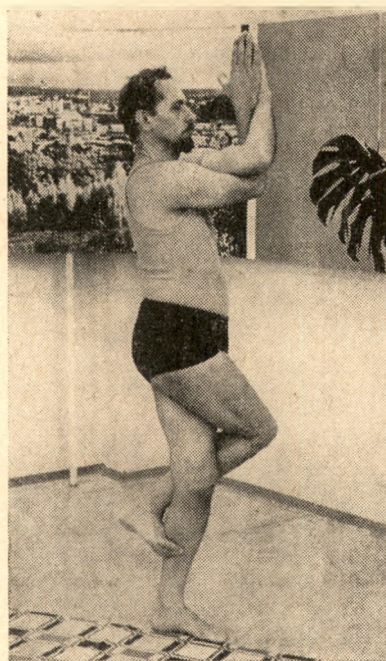
Při izomerickém cvičení se svaly zatěžují staticky, napínají se, aniž by bylo přítomno třeba pohybu. Novější fyziologické výzkumy ukazují, že sval, který je denně 4—6 sekund v klidu intenzivně napínán, je schopen stále vyššího výkonu a také vlastního rozvoje.

V průběhu dne bychom si tedy měli najít řadu drobných příležitostí k izomerickým cvičením. Například na každé úzké chodbě si můžeme pět až šest sekund zacvičit tak, že se oběma rukama v upažení snažíme „odtlačit“ zdi. Toto cvičení posiluje paže a prsní svalstvo. Podobného efektu docílíme třeba tlačení pěsti jedné ruky proti dlani druhé ruky. Břišní svalstvo je možno izomericky cvičit například tím, že dlaní jedné ruky intenzivně tlačíme proti břichu a břišní svalstvo současně vypínáme v opačném směru.

Krční svalstvo posílíme tím, že v sedu sepneme ruce v týl, hlavu tlačíme dozadu, ruce naopak dopředu. Svaly na nohou je možno cvičit například tím, že v sedu na židli přeložíme v kotníčích nohu přes nohu a snažíme se vši silou táhnout dolní partii nohou od sebe, tedy do stran. Toto cvičení zesiluje svalstvo na nohou, avšak zeštíhluje stehna.



Obr. 13 Ukázka izometrického cviku — pozice kobry, zpevňuje zádomé svalstvo



Obr. 14 Příklad izometrického cvičení a cvičení rovnováhy
Pozice crla — garudásána — udržením tělesné rovnováhy se upevňuje i psychická rovnováha

Podobných cvičení si můžeme ovšem vymyslet celou řadu. Všechny cviky mají mít společné to, že po 4—6 sekund maximálně napínají určité partie svalstva. V souhrnu by měla tato cvičení trvat asi 90 sekund denně. Jde ovšem o to, aby člověk střídal při cvičení různé skupiny svalů. Izomerická cvičení se hojně provádějí v hathajóze; na příklad výdrž v pozici „kobry“ posiluje zádové svalstvo, výdrž v poloze „orla“ svalstvo nohou atd.

Strečink (natahování svalů)

Následkem cvičení se sval stává výkonnějším, mohutní a zkracuje se. Vzniká v něm zvýšený tonus, protože šlachy se při zmohutnělých svalech dostávají do většího napětí.

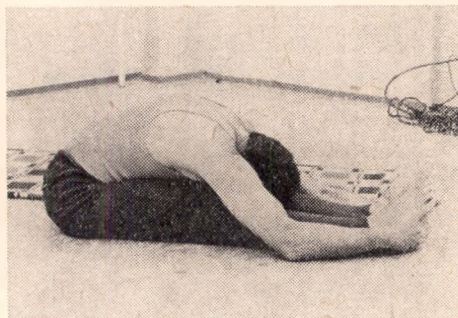
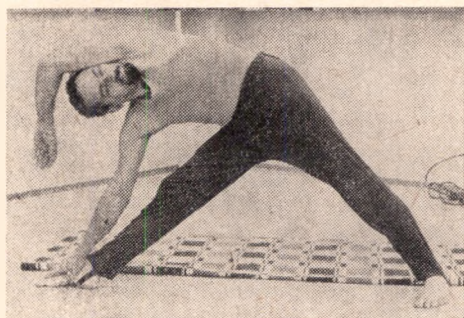
Zvýšený svalový tonus se má snižovat; moderní metodou k tomu je strečink čili statické natahování svalů. Provádí se v časovém rozmezí 10—30 sekund, tah musí být příjemný, při přetáhnutí (tj. při překročení doby trvání cviku a při nepříjemnosti) se sval naopak smrští.

Cvičení má být prováděno se zavřenýma očima a každý cvik má být prováděn asi šestkrát. Protahují se všechny svaly, které jsou v akci. Jde o příjemný, vytrvalý tah za normálního dýchání. Technika provádění je jako při rozcvičce, jen s vytrváním. Příklady strečinku: opěra o stěnu vpředu s chodidly na zemi, shyb (natahování svalů lýtek a stehen).

Vynikající soubor natahovacích cviků představují ásany v hathajóze.



Obr. 15 a 16 Ukázka strečinku s následným uvolněním



Obr. 17 a 18 Ukázky strečinku, „trojúhelník“ a „kleště“

Cviky zpomaleného pohybu

Jinou možností, jak zlepšit svou fyzickou zdatnost bez intenzivní námahy, jsou cviky zpomalených pohybů. Jde o starou indickou metodu pro vývin svalstva.

Cvičící se postaví před zrcadlo a vykonává s veškerou koncentrací zpomalený pohyb představující například vrh oštěpem, střelbu z luku, vrh koulí, hod diskem, box atd.

Příkladem je následující popis cvičení vrh oštěpem: Pravou ruku sevřeme v pěst, jako bychom drželi oštěp. Stojíme rozkročení, levá paže je napjata vpřed, celé tělo zakloníme jako při vrhu oštěpem až do poslední fáze, kdy pravá paže držící oštěp je napjata vpřed a levá směřuje vzad.

Naše pohyby musí být stále vyrovnané, rytmické, ladné.

Velmi důležité je provádět tato cvičení v plavkách, podle možnosti před velkým zrcadlem, v němž se vidíme celí. Sledujeme sami sebe, jako bychom se viděli ve zpomaleném filmu. Vědomí kreslí či maluje formy nových, mocných svalů v souhlase s naším přáním.

Cvičení na základě pouhých představ

K této indické metodě zpomalených pohybů je možno dodat, že výzkumy sovětských fyziologů (V. V. Jefimova a jiných) ukázaly, že už pouhé prožívání pohybových představ vyvolává nejen biotoky a slabé stahování příslušných svalů, ale je doprovázeno i změnou jejich funkčního stavu: zlepšením prokrvení a výživy, zvýšením dráždivosti.

Prožívání pohybových představ navíc uvede do stavu funkční pohotovosti celý složitý komplex vnitřních orgánů, srdečně cévní, dýchací a sekreční činnosti, které se normálně účastní na reálném uskutečňování pracovních úkonů.

Tyto vědecké objevy mají důležitý dopad na rozvoj tělovýchovy pro nemocné, rekonvalescenty, lidí málo sebevědomé, kteří se „bojí“ skutečných činností atd.

Jde tedy o to, že člověk může cvičit pouze myšlenkově a přitom skutečně zlepšovat svou tělesnou kondici. Jsou popsány případy rekonvalescentů, kteří takto myšlenkově cvičili například některé těžší tělesné cviky, a skutečně bylo pozorováno značné zlepšení po jejich návratu do normálního stavu.

Podobně může například i písarka na stroji pokračovat ve své výuce, i když je třeba upoutána na lůžko, klavírista nebo houslista mohou „cvičit“ na svůj hudební nástroj atd.

HOSPODAŘENÍ S ČASEM Z HLEDISKA DUŠEVNÍ HYGIENY

Jednou z výrazných charakteristik moderního člověka a duševního pracovníka zvláště jsou zážitky časové tísně.

Karl Hecht z NDR ve své knize Psychohygiene (Berlín, 1975) popisuje následující experiment: Skupina osob v časové tísní řešila matematickou úlohu. Nedostatek času v této náročné situaci způsobil značné a poměrně dlouhodobé zvýšení krevního tlaku. Při dostatku času na řešení týchž úloh stoupl krevní tlak u pokusných osob jen ne-

patrně a krátkodobě a po vícetím opakování těžé činnosti bez časové tísně se krevní tlak neměnil vůbec.

Pokud jde o objektivní hodnotu výkonů prováděných v časové tísní, jiné psychologické výzkumy ukazují, že časový stresor dokáže u některých pokusných osob zvýšit výkon, u jiných jej však naopak zhoršuje, takže průměrný výkon skupiny nacházející se v časové tísní je stejný jako u skupiny nestresované, rozdíl je však v tom, že ve stresované skupině jsou větší rozdíly mezi jednotlivci.

Pro negativní působení časové tísně není vůbec důležité to, zda jde o skutečný nedostatek času, nebo zda se subjekt pouze domnívá, že je časovým stresorem ohrožen. Platí tu slova akademika Charváta (1969, 1970): Opakují-li se stresy, které se nedají dobře likvidovat, organismus se vyčerpává a hyne. Nezáleží na tom, zda byl stresor sám o sobě příliš mocný nebo zda byly jen signály interpretovány přemrštěně a deformovaně.

Negativní vliv zážitků časové tísně zdůrazňují také američtí autoři Friedman a Rosenman, kteří konstatují, že uspěchanost, nezdravé zrychlování života je jedním z nejdůležitějších osobnostních rysů jejich takzvaného „A“—typu, který je asi sedmkrát více náchylný k onemocnění ischemickou chorobou srdeční než protikladný „B“—typ. (Výzkumem těchto typů se u nás zabývá skupina M. Horvátha z Prahy.)

Z uvedených faktů vyplývá, že pro duševní rovnováhu je neideálnější stav, kdy člověk subjektivně nepocituje (ani objektivně k tomu nemá důvod) intenzivní časovou tíseň. Časové stresy jsou však bohužel údělem poměrně velkého počtu lidí a vymýtít je úplně ze života zůstane asi pro mnohé pouze ideálem: proto pokládáme za užitečné zamyslet se aspoň nad tím, jak snížit jejich intenzitu.

Získat více volného času znamená především racionálněji využívat toho času, který máme k dispozici. Konkrétně je to umožňováno:

1. Zvýšením pořádku a koncentrace. Nepořádek je výrazným zlozvykem, který podstatně snižuje efektivitu práce a zhoršuje její časovou bilanci. Nepořádek studentů v našich výzkumech přímo koreluje s jejich nesoustředěností a neuroticismem.

Pořádek ve věcech znamená možnost lepšího využití vlastní energie i času.

Nejlepší způsob šetření času je činnost při plně koncentrované pozornosti; je to náš „živý čas“, tj. čas, v němž plně žijeme. Živý čas je doba strávená uvědoměle, tj. s plnou koncentrací pozornosti na to, co jedinec momentálně dělá, a také s uvědomováním si smyslu, účelu, proč to nebo ono dělá.

Živý čas může být stráven prací nebo zábavou, aktivním či pasívním odpočinkem, podmínkou je, aby dotyčná osoba byla skutečně „při tom“, co prožívá, aby při práci pracovala, při jídle jedla, při spánku spala, při odpočinku odpočívala, při zábavě se bavila, při přemýšlení přemýšlela.

2. Střízlivým odhadem vlastních časových možností, nepřibíráním nesplnitelných povinností. Každý pracovník by měl o sobě vědět, kolik práce je schopen vykonat v průměru za jednu hodinu (např. kolik stránek je v průměru schopen nastudovat, kolik stran textu opsat). Plánováním dalších úkolů a jejich dostatečnou kontrolou se jedinec stává realistickým při odhadu svých časových možností.

Některí lidé se však takovými realisty nestanou; mají sklon nezodpovědně si přibírat více povinností, než kolik mohou fakticky časově zvládnout. Tomuto pokušení bývají vystaveni lidé příliš ctížádostiví. Je logické, že jedinec, který například najednou zastává několik desítek funkcí, je jimi buď zcela vyčerpán, nebo je vykonává nekvalitně, nebo jde o funkce zcela formální, anebo tento jedinec námahu s nimi spojenou fakticky přesouvá na své okolí.

Také vzdálené časové perspektivy posilují nereálnost odhadu vlastních možností. (Snadno slíbíme něco do roka či do dvou let, a když se slíbený termín neúspěšně blíží, nevíme kudy kam.)

Do časových stresů se dostávají také dobráci, kteří druhým nic nedovedou odříci. Okolí zpravidla jejich chybu brzy bystře rozpozná a člověk takového typu se pak nestačí divit, co všechno „umí“, tj. k čemu všemu je použitelný.

3. Rozumným rozvrhem práce a povinností. Nebývá zpravidla efektivní vypracovat svůj rozvrh práce příliš podrobný, jenž počítá s každou půlhodinou. V reálném plánu práce se totiž musí počítat s přiměřenou časovou rezervou pro nepředvídané úkoly a pro běžná vyrušování (telefonáty, vzkazy, příchody cizích lidí) a pro chvíle vlastní indispozice. Je vhodné mít jakýsi rámcový plán své práce (základní rozvrh hodin), doplněný seznamem úkolů a povinností. Některým lidem se osvědčuje rozepsat si úkoly na příští den ještě před odchodem ze zaměstnání nebo večer. Osvědčuje se také vypracování rámcového měsíčního plánu i plánu ročního. Vždy je důležitá kontrola plánu.

4. Správným posouzením závažnosti úkolů, omezením zbytečností. Osvědčuje se poměrně známá zásada rozdělovat si všechny povinnosti na čtyři kategorie: a) důležité, spěchající, b) důležité, nespěchající, c) nedůležité, spěchající, d) nedůležité, nespěchající, a věnovat patřičnou pozornost a dostatek času především tomu, co je důležité.

Individuální odpovědi na otázku, co je důležité, ovšem souvisí s odpovědí na pořadí životních hodnot, s uvědoměným respektováním morálních zásad, respektováním povinností vyplývajícím z pracovního zařazení i s rolemi, které člověk plní v širší společnosti i v rodině. Z hlediska duševní hygieny patří mezi důležité úkoly také péče o upevňování vlastního tělesného i duševního zdraví.

5. Výběrem úkolů. Není-li možno stihnout časově všechny povinnosti, je nutné rozhodnout se pro zvládnutí nejpodstatnějšího úkolu. Někdy totiž život objektivně přinese tolik úkolů a povinností, že není možné ani při nejlepší vůli všechny je zvládnout. Pak se musí realizovat to nejcennější, co je možné, a na všechno ostatní s klidem rezignovat.

6. Omezením časových ztrát. V zájmu lepšího hospodaření s časem zvýšit pozornost vůči tomu, co nás o něj doslova olupuje. Někdy jsou to dlouhé povrchní rozhovory, každodenní „studium“ sportovní stránky novin, případně i inzerátů, bezvýběrové sledování televize apod. Patří sem i umění respektovat také čas jiných lidí, naučit se jednat stručně tam, kde je to namístě, umět se stručně vyjádřit, vystihnout jádro věci.

7. Využitím nejcennějších chvil dne. Každý den má své nejcennější chvíle, relativně osvobozené od rutiny každodenních povinností. Jsou to chvíle ráno po probuzení a večer před spánkem. Ráno je mysl svěží, člověk si bystře vzpomene na vztahy a souvislosti, jsou to okamžiky, kdy je člověk zpravidla otevřen hodnotným nápadům a inspiracím.

Podobně i večer před spánkem bývá vhodná doba k hlubším zamyšlením. Ranní stavy našeho vědomí předznamenávají celý den a svým způsobem jej pomáhají i ovlivnit, zatímco večerní psychický stav a celkové rozpoložení podstatně ovlivní kvalitu spánku.

Pro náročnou duševní práci, především pro tvůrčí činnost, se ovšem snažíme vyšetřit během dne souvislou dobu aspoň několika hodin. Tento typ práce totiž obvykle předpokládá delší období koncentrace, spojené s pronikáním k podstatným souvislostem a vztahům v daném problému. Nejvhodnější dobou k tomu je pro většinu lidí dopoledne.

8. Využitím rozdrobených časových úseků. Při dnešním tempu života je nutné šetřit i časovými zlomky, které by jinak proběhly bez užitku, a to i v prostředích, která jsou zdánlivě nevhodná pro jakoukoli užitečnou činnost. Máme na mysli rozumné vyplnění chviliek nejrůznějšího čekání (v ordinaci, v „okénku“ mezi vyučováním, při jízdě vlakem apod.). Je vhodné mít pro tyto příležitosti po ruce relativně nenáročnou práci (četba novin v oboru, studium slovíček v cizím jazyku, korektury apod.).

Jsou lidé, kteří značnou část své každodenní studijní přípravy provedou ve vlaku a usednutí ve voze je pro ně signálem pro současně započítí duševní práce. Část lidí však tyto časové úseky nepokládá za vhodné k práci, a tím je také ztrácí. Studentům někdy nestojí za to sáhnout po studiu ani ve dvouhodinovém „okénku“, a je to škoda. Obecně platí, že mají tendenci přeceňovat význam delších souvislých časových úseků pro své studium a nedoceňují úseky krátké.

9. Využitím volných chvil. Co dělat s časem, kdy se nám do ničeho nechce? Pravděpodobně každý člověk prožije aspoň část života neúplně. Při práci nepracuje, při odpočinku neodpočívá, při spánku nespí. Jako Peer Gynt, proslulý hrdina Ibsenův, není „ani studený, ani horký, jen protivně vlažný“.

Někoho se zmocňuje tato letargie obvykle při obtížné duševní práci a většinou ji svádí na svou únavu. Toto vysvětlení nemusí však být vždy přesné; student může být velmi unaven svým učením, ale ještě dlouho po něm dokáže hrát šachy, jež představují ještě náročnější duševní činnost. Nejde tedy o pouhou únavu, ale o nedostatek motivace.

Myslíme, že je důležité „nezabíjet“ čas bezmyšlenkovitě. I pro případ subjektivní „otrávenosti“ je možno mít připraveno něco adekvátního, například: otevřít si okno a nadýchat se čerstvého vzduchu, provést krátké relaxační cvičení, provést drobnou nenáročnou činnost, jako například dát do pořádku svůj pracovní stůl, koncentrovat se na to, co zrovna dělám, případně se rozhodnout nějakou dobu úplně odpočívát.

10. Vytvořením pravidelného denního rytmu, denního režimu. Podstata působení režimu dne spočívá ve vytvoření základních stereotypů, na jejichž realizaci člověk vynaloží mnohem méně fyzické i duševní energie, než když jeho denní činnost probíhá více či méně chaoticky.

Pokus o pevný denní režim je vlastně zavedení pořádku v čase. Každodenní rytmus takových činností, jako je vstávání v určitou hodinu, ranní cvičení, snídání, cesta do práce sama, vytváří řadu návyků. Vytváří se podmíněněreflexní rytmus, který příznivě ovlivňuje celý organismus. Nerytmické změny naopak organismus vyčerpávají.

Rada na závěr: Patříte-li k typům, které tvrdí, že nikdy nemají čas, proveďte sami se sebou tento pokus: Snažte se po dobu několika minut

(ne více než pěti) upřít svou pozornost na drobný, vám sympatický předmět (květinu, vázu, pero apod.).

Po několika minutách zavřete oči, a budete se snažit vybavit si v duchu předmět a porovnávat jej s předmětem viděným.

Provedete-li toto drobné cvičení přesně, bude to mít kromě jiného kladný efekt také v tom, že si uvědomíte, jak relativní je subjektivní prožívání našeho času. Pět minut intenzivního pokusu o koncentraci se zdá „věčností“, zatímco jindy ztrácíme hodiny i dny takřka nepozorovaně.

Ušinský:

Dobrý zvyk je mravním kapitálem, který člověk ukládá do svého nervového systému. Tento kapitál roste neustále a jeho procenta využívá člověk pro svůj život.

Špatný návyk je naopak mravní neproplacený dluh, který stále moří člověka procenty, až ho dovede k bankrotu. Kolik slibných začátků a kolik skvělých lidí padlo pod břemenem špatných zvyků.

ODSTRAŇOVÁNÍ ZLOZVYKŮ (NEPŘIMĚŘENÝCH NÁVYKŮ)

Pro zachování duševní rovnováhy je velmi významné odstranit z vlastního života pokud možno co nejvíce vyčerpávajících zlozvyků.

Rozeznáváme tyto typy zlozvyků, respektive nepřiměřených návyků:

- a) V životosprávě (např. pozdní chození spát a pozdní vstávání, odkládání povinností na neurčitou dobu, nadměrné pití černé kávy, kouření, pití alkoholu a přejídání),
- b) v myšlení a poznávacích procesech (podceňování sama sebe, tendence racionalizace, nesoustředěnost),
- c) v citech (zvyk zlobit se a rozčilovat pro maličkosti, enormně prudké reagování, strach jako zlozvyk),
- b) v morálním chování (neplnit dané slovo, ubližovat, pomlouvat atd.).

Zákonitosti vývoje zvyků

Z vývojové psychologie je známo, že:

1. Čím je člověk mladší, tím snadněji se upevní jeho zvyk i zlozvyk (odtud vychází požadavek: Co nejdříve začít s výchovou dobrých zvyků a s odstraňováním špatných).
2. Čím je zvyk či zlozvyk starší, tím je pevnější a tím nesnadněji jej lze přetvořit. Špatné zvyky je tedy nutné odstraňovat již v základech, nesmíme čekat, až se upevní.

Kroky (postupy) při odnaučování nepřiměřených návyků

1. Uvědomění si negativního dopadu zlozvyku, jeho plné přiznání. Intenzivní motivace k překonání zlozvyku.

Trvání mnoha zlozvyků je zajištěno tím, že jejich nositel je s nimi

spokojen, trpí je u sebe, nezamýšlí se nad jejich negativním dopadem na svůj život. Jejich existenci si u sebe rozumově odůvodňuje (racionalizuje).

U návyků kouření: Kouření mě uklidňuje; u alkoholismu — několik skleniček nikoho nezabije; u přejídání — co z toho života mám, nemohu-li se pořádně najíst; u černé kávy — kofein zvýší můj krevní tlak a vzpruží mne, atd.

Jde o to:

a) Uvědomit si, že nevhodný návyk má v procesu chování pro osobu svůj smysl, svůj význam (uspokojuje určité potřeby té osoby) a že se svého zvyku pravděpodobně tento člověk nezbaví tak lehce, nenaučí-li se uspokojovat své potřeby přiměřenějším způsobem, případně na ně rezignovat. To znamená, že kuřák, který kouří pro uklidnění, by se měl učit uklidňovat se přiměřenějším způsobem, alkoholik, který pije pro radost z veselé společnosti, by se měl učit veselit se i bez alkoholu, krevní tlak se dá zvýšit i jinak, bez přísunu kofeinu atd.

b) Uvědomit si, že ztráty způsobené návykem (snad každodenně) jsou podstatně větší než dočasné uspokojení, které zlozvyk může přinést.

Toto poznání může přijít nenadále, přímo šokově, například když se kuřák seznámí s rizikem rakoviny plic a jiných nemocí z kouření (event. je-li u něho dokonce přímo stanovena diagnóza některé z těchto nemocí); u alkoholiků může být šokujícím zážitek ze záchytky, kdy byli přítomni „řádění“ podnapilých (při léčbě alkoholiků U Apolináře i v některých jiných protialkoholických léčebnách střízliví pacienti mají občas jako součást své léčby službu na záchytce, aby tam byli přímo vystaveni těmto otravným situacím).

Otrěsem pro nositele nevhodných návyků může být i jeho negativní hodnocení milovanou osobou, která návyk prostě nesnáší. Jindy se nositel nepřiměřených návyků seznámí s jejich rizikem postupně; například kuřák je vystavován protikuřácké propagandě, kuřák sportovec postupně zjišťuje, jak jeho sportovní výkony klesají, atd.

c) Uvědomit si, že vzdáním každého nevhodného návyku člověk získává odpovídající část energie, kterou může využít ke zlepšení svého života.

2. Uvědomění si všech nevýhod nepřiměřených návyků má vyústit v pevné předsevzetí, v pevné rozhodnutí je odstranit. Pevné předsevzetí je vysoce významným krokem, mělo by být jasné, kategorické, nesmlouvavé. (Přestanu kouřit, nikdy nebudu pít, přestanu se rozčilovat, budu se víc soustřeďovat, budu pravidelně pracovat, pravidelně cvičit atd.)

Vzhledem k tomu, že boj na více frontách bývá nevhodný, měl by se jedinec soustřeďovat především na boj proti svému zásadnímu nepříteli, proti nebezpečnému návyku č. 1 (např. nepít nebo nekouřit); další nepřátele, jsou-li slabší, je možno zdolávat skupinově. Například boj proti návyku rozptylování, planému rozčilování, nepravidelné práci a necvičení může jistě probíhat paralelně.

Pevné předsevzetí by mělo být formulováno v krátkém osobním hesle, například: Nekouřím; toto heslo by mělo být zaznamenáno a zveřejněno mezi těmi, kdo s uvedeným rozhodnutím souhlasí a od koho je možno

čekat pomoc a podporu. Tj. neříkat je těm, kteří v předsevzetí stejně nevěří a odhodlání jen podkopávají. Rovněž tak důvody rozhodnutí by měly být jasně formulovány a člověk by je měl mít před očima.

Metody odstraňování nepřiměřených návyků

O d n a u č e n í n e u ž í v á n í m (radikální zrušení nepřiměřeného zvyku)

Zastavit opakování nežádoucího zvyku, dát mu tvrdé veto, nepodlehout a nedat se donutit k jeho opakování, to je snad ta nejstatečnější metoda odstranění nepřiměřených návyků.

Metoda náhlého přerušení, respektive neužívání nevhodného zvyku vychází teoreticky z Pavlovových koncepcí vyhasínání podmíněných reflexů a dynamických stereotypů.

Nevhodně vytvořený dynamický stereotyp (tím nevhodný návyk z fyziologického hlediska je) nejsnáze zanikne, nebude-li se posilovat žádným opakováním, i kdyby nutkání k němu bylo sebevíc naléhavé.

Je vhodné si uvědomit, že síla nutkání (síla abstinčních příznaků) přechodně stoupne (ihned po rozhodnutí), ale pak postupně nezadržitelně klesá, a neposílí-li se návyk novým opakováním, pak tyto abstinční příznaky relativně brzy pominou.

Je vhodné mít na mysli ještě jiné riziko, které nás čeká, chceme-li se zbavit svého návyku naráz: Vše, co děláme, máme tendenci sami před sebou odůvodnit, zachovat se si integritu svého chování. Takže klesneme-li znovu do zlozvyku, máme tendenci si jej znovu zdůvodnit; boj za jeho odstranění musí pak tedy zase začít na frontě vlastního sebezpřesvědčování o špatnosti návyku.

Faktory, které účinně pomáhají při snaze přerušit nevhodného návyku

a) Změna prostředí

Mnohé nepřiměřené návyky jsou posilovány prostředím. Například alkoholikův návyk je udržován pijáckým prostředím, ve kterém se pohybuje, zvyk rozčílovat se a hádat je podporován lidmi, s nimiž jsme v chronické rozepři apod.

Změnou prostředí zmizí podněty, které zvyk pomáhaly vytvořit. Proto například na dovolené, v novém prostředí, je možné věnovat se upevňování některých dobrých zvyků a odnaučení negativních.

b) Odstranění bezprostředně vyvolávajícího podnětu

Někdy se opakování návyku zamezí (nebo se alespoň podstatně ztlíží), odstraníme-li bezprostředně vyvolávající příčinu. Někdy je bezprostředně vyvolávající příčinou hádky přítomnost jediného člověka na pracovišti, příčinou kouření je nabídnutí cigarety (kterému nelze odolávat) apod.

Jak změnou prostředí, tak odstraněním bezprostředně vyvolávajících podnětů se snažíme vytvořit takové podmínky, aby se negativní návyk nemohl delší dobu projevit.

Metody interference

Nevhodný starý návyk odstraníme chováním, které s ním interferuje (tj. nesnáší se).

Na starý podnět, který vyvolával negativní reakci, se vypěstuje a posiluje nová reakce, čímž původní, negativní, postupně mizí.

Příklad: Místo cigarety se může kuřák naučit vsunout si do úst žvýkačku nebo bonbón; nelze současně žvýkat a kouřit.

Metoda interference znamená v podstatě tvoření protikladných návyků; například vypěstování návyku jemného a zdvořilého chování potlačuje zlozvyk chování hrubého a nezdvořilého.

Metoda sociálního napodobování

Je v podstatě metodou interferenční. Vychází se z předpokladu, že jedinec neprovádí ty reakce, které by interferovaly s chováním lidí v jeho okolí.

Například kuřák si nezapálí cigaretu v prostředí neprospěšných nekuřáků, piják ztratí chuť na alkohol ve společnosti abstinentů, dítě podléhající nechutenství je ztratí v kolektivu těch, kterým jídlo chutná atd.

Působení pozitivního osobního vzoru

Nelze dost zdůraznit závažnost osobního příkladu pro zbavení se chybného návyku.

Učitelé, vychovatelé a vůbec všichni dospělí by si měli uvědomit, jak intenzivně působí na své okolí a především na děti jako vzory určitého typu chování, a přijmout tuto zodpovědnost. Nelze dost dobře vychvalovat abstinenci a přitom si občas, byť i potají, alkoholu dopřát. Nelze mluvit o riziku nikotinu a být pak přistižen s cigaretou v ústech.

Ještě obtížněji se dodržují některá další, subtilnější pravidla duševní hygieny, například nerozčilovat se, přiměřeně se soustřeďovat atd. Vždyť právě tyto zlozvyky v duševní hygieně se nejlépe redukuje pod vlivem příkladu, respektive osobního vzoru.

Není však v silách duševní hygienika být vždy příkladem uplatňování všech pravidel, která sám hlásá. Měl by jich ztělesňovat co nejvíce.

Metoda přesycení

Objevitelem této metody byl psycholog E. Guthrie; použil jí mimo jiné u malého děvčátka, které mělo nebezpečný zlozvyk škrtat zápalkami a zakládat ohníčky. Guthrie této dívence nejenže dovolil škrtat zápalkami (ovšem pod svým dozorem), ale navíc jí to přikázal a nutil ji škrtat zápalkami tak dlouho, až jí tuto činnost dokonale znechutil, přesytil ji.

U začínajících kuřáků se někdy metoda přesycení spontánně projeví jako velmi účinná; začínající otrava nikotinem po prvních cigaretách s typickými bolestmi hlavy, nevolností, zvracením atd. může dokonale odradit od dalšího pokračování v kouření. Podobně je snad možno přesytit se nezralými třešněmi atd. (a už nikdy je proto nejíst).

Metoda negativní praxe

vychází z teorií Dunlapa a Guthrieho.

Princip této metody spočívá v přesném opakování poruchové odpovědi s cílem přivést ji jako mimovolní reakci pod volní kontrolu, a tím ji ovládnout a snížit tenzi.

Dunlap chybný návyk psát „hte“ místo „the“ odstranil tak, že několikrát napsal toto slovo chybně, přičemž si uvědomoval, že jde o chybu, kterou je třeba vždy odstranit.

Metoda malých kroků (metoda podlimitních podnětů)

Jde o výtečnou metodu při zbavování se úporných, dlouhodobých zlovyků, s nimiž se nelze rozloučit jednorázově. Například zlovyk rozčilovat se, být rozptýleným atd. je možné tímto způsobem postupně zvládat. Metoda spočívá v tom, že se postupně zlovyku ubírá na síle, přičemž si dotyčný není ani vědom nějaké intenzivní újmy.

Kůň, který je osedláván a připravován k jízdě, je k tomu připravován postupně. Nejprve se mu dá lehká příkrývka a snese-li ji, přidá se po nějaké době i sedlo atd., až je konečně připraven snést i váhu jezdce. Kůň si zvykal postupně na jednotlivé zátěže.

Takto podobně se může člověk metodou podlimitních podnětů osvobodit třeba od zlovyku kouření, když postupně omezí dobrovolně dobu, kdy si smí zapálit (nezapaluje si před snídaní), okolnosti, kdy si smí zapálit (nezapálí si v přítomnosti nekuřáků apod.) i denní počet cigaret (dobrovolné snížení každý den o 2 cigarety) apod. Postupným dobrovolným zhoršováním podmínek pro své kouření se může člověk tohoto zlovyku zbavit úplně. Totéž platí i o postupném snížení počtu rozčilování v průběhu dne, o snížení chvil špatné koncentrace atd.

Metoda malých kroků by měla být doprovázena pečlivým záznamem o postupujícím se zbavování zlovyku.

Kontrolní otázky

1. Co lze poradit lidem, kteří mají neklidný spánek?
2. Jaké jsou naše hlavní chyby ve výživě a co lze dělat pro jejich odstranění?
3. Souvisí způsob dýchání s osobními stavy a vlastnostmi?
4. Lze doporučit některá dechová cvičení?
5. Jaké zásady odpočinku znáte a které respektujete?
6. Co víte o životní důležitosti pohybu? Jaká je Vaše každodenní praxe tělesné výchovy a sportu?
7. Umíte hospodařit s časem?
8. Popište metody boje proti zlovykům.

Cvičení 1: Proveďte drobné cvičení koncentrace popsané na str. 62—63.

Cvičení 2: Uvažte, co považujete za svůj nejcennější čas. Přidělte jakýsi „index užitečnosti“ následujícím činnostem, eventuálně přidejte ještě další a seřaďte je všechny do vlastního pořadí: Sebevzdělávání, práce spojené s výkonem vlastního povolání, pomoc druhým lidem, tělesná cvičení, cvičení koncentrace, nutný odpočinek, denní hygiena, četba zábavné literatury, sledování televize, pořádek na pracovišti, rozhovory se sousedy, čtení novin atd.

Cvičení 3:

I. Sestavte si

- a) seznam dobrých zvyků v životospřávě, které máte a které si hodláte podržet:
například: pravidelné ranní vstávání, pravidelné omývání vodou ráno i večer, pravidelné ranní cvičení,
- b) seznam zvyků, které si chcete osvojit:
například: soustředění na práci, dechová cvičení,
- c) zlovyky, kterých se chcete zbavit:
například: zlovyk přejídání se sladkými jídly, kouření apod.

- II. Určete si metody, kterými se chcete zbavit svých zlovyků a naopak upevnit své žádoucí zvyky.
- III. Zaznamenávejte si jednoduchou formou své výsledky ve zbavování se zlovyků a upevňování žádoucích zvyků.

Cvičení 4: Stanovte míru své tělesné zdatnosti podle následujícího popisu:

Na židli vysokou 50 cm bude pokusná osoba v rytmickém sledu každé dvě vteřiny (nejlépe podle metronomu) zvedat střídavě pravou a levou nohu, tj. třicetkrát za minutu, a to v průběhu pěti minut. Ihned po cvičení si sedne a změří si po dobu 30 sekund puls. Na připravený papír zaznamená počet tepů za půl minuty. Zbývající půl minuty pokusná osoba klidně sedí. V další půlminutě se procedura opakuje: Zjištění počtu tepů za půl minuty a pauza půl minuty. To se opakuje ještě jednou, v první polovině třetí minuty. Tak si pokusná osoba zjistí počet tepů za 30 sekund začátkem první, druhé a třetí minuty po skončení cvičení. Tím je test skončen a zjištěné hodnoty se dosadí do vzorce „indexu zdatnosti“.

$$\text{Index zdatnosti} = \frac{\text{délka cvičení v sec} \times 100}{\text{součet tří tepových period} \times 2}$$

U zdravých a zdatných jedinců se frekvence srdečních tepů rychle upravuje k normě, tj. po počátečním zrychlení těsně po cvičení nastává ve velmi krátkém čase zpomalení. Index zdatnosti tedy bude tím větší, čím číslo ve jmenovateli bude menší. Stupeň zdatnosti podle dosažených bodů ukazuje tabulka:

Počet bodů	Počet bodů	Tělesná kondice
Muži	Ženy	
pod 73	pod 62	velmi slabá
74—83	63—74	slabá
84—93	75—86	průměrná
94—103	87—98	dobrá
104 až více	99 až více	velmi dobrá

[Podle D. Bartka, 1976, 297.]

Psychologický
pohled
na pracovní
prostředí

ÚPRAVA OPTICKÝCH PODMÍNEK

Důležitost péče o správné osvětlení

Fyziologové tvrdí, že zrakem vydáme značnou část své energie. Tato hypotéza je nepřímo podporována například zjištěním, že vlivem špatného osvětlení (např. tam, kde jsou špinavá, nemytá okna) se výrazně sníží výkonnost při duševní práci (až o 30 %) i při práci tělesné.

Práce jak duševní, tak i tělesná vyžaduje přiměřenou intenzitu osvětlení. Pro běžné zrakové rozlišování je přiměřená hodnota 50—70 lx (luxů), nemá-li se zrak unavovat. Zvyšováním intenzity osvětlení až do 300 lx lze dosáhnout zvýšení produktivity práce (Kohout—Růžička—Malaniuk, 1971).

Jinými podmínkami správného osvětlení jsou především jeho rovnoměrnost a vhodný směr osvětlení (světlo by mělo dopadat z levé horní strany a poněkud zpředu).

Citové působení barev

Obecně jsou známy uklidňující účinky modré barvy. Tuto její zvláštnost intuitivně poznávají například cvičenci autogenního tréninku a je zajímavé, že američtí černoši nazývají své melancholické písně „blues“, tj. modré.

Vlivem modré barvy a jejích odstínů se snižuje krevní tlak a svalové napětí, srdeční činnost a dýchání se zpomalují. Dokonce i výtržnosti a záchvaty agresivity se poněkud zmírňují, je-li pacient v místnosti vymalované touto barvou.

Účinkům modré barvy se blíží další studená barva — zelená; pohled do zeleně poskytuje úlevu zraku.

Červená barva působí opačně než modrá — tj. povzbuzuje, aktivizuje, dráždí, zvyšuje krevní tlak a svalové napětí, zrychluje srdeční činnost i dýchání. Těchto vlastností červené barvy se dá dokonce využít jako pomocného prostředku k aktivizaci apatických dětí; byly dokonce s kladným efektem prováděny pokusy s léčením nechutenství v místnostech takto barevně upravených.

Lidé ovšem nejsou na barvy citliví ve stejném stupni. Co někoho nechá lhostejným, na jiného zapůsobí velmi silně. Zdá se, že ženy jsou na barvy citlivější než muži. (Měl jsem posluchačku na PŘF UJEP, která byla tak citlivá na barvy, že jednou podle svého prohlášení dokonce omdlela, když do jejích třídy přišla vyučující ve svetříku šokující barvy.)

Těchto poznatků o barvách je možno využít v praxi a svou pracovní místnost si dá každý vymalovat těmi barvami, jejichž účinky jsou pro něho žádoucí. Barvy by měly být ovšem navzájem dobře sladěny.

ÚPRAVA AKUSTICKÝCH PODMÍNEK — BOJ PROTI HLUKU

Při posuzování ozvučení pracoviště mají význam tyto hodnoty: Intenzita hluku — vyjadřuje, jak silný je hluk. Měrnou jednotkou je decibel (dB).

Frekvence hluku — vyjadřuje, jak vysoké tóny v hluku převažují. Měrnou jednotkou je hertz (Hz).

Dále se u hluku bere v úvahu také jeho trvání v čase, zvuková odrazivost, propustnost a dozvuk (ozvěna).

Pokud jde o intenzitu hluku, rozlišujeme (podle *Lehmana* in: *Semotán — Semotánová*, 1962, 67):

0 dB — bezzvukost, pro člověka škodlivá;

do 30 dB — normální, přírodní prostředí: šumění deště, větru, pohyby lidí, zvířat atd.;

30—65 dB — hluk relativní, který se může stát člověku škodlivým za určitých okolností. Rozhodujícím je citový vztah člověka k hluku, zvláště při dlouhodobém působení. Funkční tělesné reakce jsou dány mohutností citového ohlasu;

65—95 dB — hluk absolutní, který se stává člověku rychleji škodlivým bez ohledu na duševní postoj. Funkční tělesné změny jsou především dány fyzikálními vlastnostmi zvuku (hladinou zvuku).

Při současném negativním citovém postoji jedince k vlastnostem tohoto hluku se funkční reakce ještě dále umocňují.

Je to hluk na velmi živých křižovatkách, v továrních halách atd.;

95—130 dB — dříve či později kromě duševních a funkčních tělesných reakcí je poškozen sluch;

nad 130 dB — hluk působí bolest, škody na vnitřním uchu jsou pronikavé, rychle postupují a jsou nenapravitelné.

Boj proti hluku těsně souvisí se snahou o zvýšení duševního zdraví celé populace. U školních dětí bylo v řadě zemí ověřeno, že tatáž práce v poměrně klidném prostředí vyžaduje jen polovinu času a je přesnější než při rušivém hluku, přičemž v četných školách na živých ulicích velkoměst dosahuje hluk až 70 decibelů i při zavřených oknech.

Podobně klesá v hluku také pracovní výkonnost dospělých. Symanski zjistil, že rychlost psaní na stroji se v hluku snižuje o 4,3 %; po provedení dobré izolace kanceláří klesá počet chyb při psaní o 290 %, absence kancelářského personálu o 37,5 % a fluktuační o 47 % (*Semotán—Semotánová*, 1962, 126).

Negativní účinek hluku nezávisí pouze na síle zvuku (hlasitosti), ale také na frekvenci. Zvuky o frekvenci mezi 3000—4000 Hz mají na lidi i při menší hlasitosti výrazný vliv, respektive při vyšší hlasitosti vyšší škodlivé účinky. Hluk vede nejen k poruchám sluchu, ale také dokonce k těžkým psychickým a fyzickým poruchám.

Bylo mezi jiným zjištěno, že 20minutové působení hluku (4000 Hz o 90 dB) narušilo duševní koncentraci po dobu celého jednoho dne.

Graffova šetření ukazují, že v hlučných provozech je mnohem vyšší počet nemocí srdečně cévních (vysoký krevní tlak) než na pracovištích s normální zvukovou kulisou.

Hluk brzdí činnost žaludku a může vyvolat poruchy zažívání. Předrážděnost, neurózy, poruchy žláz s vnitřní sekrecí mohou být rovněž vyvolány hlukem.

Požívání černé kávy a kouření zvyšuje záporný vliv hluku (totéž platí i pro požívání alkoholu). Negativní účinek hluku se zvyšuje všude tam, kde jsou nedostatečné hygienické poměry (špatné větrání apod.) a při únavě pracujících, eventuálně při onemocněních. Rovněž se zvyšuje citlivost na hluk u žen v období před menstruací.

K oslabení odolnosti vůči hluku přispívají ovšem také faktory sociální (konflikty na pracovišti) a další negativní činitelé.

Pokud je člověk obzvláště citlivý na hluk (bylo zjištěno, že u duševních pracovníků i nižší hluky vyvolávají citlivé reakce), pak hluková situace, která dlouho trvá, může být eventuálně i hrozivá (Hecht, 1975). Doslova nebezpečný může být poslech populární hudby o síle nad 140 dB (při použití zesilovačů). Znamená nenávratné poškození sluchového ústrojí.

Uklidnění hudbou

Některé druhy hudby mají velmi uklidňující a uvolňující (relaxační) účinek. Toho využívá nově vznikající odvětví — muzikoterapie (= hudební terapie, funkční hudba).

Některé možnosti její aplikace: Hudební pozadí; hraje se v době odpočinku v jídelnách a kantýnách a hudba přináší uvolňující a příjemnou atmosféru, jestliže nejde o hudbu příliš hlasitou, příliš nemelodickou, technicky nekvalitně reprodukovanou apod. Než hudba nekvalitní, raději žádná.

Totéž platí i pro hudbu při práci; přízpůsobení se rytmu ulehčuje práci a výkon stoupá, jde-li o hudbu vhodně volenou.

Hudby se také někdy používalo v určitých nemocnicích, lázeňských zařízeních, a to zvláště při rehabilitaci pacientů.

Významné místo má i hudba jako doprovod autogenního tréninku.

V každodenním životě závisí účinnost hudby na individuálních zvláštěnostech jednotlivce. Každý by si měl vyzkoušet, který typ hudby a které konkrétní hudební skladby ho uklidňují a které naopak aktivizují.

TEPLOTA, VLHKOST A CIRKULACE VZDUCHU

Vhodná teplota pro sedavou práci v zimě je v rozmezí od 20°—22,5 °C a pro tutéž práci v létě 24°—27 °C. Pro středně těžkou práci je během celého roku vhodná teplota 18,5 °C, pro namáhavou 16 °C.

Výkonnost ovšem ovlivňuje také vlhkost vzduchu. Teploty kolem 60 °C byly považovány za snesitelné pouze při 10% vlhkosti. Naproti tomu když vlhkost dosáhla 80 %, byla teplota 44 °C považována za nesnesitelnou.

Pracovní výkon je samozřejmě ovlivňován stálým příivodem čerstvého vzduchu. Sovětov (1963) ukazuje, že ve školní třídě je vzduch už po

jedné vyučovací hodině „vydýchán“, tj. obsahuje asi 0,1 % CO₂, což už zhoršuje pracovní výkon. V praxi to tedy znamená, že je nezbytné přiměřené větrání.

Kontrolní otázky

1. Co víte o správném osvětlení?
2. Citové působení barev a jeho využití.
3. Jak se staráte o úpravu akustických podmínek ve svém prostředí?
4. Využíváte uklidňujícího účinku hudby?

Cvičení 1: Vyzkoumejte, které hudební skladby (nahrané na deskách či magnetofonových páscích) na vás mají uklidňující nebo aktivizující účinek; přineste je do kroužku přátel a vyměňte si s nimi své zkušenosti.

Cvičení 2: Která výtvarná díla (obrazy, sochy) na vás mají uklidňující nebo aktivizující účinek? Přineste pokud možno jejich reprodukce či fotografie na ukázkou.

Ontogenetické aspekty duševního zdraví

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ČLOVĚKA V NEJHRANĚJŠÍCH FÁZÍCH JEHO ŽIVOTA

Psychologická pomoc jedinci, podobně jako pomoc lékařská, začíná, respektive měla by začínat ještě před jeho narozením.

Mnozí se důkazy o tom, že jak fyzický, tak psychický stres ovlivňující matku během těhotenství může ovlivnit chování jejího dítěte.

Nemusí však jít vždy jen o změnu k horšímu; někteří autoři ukázali na zvířatech (potkanech), že mírné stresové podněty (např. malé dávky alkoholu) aplikované u samic způsobily, že jejich potomstvo bylo méně citlivé, více aktivní a lépe se učilo, než tomu bylo u kontrolní skupiny; velké dávky naopak měly opačný, negativní účinek. Totéž platí o účincích jiných stresorů, například rentgenových paprsků.

U lidí velmi pravděpodobně platí, že emoční stav matky a jeho fyziologický doprovod také ovlivňuje plod a může mít dlouhodobý, často celoživotní vliv na dítě.

Sonntag (1966) si všiml vztahů mezi psychickým stavem matek a reakcemi jejich nenarozených dětí. Sledoval osm matek, které byly hluboce rozrušeny během svého pozdního těhotenství — všechny měly hyperaktivní, iritabilní děti.

Více autorů zdůrazňuje význam emočních stavů budoucí matky nejen pro dítě samo, ale také pro výskyt nejrůznějších komplikací, jako je například předčasný porod.

Duševní hygiena novorozence

Podle M. Damborské (1981) bylo třeba podstatně opravit názory týkající se schopností dítěte vidět a diferencovat. Dnes se více blížíme prvním týdnům, dnům, hodinám, ba i minutám po porodu, v nichž se stále jasněji rýsují základy toho, co nazýváme vztahem mezi matkou a dítětem.

V souvislosti s novým chápáním úrovně prožitků u dítěte se vědci zamýšlejí také nad hlavními faktory, které určují základy duševní rovnováhy dítěte. Prvním z těchto faktorů, důležitých z hlediska duševní hygieny, je p o r o d.

Dnes se klade důraz na to, aby porod probíhal pokud možno bez násilí, a ušetřil tak dítě zbytečně kruté zkušenosti.

Vidící a slyšící novorozenec se rodí chráněn před prudkými reflektory a hlukem porodního sálu. Bezprostředně po porodu je položen na klín své matky, poté vykoupán v teplé vodě a dále šetrně, něžně, láskyplně ošetřován. Vysoce psychologicky závažný je také okamžitý kontakt

s matkou, první vzájemné poznání, první něžné dotyky mateřských rukou.

Objevují se první příznivé výsledky s přiřkládáním dítěte k prsu ihned po porodu; naproti tomu izolace dítěte od matky ihned po narození je pokládána za nefyziologickou, škodlivou.

Některé výzkumy prokazují, že tam, kde byly děti matkám odebrány hned po jejich narození a dány do péče teprve za několik dní, tam se vytvářela vazba mezi matkou a dítětem pomaleji, což může mít negativní dopad i na celkový psychický vývoj dítěte. Kennel (in: *Damborská, 1981*) sledoval vývoj dětí, které mohly být bezprostředně po porodu blízko svých matek, a porovnával je s těmi, u nichž tento první kontakt chyběl. Rozdíly ve vztahu mezi matkou a dítětem lze podle něho zjistit ještě za tři roky, mezi jiným i ve vývoji řeči.

V poslední době se přistupuje v některých zemích také k účasti mužů při porodech. Předpokládá se, že tato fyzická blízkost a spoluúčast sblíží oba manžely ještě více i psychicky, a to se později projeví také na celkovém tělesném i duševním stavu dítěte. Navíc účast otce při porodu znamená hluboký zážitek i pro něho samého a přispívá k zintenzívnění vztahu k vlastnímu dítěti.

KVALITY MATEŘSKÉ PÉČE

Mateřská péče musí mít několik základních vlastností:

1. Milující vztah — vřelost

Co je to láska, lze jen těžko vyjádřit, přesto však cítíme, co se tím míní. Kde chybí vřelost a něha v rodinném životě, tam dítě častěji vyvíjí deviantní chování, zvláště antisociálního typu.

Je třeba dodat, že vřelost vzhledem k jejímu vlivu na dětský vývoj je stejně významným faktorem ve vztahu matka — dítě jako ve vztahu otec—dítě. Ačkoli je vřelost nezbytnou součástí mateřského vztahu, není specifická jen pro něj. Zjišťuje se, že vřelost je životně důležitý element ve všech typech rodinných (i mimorodinných) vztahů.

2. Oddanost — náklonnost

Mnoho dětí vytváří silnou oddanost vůči svým rodičům. Je v ní ovšem velká individuální variace.

Schaffer a Emerson zjistili, že sama základní oddanost vůči matce byla pouze u poloviny 18měsíčních dětí; zhruba ve třetině případů se hlavní oddanost vztahovala k otci. Obvykle má dítě jednu základní náklonnost, většina dětí však vykazuje mnohonásobnou náklonnost různé intenzity. Je patrné, že má-li vzniknout v dítěti oddanost, musí s ním mít jedna osoba kontakt po delší dobu; vyžaduje to čas vývoje. Nejde ovšem pouze o absolutní délku času, kdy osoba pobývá s dítětem, ale jde také o intenzitu rodičovského styku. Matky, které si hrají se svým dítětem a věnují mu značnou část své pozornosti, mají silněji oddané dítě než ty, které dítěti věnují pouze nezbytnou péči. Najde-li se relativně málo podnětná matka a výrazně pozorný otec, pak asi bude on v popředí mezi objekty, jimž dítě věnuje svou náklonnost.

Mateřská zodpovědnost je v kladném vztahu k síle oddanosti dítěte.

V případech, kdy matky reagovaly pravidelně a rychle na křik svého dítěte, jeho přichylnost byla větší. Na základě pozorování vztahů matka—dítě se dále zjistilo, že klíčovým rysem byla matčina citlivost na signály dítěte. Náklonnost dítěte se pravděpodobně rychleji vyvine vůči osobám, které dokáží své chování přizpůsobit jeho speciálním požadavkům. Oddanost dítěte zvětšují také i jeho úzkost a strach, nemoc a únava. Zdá se, že kladné svazky se nejspíše vytvoří k takové osobě, jež je přítomna v čase nouze, a může tedy zajistit pohodu. Počet pečovatelů nemusí hrát příliš velkou roli, ale je pravděpodobné, že přichylnost dítěte je větší tehdy, když je pečovatelů málo.

Obsah interakcí je relativně nedůležitý a ani krmení nebo pečování o dítě nehrají příliš velkou roli, ačkoli mohou usnadnit vývoj náklonnosti. Náklonnost se může vyvinout k sourozencům, jejichž přítomnost může například redukovat úzkost; může se vytvořit k jedincům, kteří si s dítětem hrají, ale kteří je nekrmí. Schaffer a Emerson zjistili, že asi třetina dětí byla nakloněna někomu, kdo nebyl jejich primárním pečovatelem.

Děti, které mají dosti sociálních kontaktů, vykazují větší přichylnost než ty, které je nemají. Nelze tvrdit, že vytváření náklonnosti u dětí by bylo možno omezit na velmi krátký životní úsek (jako inrinting u zvířat). Přece však patrně je určité časově omezené senzitivní období. Přichylnost však lze určitě vytvářet ještě po prvním roce a často i po dvou letech života dítěte. Není ovšem prokázáno, zda náklonnost, která se vyvinula později, je tak silná, stabilní a bezpečná jako ta, která vznikla časně.

3. Nenarušené vztahy, nepřerušené vztahy

Bowlby (1951) zdůrazňuje, že pro mentální zdraví dítěte je nutné, aby kojeneček a malé dítě zažívali hřejivé, blízké a nepřetržité vztahy se svou matkou. Důraz položil zvláště na kontinuitu — nepřetržitost, která nemůže být nahrazena nějakým „střídáním stráží“.

Nicméně Bowlby, přestože zdůrazňuje základní význam vztahu k jedné osobě (matce), přece jen považuje za vhodné, aby si děti zvykly také na to, že někdy o ně pečuje i jiný člověk. Jen tak mohou mít matky čas na osobní volno od dětí.

Jedním z důvodů, proč je třeba považovat nepřetržitost — kontinuitu za podstatnou součást mateřské péče, je vztah mezi narušeným domovem a delikvencí a svědčí o tom také poruchy v chování malého dítěte, které následují často po jeho separaci od rodičů.

Krátkodobé důsledky separace byly velmi často sledovány u dětí přijatých do nemocnice nebo do kojeneckých ústavů. Mnohé děti (ne všechny) pak vykazují bezprostřední reakci úzkosti a pláče — je to nazýváno „fází protestu“; pak následuje smutek a apatie (fáze zoufalství) a konečně může nastat stádium, v němž se dítě jeví vnějšně spokojené a zdá se, že ztrácí zájem o své rodiče (fáze odloučení).

Jiným syndromem mateřské deprivace je vývojové opoždění. Může být globální nepřizpůsobení vývojovému procesu, ale nejcitlivěji bývá postižena řeč a sociální komunikování.

Faktory ovlivňující účinnost separace

Věk dítěte

Podle pozorování dětí přijímaných do nemocnice se zjistilo, že emoční úzkost je nejméně výrazná u dětí ve věku od 6 měsíců do 4 let.

Vliv věku na vývojovou retardaci způsobenou institucemi je ovšem důležitý. Kojenci ve věku do šesti měsíců, vychovávaní v jeslích nebo jiných institucích, kde je málo stimulace, méně mluví a stávají se sociálně intaktními (nereagují na sociální podněty). Tato deviace může nastat už od 2. měsíce!

Pohlaví dítěte

Chlapci jsou pravděpodobně zranitelnější negativním vlivem separace a také citlivější na psychologický stres, podobně jako je tomu s citlivostí na biologický stres.

Temperament dítěte

Dítě, které před deprivací (např. před přijetím do nemocnice) mělo chudé vztahy k dospělým a ostatním dětem a bylo sociálně inhibované, nekomunikující a agresivní, je zvláště postiženo přijetím do nemocnice.

V Schafferově studii (1966) o dětech pod 6 měsíců se ukázalo, že děti, které byly v tom věku nejvíce aktivní, měly relativně nejmenší pokles ve vývojovém kvocientu, když se dostaly do deprivujícího prostředí.

Předcházející vztahy matka—dítě

Úzkost při odloučení je menší u těch dětí, které měly s matkou dobré vztahy. Poruchy se také objevují méně často tam, kde je dítě zvyklé na více pečovateli.

Předchozí separace

Závisí na působení předchozí separace, jak dalece kladně přijme dítě druhou.

Trvání separace (deprivace)

Praxe prokázala, že úzkost se zvyšuje s prodloužením separace.

Cizí prostředí

Negativní vliv separace se zhoršuje, jde-li zároveň o změnu prostředí. Úzkost z prostředí se zmenšuje, jestliže matka dítě do prostředí uvede a seznámí je s ním.

Podobně při setkání s cizím člověkem přítomnost matky dítě uklidňuje. Také ostatní osoby známé dítěti snižují jeho úzkost.

Rutter (1972) dokazuje, že někdy nemusí mít separace dítěte od matky negativní důsledky; vliv rodičů může pokračovat i za jejich nepřítomnosti, umožňují-li to další okolnosti a věk dítěte. Některé typy šťastné separace mohou dokonce chránit malé děti před negativním účinkem pozdější stresující separace.

4. Stimulující interakce

Matka má své dítě stimulovat. Prostý počet interakcí dospělý—dítě vytváří základní rozdíl mezi působením institucí a rodiny. Stimulace je velmi důležitá mj. jak pro vývoj řeči, tak i pro inteligenci. Proto psychologové vypracovávají zvláštní programy psychické stimulace v kojeneckém i předškolním věku. (U nás např. J. Koch, L. Klindová a další.) Zvláště potřebná z hlediska normálního, zdravého vývoje je psychická

stimulace dětí vychovávaných v kojeneckých ústavech a dětských domovech. Na psychickém vývoji kojenců a batolat se pozitivně projeví i péče dobrovolných pracovníků.

5. Vztahy vůči jedné osobě

Tento faktor je velmi diskutován. Připouští se, že velké, vícegenerační rodiny mají některé výhody; jsou vždy po ruce příbuzní, kteří mohou po určitou dobu matku zastoupit.

Někteří autoři však kladou velký důraz na dětskou potřebu náklonnosti pouze vůči jedné osobě. Není-li to možné proto, že mateřskou roli zastává více lidí, pak dítě asi strádá. Je ovšem celá řada typů náhradní mateřské péče:

a) Typ, kdy výrazná mateřská osoba se podílí na péči s několika „matkami“—náhradnicemi. Příkladem je situace zaměstnané matky. Je známo, že za těchto okolností děti nemusí strádat, je-li o ně v době matčiny nepřítomnosti dobře postaráno.

b) Rozdělení zodpovědnosti za dítě na několik (ne mnoho) osob, které mají vysoký stupeň setrvalosti (ve velkých rodinách); nezdá se, že by děti tímto uspořádáním trpěly.

c) Mnohonásobná mateřská péče může být diskontinuitní (nesetrvalá) a s neadekvátní interakcí, jak tomu bývá v institucích dlouhodobě pečujících o dítě, v celotýdenních jeslích apod. Za těchto okolností mohou děti strádat.

Závěrem lze konstatovat, že není nutné, aby mateřskou péči vykonávala pouze jedna osoba. Je-li mateřská péče vysoké kvality a je prováděna osobami, které se nestřídají v době raného dětství, potom (platí to o 4—5 osobách) tato vícenásobná mateřská péče nemusí mít škodlivé efekty. Pravděpodobně je ovšem škodlivé, když zasahuje více osob, které se na ní podílejí nepravidelně.

DĚTI BEZ RODIN, Z NEÚPLNÝCH RODIN A Z ROZVRÁCENÝCH RODIN

Děti bez rodin

Pro harmonický duševní vývoj dítěte je bezesporu optimálním výchovným prostředím rodina.

Tam, kde rodinné prostředí chybí, je dětská psychika pravidelně vystavena řadě škodlivých faktorů, jejichž podrobný popis podali u nás Langmaier a Matějček ve své knize Psychická deprivace v dětství.

Ani dobře vedené dětské jesle s celotýdenní péčí, případně dětské domovy (s trvalým pobytem dítěte), nenahradí blahodárný vliv působení průměrné rodiny.

Naproti tomu se někdy právem podotýká, že některé typy rozvrácených rodin jsou z hlediska výchovy horší než instituce. Například jde-li o manželství psychopatických rodičů a tam, kde rodičovská sociální adaptace je velmi špatná.

Průměr deviantního chování dětí z institucí je vyšší než v ostatní populaci, ale je nižší než u dětí z rozvrácených a nelaskavých rodin. Kvalita, rozsah péče v průměrné instituci je však o hodně horší než péče v průměrné rodině.

V souvislosti s dětmi bez rodin vzniká celá řada psychologických problémů spojených s adopcí dítěte, s výběrem vhodných adoptivních rodičů, s problémy péstounské péče, psychologické problémy zakládání a vedení dětských vesniček atd.

Neúplná nebo narušená rodina

Je-li postrádání rodinného prostředí negativním faktorem ve vývoji dítěte, neméně negativně mohou také působit některé formy neúplné nebo narušené rodiny.

Pracovníci Psychologické výchovné kliniky v Brně zjistili například tyto zajímavé skutečnosti: Neúplná rodina má vliv na výskyt asociálního chování u chlapců (na 5% hladině významnosti), což potvrzují také předcházející rozsáhlé výzkumy manželů Glückerových. Statisticky významně se zvyšuje toulavost, záškoláctví i agresivní chování. Ve školním věku má neúplná rodina také negativní vliv na školní prospěch u chlapců. U dětí žijících se svobodnou matkou se statisticky významně více vyskytují polymorfni neurotické potíže. U dětí z rozvedených manželství se vyskytuje významně více fobií, strachů, trémy. U dětí z disharmonických manželství vystupují významně do popředí poruchy spánku, emoční poruchy a neuroticismus.

DUŠEVNÍ HYGIENA VE ŠKOLE

Vliv učitele na duševní rovnováhu žáků

Učitel má velký vliv na duševní rovnováhu žáků především celou svou osobností. Vyrovnanost učitele, jeho klid i ve stresujících situacích, jeho trpělivost, mírnost, tolerance, sebekázeň a sebedůvěra působí blahodárně na žáky, kteří jsou svěřeni jeho výchovné péči.

Naproti tomu neklid učitele, jeho nervozita, předrážděnost, nízká tolerance zátěžových situací, netrpělivost, vznětlivost apod., mají tendenci projevit se i v chování žáků.

Neurotický učitel výrazně neurotizuje své žáky. Čím nižší je věk dítěte, na které se takto nevýchovně působí, tím větší jsou škody na jeho zdraví.

Nervózní učitelka mateřské školy zvýší už během jedné vyučovací směny asi pětinasobně výskyt příznaků nevyrovnanosti u dětí. Učitel 10letých žáků musí takto výchovně působit asi 2—3 měsíce, aby se výsledky jeho negativního působení statisticky významně projevily. Žáci pubertální a starší potřebují delší dobu negativního působení, aby se u nich podstatně zvýšil počet příznaků nervozity, vždy se však záporný vliv neurotického pedagoga nějak projeví.

Vzhledem k tomu, že naše učitelstvo jako vrstva je relativně značně nervózní (porovnáno s jinými vrstvami obyvatelstva), je bohužel statisticky vysoce pravděpodobné, že každé z našich dětí se během své školní docházky dostane do rukou ne jednomu, ale hned několika neurotických pedagogů a že to odnese škodami na svém vlastním psychickém zdraví.

Jediným adekvátním opatřením proti tomu je zaměřit více pozornosti na duševní rovnováhu našich učitelů, přiměřeněji dávkovat jejich pracovní zatížení, omezit formální schůzování a jiné projevy byrokratického

řízení, jež panuje v řadě škol, dát učitelům, a hlavně učitelkám, více časového prostoru k rekreaci a k péči o vlastní rodinu.

Často totiž zapomínáme, že učitelství samo o sobě je nesmírně náročné a zatěžující po psychické stránce, a vyžaduje tudíž podstatně více času na restituci duševních sil než mnohá jiná povolání.

Vyučovací proces a duševní zdraví

Při správném řízení vyučovacího procesu je třeba respektovat celou řadu faktorů, které těsně navzájem souvisí a ovlivňují duševní i tělesné zdraví dítěte.

Problémy školní zralosti

Již při nástupu dítěte do školy je možno dopustit se některých prohřešků proti jeho duševní rovnováze.

Je to v prvé řadě předčasné zařazení dítěte do školy. Tento problém se vyskytuje u dětí narozených v září, eventuálně i u dětí mladších, jejichž rodiče jim v dobré vůli chtějí „ušetřit“ jeden rok, a proto se snaží dát je zapsat současně s dětmi o něco staršími. Je zde třeba připomenout, že vyspělost dítěte je často jen zdánlivá či nerovnoměrná (umí třeba něco číst i počítat, ale není samostatné v oblékání, je pozadu v některých sociálních návycích apod.).

Je proto velmi rozumné konzultovat takové případy dětí s odborníky v pedagogicko-psychologických poradnách, kteří s obdobnými případy mají své bohaté zkušenosti, a mohou proto objektivně dítě posoudit a na základě toho kvalitně rodičům poradit.

Nepřetěžovat žáka — příliš mnoho povinností a časové zátěže všeho druhu mohou žáka nepřiměřeně stresovat.

Jak délka vyučování, tak i požadavky na samostatné učení žáka a další jeho povinnosti by neměly překračovat určitou přijatelnou normu. Jde prakticky o to, aby se pedagogové dohodli na přiměřeném zatížení žáků domácími povinnostmi (dosud se většinou zadávají neplánovitě), na rovnoměrném zatěžování žáků písemnými prověrkami i ústním zkoušením (často se píše písemné prověrky v den největší únavy, v pátek, aby je pedagog mohl o víkendu pohodlně, v klidu opravit), konečně jde i o to, aby žáci nebyli přetěžováni „dobrovolně povinnými“ doučovacími hodinami (často v podobě tzv. „nultých“ hodin apod.).

Při plánování práce je vhodné vzít na zřetel, tam kde je to jen trochu možné, takzvanou výkonnostní křivku žáků. Tato výkonnostní křivka dosahuje svého maxima ve druhé až třetí pracovní hodině, pak začne klesat. Před koncem vyučování nastane mírné zvýšení (vyhlídka na dohledný konec určité činnosti pravidelně mírně zvýší výkon). Po obědě je výkonnost značně snížena, zvyšuje se však pravidelně mezi 4.—5. hodinou odpolední. Tato odpolední kulminace nedosahuje však úrovně dopolední výkonnosti. Obdobně jako po obědě, tak i po večeři, pracovní křivka zprvu klesá, ale asi po dvou hodinách začne vykazovat vzestup. Lidé pracující večer mívají kulminaci své výkonnosti kolem 10. hodiny.

Velmi závažná je také skutečnost, že i týdenní výkonnostní křivka má obdobný průběh; vrcholí uprostřed týdne, tj. v úterý a ve středu, koncem

týdne má sestupný charakter. Jak podotýká Vaněk (1964), v plné shodě s touto výkonnostní křivkou je umísťovat dny prázdná co nejbližší k neděli.

V zájmu duševní rovnováhy i tělesného zdraví žáků by měl být ve školách náležitě dodržován také rozsah školních přestávek. Brněnský hygienik J. Kotulán zjistil, že úměrně se zkracováním školních přestávek vzrůstala (na pozorovaných školách) také nemocnost žactva. Důležitým požadavkem je rovněž zajištění alespoň jednoho skutečně volného odpočinkového dne v týdnu, oprostěného od veškerých pracovních povinností. Žák nemusí být ve škole stresován pouze přílišným množstvím učiva, délkou vyučovací doby či množstvím dalších povinností; může však být unavován také nepřímou, a to například nepřiměřeným výběrem učiva, nedostatečným podáním látky, nevhodnou organizací žákovy aktivity ve vyučování, neuplatňováním didaktických zásad, nerespektováním sociálně psychologických aspektů výchovy.

Přiměřený výběr učiva. Čím je žák mladší, tím konkrétnější je jeho myšlení, tím větší názornou oporu vyžaduje jeho poznání, a tím méně je schopen zvládat abstraktní učivo. Učivo tedy musí být promyšleno z hlediska věkových zvláštností žáků a jejich celkové mentální úrovně. Učivo je zároveň prostředkem všestranného rozvoje žákovy osobnosti, musí být tedy vybíráno i v závislosti na své podnětnosti pro tento rozvoj. (Hledisko emočního působení na formování charakterových a volných rysů apod.)

Přiměřené podání učební látky. Učitel musí vést vyučovací proces v souladu se zákonitostmi poznávacích procesů u žáků a respektovat psychologické zákonitosti učení se vědomostem, dovednostem a návykům. Je třeba si uvědomit, že i pouhé naslouchání výkladu učitele je pro pozorného žáka aktivní činnost, která relativně snadno unaví. Vnímání výkladu učitele vyžaduje totiž jakési souběžné tiché opakování, vnitřní řeč naslouchajícího. Žák si při své aktivní pozornosti výklad učitele zpracovává, objevuje nové vztahy, zařazuje učivo do vztahů, které již zčásti znal, uvědomuje si nové souvislosti i nová fakta atd.

Poměrně často je proto učitel nucen řešit problém nepozornosti žáka při vyučování. Je-li nepozorná většina žáků ve třídě, bývá obvykle vina na straně učitele; nepozornost způsobuje například nekvalitní výklad učiva či nesrozumitelný, respektive monotónní přednes (např. používá-li učitel mnoha cizích, zatím nevysvětlených pojmů, je-li jeho výklad naopak příliš elementární, opakuje-li notoricky známé věci, nesnaží se získat zájem žáků a jejich kladný postoj ke svému oboru, dostatečně je nemotivuje atd.).

Je-li nepozorný pouze jednotlivec, bývá příčina nepozornosti nejčastěji v něm samém, i když ani učitele nelze vždy exkulpat. Nepozornost může být pak zaviněna relativně krátkodobými faktory, které na žáka negativně působí, například jeho špatným zdravotním stavem (bolesti hlavy, zubů), únavou vzniklou z nejrůznějších příčin (časté bývá nevyspání žáků po sledování zajímavých pořadů v televizi), hádkou, která předcházela vyučování apod.

Nejzávažnější jsou však dlouhodobě působící příčiny: mohou to být opět zdravotní problémy žáků; neurotičtí žáci se obvykle nedovedou snadno soustředit, jsou rozptýlení; Levitov (1951, 30) také právem upozorňuje na žáky se smyslovými vadami (krátkozrakost, nedoslýchavost

apod.). Někdy působí v životním prostředí žáka, především v jeho rodině, nepříznivé dlouhodobé faktory zhoršující pozornost, jako například nemoc člena rodiny, rozvádějící se rodiče apod. Také prožívání silných kladných emocí (zamilovanost) může pochopitelně narušit pozornost.

Jiným velmi negativním faktorem je návyk zabývat se jinou činností — žák tohoto typu se snadno zabývá pro něho atraktivnější činností: čtením detektivek, pletením apod. Někteří studenti tohoto typu si záměrně sedávají do posledních lavic — na místa, kde nebudou rušeni. Bývají to i výborní žáci, kteří se domnívají, že jim výklad učitele nemůže nic nového přinést, že vše již znají; nemají zdánlivě co dělat. Někteří slabší žáci je ochotně následují.

Opatření pedagoga: Stálé výzvy, aby žáci dávali pozor, se příliš neosvědčují; žáci si na ně zvyknou a přestanou na ně reagovat. Více se osvědčuje promyslet systém pobídek, jak navrátit žáka do hodiny — to znamená, že vyučování musí být dostatečně aktivizující, tak aby se žák mohl kdykoli zapojit do práce a mohl být kdykoli vyzván k vyjádření vlastního mínění apod. Nejdůležitějším opatřením ovšem zůstává získat spontánní pozornost žáků, a to na základě jejich intenzivní motivace, podporou jejich zvědavosti, zajímavostí podání učební látky, originalitou přístupu k žákům, diferencováním pracovních úkolů apod.

Zabezpečení aktivity žáků ve výuce

Jde o to, aby učitel zajišťoval nikoli pouhý názor a výklad, ale aby žáky přiměřeně aktivizoval. Žák může a má být vyzván k celé řadě aktivních projevů, a to jak ve škole, tak i na pracovišti (v dílnách) či doma. Aktivita žáka se projevuje četbou (např. literárního díla), souvislým vyprávěním, odpověďmi na otázky, opakováním výkladů učitele, kreslením, vykonáváním praktických prací, řešením úkolů, sbíráním národního materiálu, vyráběním pomůcek atd.

Respektování didaktických zásad. Socialistická pedagogika vytyčila určité, pro ni charakteristické didaktické zásady — jakási základní pravidla úspěšného vyučování. Obvykle se uvádí zásada: 1. Názornosti. 2. Aktivity. 3. Uvědomělosti. 4. Spojení teorie a praxe. 5. Individuálního přístupu k žákům. 6. Přiměřenosti. 7. Soustavnosti a následnosti. 8. Trvalosti. 9. Vědeckosti. 10. Výchovného vyučování.

Respektování sociálně psychologických aspektů výchovy — výchova v kolektivu

Podle Makarenka vychováváme děti a mládež v kolektivu, kolektivem a pro kolektiv. Postavení žáka v kolektivu třídy spolurozhoduje o tom, zda se mu bude ve třídě líbit, zda se aktivněji zapojí do vyučování apod. Vzniká celá řada závislostí, které učitel musí při vyučování respektovat.

Další aspekty duševní hygieny ve vyučování

I zřetel k základním poznatkům z hygieny výživy se ukazuje užitečným. Výzkumy ukazují, že pravidelný přívod vitamínů řady B a vitamínu C

zlepšuje výsledky duševní práce. Výsledky výzkumů by měly být respektovány i při sestavování jídelníčků v žákovských jídelnách. Rovněž v rozdělování jídel v průběhu dne se dopouští naše mládež řady chyb. Je zjištěno, že naše snídaně je obvykle méně vydatná, než se jeví potřebné, zatímco večeře naopak bývá příliš sytá. Některé výzkumy ukázaly, že mnoho studentů zanedbává snídani, a tím podstatněji zhoršuje svůj duševní výkon asi od třetí vyučovací hodiny.

Tam, kde je to možné, mělo by se přikročit i k úpravám fyzických podmínek pracoviště školy. Pokud jde o optické vlivy, místnost, ve které probíhá vyučování, by měla být dostatečně a správně osvětlena. Lesknoucí se tabule může být příčinou drobné neurotizace žáků. Špinavá okna a jiné překážky viditelnosti snižují znatelně duševní výkonnost. Vliv barev na náladu a na duševní výkonnost je také prokázán. Školní místnosti by měly být vymalovány ve shodě s těmito poznatky.

Nevhodné akustické podmínky (hluk dopravní tepny pod okny třídy) rovněž zhoršují duševní výkon. Totéž se týká nevhodného mikroklimatu ve třídě (nedostatečné větrání, přílišné horko).

K á z e ň z h l e d i s k a d u š e v n í h y g i e n y

Kázeň může být velkou hodnotou pro duševní hygienu žáka. Děti hledají, ať už vědomě nebo neuvědoměle, určitá pravidla, určité zásady, jimž je nutno se řídit. Jsou schopny pochopit, že jednotlivec musí sladit svoje osobní zájmy se zájmy celku. Správná disciplína zaručuje harmonii zájmů, stabilizuje nejsprávnější a po mentálněhygienické stránce nejzdravější typy chování.

Nejdůležitější osobou v zajišťování kázně ve třídě je učitel. Aby měl při vytváření kázně úspěch, je zapotřebí, aby se jeho jednání vyznačovalo pevností a důsledností, aby byl ve svém chování žákům příkladem i vzorem.

Zejména na začátku učitelova působení žáci obvykle zkoušejí, co si mohou vůči němu dovolit, a zvláště tehdy je třeba prokázat uvedené vlastnosti. Udržení kázně je snadnější, stará-li se učitel o získání spolupracovníků v těch žácích, kteří chápou nutnost kázně a kteří se jí dobrovolně podřizují. Mnohé chyby vznikají nerespektováním žakových motivů, když se jednotlivé kázeňské přestupky trestají povšechně. Tak například zcela jiný přístup vyžaduje žák, který vynechává vyučování ze strachu před příliš přísným zkoušením a z obav z vlastní nevědomosti, a zcela jiný přístup zase žák, který chodí za školu, aby dokázal svou originalitu, nebo má jen „toulavé boty“.

Motivy a příčiny jednotlivých přestupků by měl učitel znát vždy, zvláště však v závažných případech. Například je-li dítě zlomyslné, může to pramenit z výchovy příliš tvrdé, přísné a bez lásky; dítě pak jako by se mstilo společnosti za to, oč bylo ochuzeno. Jiné dítě může být zlomyslné právě proto, že v rodině vždy bývá středem pozornosti hýčkaných rodičů, kteří v něm vidí centrum svého světa, a zlomyslné jednání ve třídě může být prostředkem, jak získat vedoucí postavení i v nové dětské společnosti. Obojí jednání vyžaduje samozřejmě zcela jiný přístup. V prvním případě by přílišná přísnost jen pomáhala zhoršovat neadekvátní chování, ve druhém je přísnější zákrok jistě na místě.

Povzbuzení a pochvala mají trvalejší účinky než tresty. Proti této psychologické zákonitosti se provinují učitelé, kteří pracují téměř vý-

hradně pomocí trestů. Že je jich bohužel dost, o tom nás přesvědčuje například srovnání počtu kladných a záporných poznámek v žákovských knížkách. Záporné poznámky mají nespornou převahu.

Trest by měl být určen také podle individuality žáka. Na přecitlivělé děti působí učitel často zcela nepatrnými prostředky — pohledem nebo napomenutím. Neblaze působí zvláště tresty s odkladem — kde je příliš dlouhá doba mezi proviněním a trestem.

Velmi důležitá je také pro žáky objektivnost známkování. Jestliže učitel klasifikuje žáka především podle své dobré nebo špatné nálady, tam stoupá pochopitelně nejistota žáků a potom je zapotřebí získat jejich důvěru, přesvědčit je, že učitel se snaží zachovávat co možno nejobjektivnější měřítko.

Duševní hygiena a zkoušky

I školní zkoušky mohou být zdrojem porušení duševní rovnováhy žáka. Platí to zejména pro ty z nich, které jsou považovány za rozhodující pro známku, při nichž se přehnaně zdůrazňuje její závažnost.

Před každou zkouškou se projeví, zvláště u nevyrovnaných žáků, jisté napětí, jehož příznaky mohou kolísat od zcela nepostřehnutelných až po velmi markantní: blednutí či červenání, třes prstů, neschopnost vypravit slovo, silné koktání apod. Srovnej: Příhoda (1924), Kondáš (1979).

Pro učitele je důležité znát faktory, které zvyšují napětí žáků, i to, jak proti nim bojovat. Napětí u ústních zkoušek zvyšují dlouhé přestávky před vyvoláním, kdy učitel třeba listuje v zápisníčku a uvažuje, koho vyvolat, přítomnost cizích osob, nezvyklost zkouškové situace, nezvyklá rychlost zkoušení, nevhodné zásahy do průběhu zkoušení, ironické povzbuzování, zdůrazňování významu zkoušek apod.

Zkoušky písemné bývají pro děti někdy ještě těžším zatížením než zkoušky ústní. Působí zde především fakt, že trvají déle a jejich výsledky se nedají tak snadno opravit. Napětí před ústními i písemnými zkouškami lze oslabit vytvořením návyku na zkouškovou situaci, seznámením žáků s prostředím zkoušky, s možnostmi opravy a vhodným povzbuzením v průběhu zkoušky. Napětí se zmírní také tehdy, podaří-li se žákovi „nabrat dech“; proto je vhodné dát mu pro začátek takovou otázku, při které by se rozmluvil. Napětí z čekání se dá alespoň částečně předejít, vyvoláme-li nejdříve toho, kdo čekání snáší nejhůře.

Nevyrovnaní jedinci podléhají velmi často trémě. Jde o intenzivní psychické napětí spojené se strachem z vlastní nedostačivosti.

Typický trémista se vyznačuje především nedůvěrou ve své vlastní schopnosti a možnosti, přehánění význam zkoušky, kterou právě skládá, a pravidelně bývá také vyčerpán nesprávným způsobem přípravy před zkouškou (učí se do poslední chvíle, přichází unaven a nevyspán).

Žákům, kteří trpí trémou, je tedy zapotřebí dodat důvěru ve vlastní síly a schopnosti třeba poukazem na to, že stupeň sebedůvěry nebývá v souvislosti s inteligencí (mnoho mentálně omezených lidí vystupuje někdy velmi suverénně, zatímco nadaní lidé se zbytečně podceňují), dále je vůči trémistům namísto zdůraznit možnosti opravy zkoušky a konečně dbát na to, aby si přiměřeně rozvrhli učivo, aby se neučili do poslední chvíle a dbali takzvaného zákona „uležení učiva“, který říká, že příprava před náročnými zkouškami by měla být skončena alespoň dva dny před vlastní zkouškou, v té době se v klidu vytvářejí

asociace a propojení v rámci nově zvládnuté látky, což vede k jejímu lepšímu vybavení.

Trémistům je možno také poradit, aby se učili nahlas — tréma je totiž nejintenzivnější v první fázi zkoušky, dokud se žák „nerozmluví“. Jakmile uslyší svůj vlastní hlas, připomene si své opakování před zkouškou a tréma se zmírní.

Duševní hygiena a problematika slabých žáků

Poruchou duševní rovnováhy jsou ve škole ohroženi značnou měrou také žáci neprospívající. Školní neúspěchy se mohou odrážet na jejich sníženém sebevědomí, mohou negativně ovlivnit směr jejich vývoje. Neúspěšný žák se stává často pasivním a apatickým, anebo naopak patří mezi rebelanty, tedy k případům nejvíce kázeňsky náročným.

Učitele neprospívajícího žáka čeká především rozřešení otázky příčiny neprospěchu. Příčinou neúspěchu může být sice také nízká úroveň intelektových schopností, ale daleko častěji je neprospěch zaviněn jinými faktory, jako například poruchou citového postoje žáka ke škole (vlivem nevhodného rodinného prostředí či nesprávnými zásahy učitelů apod.), neschopností se učit, nesprávnými zvyky nebo jinými osobními příčinami, například smyslovými vadami, dlouhotrvajícími nemocemi apod.

Při nízké úrovni intelektových schopností žák nestačí tempu probírané látky, je neurotizován celou učební situací, a čím dříve se dostane do vhodnějšího prostředí zvláštní školy, tím lépe pro něho. Pozorovali jsme mnoho případů neurotizovaných debilních dětí, jejichž porucha se upravila převedením do vhodnějšího prostředí zvláštní školy. Žáci, jejichž neúspěch je zaviněn jinými příčinami, vyžadují ovšem zcela individuální přístup učitele.

Problémy žáků v rekonvalescenci, vracejících se po delší nemoci

Základní chybou v přístupu k těmto žákům bývá necitlivý maximalismus kladený na ně v požadavcích, a to často relativně brzo po jejich návratu z léčby. Žák vracející se do školy po dlouhé nemoci vyžaduje jen postupné zvyšování nároků. Učitel si promyslí, co z látky, kterou ve škole nesledoval, má žák zvládnout v plném rozsahu a co pouze zkrácenou formou. Zbytečné je například zaplavovat žáka v rekonvalescenci neúměrným množstvím dřívějších výkresů, dopisováním všech dřívějších úloh atd. Jde o věc citlivého výběru podstatné části učiva.

Problémy žáků izolovaných

Někteří žáci se stávají samotáři proti své vůli, touží po společnosti druhých, ale pro své malé sebevědomí si netroufají zapojit se aktivně do jejich společností. Záleží na učiteli, aby si těchto žáků všiml a vhodně volenými metodami je zapojil do kolektivu jejich vrstevníků; konkrétně to znamená dát jim například takové úkoly, v nichž by měli spolupracovat s druhými žáky, apod.

Přístup k neurotickým jedincům

Nervózní žák se pozná obvykle podle známek tělesné i duševní nerovnováhy. K tělesným symptomům patří zvýšená únavnost, některé bolesti hlavy, některé zažívací potíže, bušení srdce a bolesti u srdce atd. K du-

ševním symptomům neryvnosti pak patří zvýšená citlivost, předrážděnost, konfliktotvornost, pocity méněcennosti a zvýšená sugestibilita.

I neurotičtí žáci vyžadují diferencovaný přístup. Někteří z nich se vyznačují zvýšenou pečlivostí, přehnanou svědomitostí, poslouchají pokyny učitele do důsledku, jsou ke své škodě přehnaně zodpovědní. Naopak jiné typy neurotiků se vyznačují sklonem k malé svědomitosti, k povrchnosti. O zacházení s neurotickými žáky byla napsána řada publikací.

Možnosti aktivního provádění duševní hygieny na školách

Vzhledem k závažnosti duševní hygieny je zapotřebí, aby byli s její problematikou seznámeni všichni studenti, kteří se připravují na učitelskou dráhu. Učitelé v praxi již působící mohou být seznámeni s jejími požadavky v různých formách doškolování. Téměř každý učitel má ve svých oborech speciální možnosti, jak přispět k posílení duševní rovnováhy žáků.

Příkladem může být využití literatury: Poznáváním citových problémů lidí, jak jsou vyličené v uměleckých literárních dílech, uvědomí si mladý člověk bohatost a složitost citové problematiky — učí se tak respektovat citové problémy současných lidí, které by mu byly jinak těžko pochopitelné.

Velký význam má literatura jako dodavatelka hodnotných vzorů pro život. Literární hrdinové, s nimiž se jejich mladý čtenář ztotožní, přispívají k přesnější formulaci životního názoru na svět a pomohou mladým lidem vyřešit jejich vlastní problémy.

Pedagogové dobře vědí, jak živé bývají diskuse o hrdinech těch knih, které upřímně řeší palčivé otázky života mládeže. A někdy literatura přivádí i k vlastním nesmělým pokusům tvoření — ať už v próze nebo nejčastěji v poezii. Tyto pokusy o sebevyjádření mohou podstatnou měrou přispět k uvolnění vnitřního citového napětí.

Podobně jako literatura i další předměty mohou podstatně přispívat k posílení duševní rovnováhy. Jsou to především předměty vychovávající estetické cítění a nabízející možnosti citového vyjádření, jako je hudební nebo výtvarná výchova.

Neoddiskutovatelný je ovšem i kladný přínos tělesné výchovy, jež je vlastně nejlepším formou aktivního odpočinku žáků; podobný účinek mohou mít i práce na pozemku apod.

Některé další předměty mohou posílit duševní hygienu žáků tím, že jim zprostředkují poznání důležitých zásad životních zákonů a principů (biologie).

Velikým přínosem je také výuka psychologie; tam, kde je vyučována odborně a kde se vyučující vyznačuje taktickým a chápavým postojem k problémům mladých lidí.

Největším přínosem pro duševní rovnováhu mladých lidí ve škole je vyrovnaná osobnost jejich učitele. Pedagog, který se vyznačuje klidem a laskavou vlídnou povahou, je přitažlivým vzorem jednání. Mládež bezděčně sleduje způsob jeho jednání a napodobuje jeho reakce i v klíčových situacích svého života. V tom je nedoceněná hodnota pedagogovy osobnosti.



Obr. 19 Návčik autogenního tréninku ve zdravotní škole (z praxe PhDr. Marie Šuhajové)



Obr. 20 Detail návčiku autogenního tréninku ve škole (z praxe PhDr. Marie Šuhajové)

Z hlediska duševní rovnováhy žáků i učitelů bylo by účelné promyslet a zavést do vyučování i vhodný systém uklidňovacích a relaxačních cvičení. Zatím s nimi proběhlo několik zdařilých pokusů v našem školství. O možnosti využití relaxačních cvičení ve školách jsme referovali v práci Nervózní děti a mládež ve škole (1959, 1961). Šlo o relaxační cvičení v úpravě J. Stockého.

Stocký navrhl, aby pro relaxaci dětí bylo používáno standardizovaných podnětů vizuálních a orálních, které byly předem vyzkoušeny jako nejúčinnější.

Zařízení je složeno z obrazové části s fixační ploškou. Tematika předkládaných obrazů koresponduje se slovním textem, který je buď celý nahrán na magnetofon, nebo část textu je ve vhodné grafické úpravě otištěna a může být čtena relaxovaným dítětem nebo mu je předčítána.

Druhá část textu s relaxačními příkazy a závěrem je nahrána na gramofonovou desku nebo na magnetofonový pásek. Součástí relaxačního působení je jak osvětlení, přičemž je využito poznatků o mohutném vlivu určitého barevného osvětlení na vegetativní nervstvo, tak využití kolísání intenzity světla k vytvoření jádra útlumu, jak je tento postup znám z pavlovovské fyziologie.

Pro psychologické zachycování jednotlivých případů dětí a mladých lidí, ohrožených neurózou, deviantním chováním apod., je na školách zaváděna funkce školních výchovných poradců.

Jde obvykle o zkušené učitele, kteří si své vzdělání doplní absolvováním dvouletého studia pedagogických a psychologických disciplín na pedagogických nebo filozofických fakultách. Tito výchovní poradci obvykle těsně spolupracují s pedagogicko-psychologickou poradnou ve svém okrese, případně i v kraji.

ZÁSADY POHLAVNÍ VÝCHOVY MLÁDEŽE Z HLEDISKA DUŠEVNÍ HYGIENY

Manželství je přes všechna úskalí nejhodnotnější formou řešení trvalých životních vztahů mezi mužem a ženou a samozřejmě také zárukou optimálního vývoje dětí. Dá se předpokládat, že tyto dvě funkce manželství přetrvávají stále.

I když se občas mluví o krizi moderního manželství, nejedná se o jeho zrušení, ale o to, jak je zlepšit, zdokonalit.

Lze z toho vyvodit, že nejlepší způsob citové výchovy je ten, který připravuje mladého člověka na život ve šťastném manželství.

A. S. Makarenko vyjádřil jednoznačně, že „pohlavní výchova má jediný cíl: připravit mladého člověka pro šťastný život v manželství a v rodině. Všechno to, co tomuto cíli neprospívá, vede mladého člověka na scestí a může mu být překážkou na jeho cestě ke štěstí“.

Výchovu těchto vztahů bychom neměli chápat izolovaně, jako něco samostatného, svébytného, ale právě naopak; musíme si uvědomit, že pohlavní výchova je jen součástí výchovy, která směřuje k rozvinutí osobnosti.

V tomto pojetí vychováváme celého člověka, vychováváme především osobnost. Rodina je útvar sociální a má-li člověk navázat správné sociální vztahy, musí se vyznačovat takovými osobními vlastnostmi, jako je čestnost, pracovitost, ukázněnost, smysl pro zodpovědnost, pochopení a pomoc druhým, obětavost apod. Výchova těchto lidských vlastností je tedy pohlavní výchovou v nejširším slova smyslu.

Poklesky v pohlavním životě většinou souvisí s předchozími hrubšími poruchami charakteru.

Poučení mládeže

První menstruace působí někdy na nepřípravené senzitivní dívky jako těžké duševní trauma, jež zanechává stopy po celý pozdější život. Méně často se přihlíží k tomu, že také první poluce může způsobit u hochů šok.

Jako první předpoklad přiměřeného poučení dospívajících je nutné vytvořit o v z d u š í d ů v ě r y mezi dospívajícím a vychovatelem (rodičem, psychologem apod.) — dospívající musí vycítit, že dospělý je vždy ochoten k rozmluvě.

Není vhodné obracet pozornost dospívajícího pouze na sex. Příslušná včasná rozprava a porada pomohou mladistvému, aby odkázal sexuálně na jeho náležitě, ne však přednostní místo v obraze svého světa.

Důležité je, aby poučení zajistilo mladistvému dostatečný duševní klid. Duševní klid potřebuje, aby mohl zvládnout požadavky kladené školou, učiteli a rodiči; pohlavně vzrušený člověk se špatně soustřeďuje, lehce zapomíná, čemu se naučil, a s tím souvisí četné obtíže v učení (*Meng*, 1949).

Poučení by se mělo týkat fyziologických, psychologických, sociálních a morálních faktů vztahujících se k sexuálnímu životu. Mělo by být postupné v průběhu dětství a mládí a podáváno lidmi, kteří jsou k tomu kvalifikovaní, tedy obvykle rodiči.

Na některých našich školách je pubescentní i adolescentní mládež hromadně poučována o sexuálních problémech. Výběr člověka, který má poučovat, je velmi závažnou věcí; osobnost poučujícího by se měla vy-

značovat především zodpovědností vůči mladým lidem, kteří udělené rady často realizují ve své životní praxi.

Nepovažujeme za zodpovědný přístup lékaře, který sedmnáctileté mládeži řekne, že její věk je optimální k započetí pohlavního života, aniž by se blíže zajímal o morální, sociální a psychologické důsledky takové rady.

Adolescent, a tím méně pubescent, by neměl být tolik poučován o poměru s dívkou, jako spíše o poměru k dívce. Jde především o to, aby mládež byla orientována na správné formy vzájemných vztahů.

Nejpřirozenějším a nejvhodnějším vztahem mezi chlapci a dívkami je dobré kamarádství. Nelze však opomenout, že mládí je také věkem navazování prvních intimních vztahů. Nejdříve se vytvářejí důvěrná přátelství mezi příslušníky téhož pohlaví, později vznikají první lásky mezi chlapci a dívkami.

Důležitým psychologickým úkolem ranného mládí je vytvářet podmínky pro hluboký citový vztah mezi dvěma mladými lidmi, pro opravdovou lásku — to však předpokládá především vytvářet potřebné charakterové vlastnosti a pevnou vůli, která se projeví zejména odložením sexuálních projevů v přítomnosti v zájmu prohloubenějšího vztahu v budoucnosti.

Kdo tvrdí, že mezi přirozená práva lásky mezi dvěma mladými nespělými lidmi patří také pohlavní styk, ten se hluboce mylí. Vždyť jde o osobnosti v řadě oblastí ještě nehotové, nevyzrálé, které nejsou schopny vzít na sebe všechna rizika a důsledky, které z předčasných pohlavních styků vyplývají.

Na mládí je možno se dívat jako na dobu hledání nejspokojivějších forem mezilidských vztahů, včetně vztahů mezi muži a ženami. Jde o to, aby jejich nesprávným řešením, tj. zvláště překotným průběhem, nebyl natrvalo poznamenán celý další život mladého člověka.

MENTÁLNĚ HYGIENICKÉ PROBLÉMY POHLAVNÍCH STYKŮ MLÁDEŽE

V. Boukal ve své zajímavé knize *Mládež a sexualita*, vydané v roce 1971 v Praze na základě seriózního dotazníkového výzkumu, konstatuje, že část naší mládeže má brzké sexuální zkušenosti. Podle téhož autora má sexuální zkušenost asi 30 % lidí mladších 18 let, z nich jedna třetina udává toto sblížení s více než jedním partnerem.

Učňovská mládež má v porovnání se studující mládeží více zkušeností (36 % učňů a 34 % učnic oproti 22 % studentů a 24 % studentek SVVŠ).

Motivace první sexuální zkušenosti u mladých lidí (*Boukal*, 1971, 121): Z lásky: 58 %; ze zvědavosti: 30 %; svedení zkušenějším partnerem: 12 %; v alkoholovém opojení: 5 %; pod nátlakem: 2 %; na návod jiné osoby: 1 %.

Lásku jako motiv první sexuální zkušenosti označilo 72 % dívek, 41 % chlapců. U studujících šlo o 66 %, mezi učňovskou mládeží o 54 %. Zvědavost označilo 46 % chlapců a 16 % dívek. Šlo o 26 % studujících a 34 % mládeže z učňovských škol. Svedení zkušenějším partnerem označilo 15 % dívek a 9 % chlapců. Opilost označili dívky i chlapci po 5 %. Nátlak byl uveden 8 % dívek.

Poznámky k motivaci sexuálních styků u mladých lidí

Záměna sexuality a erotiky

Mezi psychologické důvody, proč dochází k předčasnému pohlavnímu styku u mládeže, patří, především u dívek, záměna pouhé tělesné touhy partnera, jeho snahy „užít si“, „uspokojit zvědavost“, „být jako ti druzí“ za projev hlubší lásky.

Patří také k drobným tragédiím života mladých lidí, že nerozeznají ty, kteří je mají skutečně rádi, od těch, kdo lásku jenom předstírají. Ten, kdo má opravdu rád, si své lásky velice váží a k partnerovi se příliš blíží zpravidla s nejistotou, rozpaky, vnitřní tenzí. Hluboká láska bývá často méně viditelná, plašší, nesmělejší, méně obratná než vemlouvání se do přízně. Není správné přehánět důležitost vzájemného tělesného poznání: vždyť u mnoha mladých dvojic ani není možno určit stupeň sexuálního souladu či nesouladu — ten se vytváří často až po letech soužití.

Održení sexu a erotiky

Příliš snadná možnost sexuálních kontaktů podporuje u některých jedinců, především však u některých mužů, održení erotiky a sexuality. Například mladý člověk žije s někým pohlavním životem, ale přitom miluje jinou osobu.

Prohlubuje se rozpor mezi erotikou a sexualitou — tj. rozpor mezi láskou duševní a tělesnou. Mladí se sexuálně vyžívají, aniž by tento způsob vyžití odpovídal hlubokým citům. To vede k hluboké vnitřní dezintegraci, pocitům nešťastnosti, není naplněn ideál opravdové vzájemné lásky; někde se po ní sice objevuje nezakrytá touha, ale někde cynismus, který hlásá, že opravdová láska je záležitostí románů, a ne skutečného života.

Předčasný sexuální styk jako výraz ztráty rodinného zázemí

Calhoun—Selby—King (1976) uvádějí, že dívky pocházející z rodin, které jejich otcové opustili, vytvářejí rychleji erotické vztahy s muži než dívky, které pocházejí z rodin, kde otec zemřel.

Sexuální styk jako výraz hledání silných zážitků

Jistá část mladých lidí tíhne k pohlavnímu styku jako ke zdroji silných zážitků, které nedovedli jinde najít. Je to výraz neuvědomované touhy po radosti a štěstí.

Když pak tento „opěrný bod“ životní radosti neobstojí a žádný trvalejší pocit štěstí nepřináší, hledají se stále silnější zážitky, po nichž následuje ještě hlubší pocit pustoty a prázdna, který se zdá být odstranitelný jen zážitkem ještě silnějším, právě tak jako je třeba stupňovat dávky alkoholu nebo drog k novému omámení.

Na osmém sympoziu o duševním zdraví mládeže, Brno 1977, bylo referováno o případech mladistvých, kteří měli v anamnéze sexuální styky s desítkami osob.

Sexuální styk jako výraz touhy po štěstí
Démokritos: „Příčinou hříchu je neznalost lepšího!“

Předčasné zaměření na otázky sexuálních styků a jejich techniky znamená vlastně ochuzení člověka, zbiologizování jeho vztahů, jejich zpřimitivnění, zploštění.

Východisko je v ožívání ideálu skutečně hodnotných a uspokojivých erotických vztahů, ve výchově k vzájemné hluboké lásce mezi mladými lidmi, která však musí dozrát, aby jim dávala sílu nejen spolu vydržet, ale žít spolu spokojeně po celý život.

Vliv předčasných sexuálních vztahů na vývoj osobnosti

Ztráta možnosti sublimace, zjemnění

Člověk, který se předčasně vyžívá pohlavně, ztrácí možnost sublimací svých energií, tj. zjemnění, převedení do sociálně hodnotných forem. „Přeskakuje“ stadium erotické lásky a je o ně v životě ochuzen.

„Ona část mládeže, která záhy začíná s pohlavním životem, nedospívá k hlubokému citovému vztahu, je ušetřena (případného) utrpení lásky, ale její vývoj je zase ochuzen o tuto důležitou fázi“ (*Srp, Syrovátková*, 1966, 256).

Na pohlavní sílu je také možno hledět jako na velký zdroj životní energie, která může, respektive by měla být využita pro tvořivou práci. Beethoven: „Kdybch chtěl takto obětovat svou životní sílu, co by zbylo pro to vznešené, pro to nejlepší?“ (podle *R. Rollanda*).

Není zanedbatelné ani cvičení vůle. Člověk má tímto způsobem nejlepší příležitost prokázat svou cenu, a to především sám sobě.

Vnitřní boje nekončí, dokud se mladý člověk důsledně nerozhodne vzdát se sexuálních styků v době své nezralosti. Okamžik vzdání se, respektive odložení vyplnění touhy, je provázen ulehčením; člověk má více energie, jeho síly se uvolnily pro hodnotnější aktivity.

Sklon k citové chladnosti k druhým lidem

„Cool-sex“ — (studený sex) je velice přesný výstižný pojem.

Člověk žijící volným sexuálním životem se stává chladným, tj. méně laskavým k druhým lidem, méně citlivým k jejich oprávněným požadavkům, více zaměřeným na uspokojení svých vlastních osobních zájmů.

Čím volnější, neomezenější pohlavní vyžívání, tím více cynismu, sobectví apod.

Ze svých vlastních zkušeností s lidmi se odvažujeme tvrdit, že s vyžitostí, s pohlavní promiskuitou ubývá laskavosti a citlivosti k druhým lidem a vzrůstá naopak požívačné sobectví a konzumentský způsob života. Souhrnně jde o vlastnost, která je pro zdravé vztahy mezi lidmi v naší socialistické společnosti nejméně vhodná.

Nedostatek prostoru pro lásku k dětem

Snad nejtragičtějším důsledkem přílišné sexualizace života je skutečnost, že se děti dostávají na okraj zájmů dospělých. Nebývá pak zajištěn přiměřený citový vývoj dorůstajícího pokolení.

Návyk sexuálních styků

Předčasný začátek pohlavního života někdy vytváří návyk sexuálního styku. Často se pak tento styk uskutečňuje bez jakéhokoli hlubšího citového pouta. Žije se s tím, kdo není milován, což vzbuzuje pocity nespokojenosti, vyprahlosti, cynismu.

Jako lék proti této chorobě se hledá nikoli ozdravení citových vztahů, ale spíše zintenzívnění a promiskuita sexuálních styků. Postižený člověk se domnívá, že jádro věci spočívá v zevšednění vztahů s partnerem (zatímco se ve skutečnosti ještě doopravdy nepoznali).

Život ve dvojici může být velkým zdrojem radosti, když se oba partneři stále znovu a znovu vzájemně snaží vycházet si vstříc, respektovat se, objevovat se navzájem; k tomu ovšem hledači „silných zážitků“ nikdy nedospějí — odtud jejich skepse, pesimismus a nakonec rezignace.

Sexuální život svazuje

Nebezpečí předčasných sexuálních styků je také v tom, že jejich důsledkem se často sváží lidé, kteří se k sobě po duševní stránce vůbec nehodí.

Vzniká tak častá rozpolcenost a ztráta pocitů štěstí ze života.

Uzavírání manželství především z důvodů těhotenství

Asi třetina manželství se u nás uzavírá v době, kdy žena je již v jiném stavu.

U mnoha mladých manželství je tedy těhotenství důležitým důvodem a příčinou uzavření sňatku. Pro tento pádný důvod nelze ovšem přihlížet k dalším okolnostem, které eventuálně svědčí v neprospěch takto zakládaného manželství (nedostatečný duševní soulad, přílišný rozdíl v inteligenci, věku i citové závazky některého z partnerů atd.).

Vliv předčasných sexuálních styků na rozvoj vztahů — známosti

Zbavení tajemství a zevšednění

Zdrženlivost je cenná zejména v sexuálních vztazích. Jestliže není, především u dívek vypěstována, často na tuto okolnost doplácí. Mýlí se, když se domnívají, že si udrží mužovu lásku, vzdají-li se mu. Zahájením sexuálního života se vztah dvou lidí zbavuje posledního tajemství. Je psychologickou zákonitostí, že co je známé, čeho jsme dosáhli, to má tendenci zevšednět. 93

Dokud je láska dvou lidí zakotvena pouze na tak vrtkavém základě, jako je sexuální náklonnost, pak ztrácí často, především v očích mladých mužů, své oprávnění ještě před manželstvím. Mladý muž dosáhl svého, cítí, že ho dívka plně neuspokojuje, a vypraví se hledat někoho dalšího, jenž by byl zárukou jeho „štěstí“, tj. s kým by si „dokonaleji“ porozuměl.

Předčasný sexuální život a úspěch v manželství

Výzkumy ukazují, že větší pravděpodobnost úspěšného manželství je u těch, kteří neměli předmanželské zkušenosti (Cattell, R. B., Personality 1956).

Chceme-li tedy vést mládež k spokojenému rodinnému životu, platí příkaz zdrženlivosti. Logicky se nedá čekat, že ti, kdo před manželstvím střídali sexuální partnery, budou si v manželství důsledně věrni.

Zdravotní komplikace předčasného pohlavního styku

Přestože naše zdravotnictví učinilo obrovský pokrok v boji proti venerickým chorobám, nelze ještě tvrdit, že by jejich nebezpečí bylo zažehnáno, zvláště při navazování náhodných známostí a při známostech s cizinci.

Problémy s nechtěným těhotenstvím patří k nejzávažnějším životním komplikacím předčasného sexuálního styku.

Dosud neexistují stoprocentně účinné antikoncepční prostředky, i když účinnost některých z nich je vysoká. Mládež ovšem často není s těmito možnostmi antikoncepce seznámena, eventuálně prostředky, které zná, nedovede adekvátně použít.

Suicidální pokusy po zjištění nechtěného těhotenství

Jisté procento dívek, které zjistí nežádoucí těhotenství, je v nebezpečí suicidálního pokusu, zvláště tam, kde těhotenství vzniklo z krátké, povrchní známosti. Vědomí opuštěnosti partnerem, strach před následky vlastního jednání, vědomí četných komplikací při studiu, v práci, eventuálně také doma, to vše může někdy dohnat mladou ženu k tomuto nešťastnému rozhodnutí.

Potrat

Jiným, v podstatě rovněž nešťastným řešením nechtěného těhotenství je rozhodnutí pro umělé přerušování těhotenství, pokud proti těhotenství nesvědčí vážné zdravotní důvody. Potratovost dosahuje v našem státě asi poloviny živě narozeným dětem. Potrat znamená značný zásah do organismu ženy, zvláště u té, která ještě neměla dítě; u části případů znamená trvalou neplodnost. Údaje se však liší: někteří odborníci udávají trvalou neplodnost u $1/6$, jiní u $1/10$, někteří ještě příznivější poměr.

Z psychologického hlediska je, domníváme se, správné na jedné straně pokoušet se o omezení nezodpovědných sexuálních vztahů mladých lidí, ale na druhé straně, tam kde k nim už došlo a kde se objevily jejich následky, snažit se — bez zbytečného a pozdního moralizování — o organizaci účinné praktické pomoci pro mladou maminku a dítě.

Naše společnost činí vše, co je v jejích silách, aby umožnila nastávající matce nejen donosit dítě, ale i vychovat je v řádného člověka. Lékařská péče, která je zdarma, sociální výhody, úlevy v zaměstnání i ve studiu — to vše jsou projevy této péče. K tomu by měla přistoupit v ještě větší míře péče o psychický stav nastávajících maminek a pomoc v krizích prvních měsíců.

Psychická krize u rodičů nezletilé matky

Zkomplikovanou životní situaci svého dítěte často velmi těžce nesou rovněž rodiče nastávající nezletilé matky, zejména její vlastní matka.

Nejde zpravidla ani tak o to, vzdát se části svého pohodlí ve prospěch vnoučete, které se má narodit, v popředí bývají spíše obavy o ohrožené životní štěstí vlastní dcery.

Analogické problémy se vynořují i před rodiči nezletilého nastávajícího otce. I zde je žádoucí psychologická pomoc, která by, jak se domníváme, měla být zaměřena k zachování života očekávaného dítěte.

Problémy výchovy dětí nezletilých rodičů

1. Narušený život v těhotenství

Matčiny stresy mohou mít negativní vliv na vývoj nastávajícího dítěte, takže novorozenec už může být neurotizován.

2. Výchova v nejtěžších stádiích života

Psychologie se intenzívně zajímá o nejranější stadia vývoje, poněvadž v něm jsou základy celé osobnosti.

Především dítě potřebuje citovou jistotu, kterou nabývá hlavně v prvním roce svého života, je-li mu zajištěna přiměřená péče ze strany dospělého člověka, nejlépe matky. Vytvářejí se citové vazby, na jejichž základě je pak zajištěn další citový vývoj dítěte. Tam, kde se citové vazby nevytvoří, je celý další život dítěte do jisté míry ohrožen handicapem citové nejistoty.

Vyzbrojení mladého člověka v této otázce

Schopnost odolávat masové sugesci

Schopnost jít proti proudu, udržet si svůj názor, i když mnozí mladí i starší kolísají a dávají svým jednáním negativní příklad. Síla charakteru se osvědčí i schopností odolávat tlaku ostatních lidí, nepodlehnout jejich nesprávným argumentům ve prospěch nezávazného pohledu na život.

Uvědomit si, že normální není vždy to, co je běžné. Chřipka se nedá považovat za zdravotní normu, i když ji někdy onemocní většina populace. Podobně pohlavní život nedospělých mladých lidí zůstane vždy předčasným, a tedy nenormálním, i když má v současnosti své četné zastánce.

Na závalu zdravému vývoji mladé generace může být i přílišná sexualizace života společnosti. Některé romány, filmy, divadla a dokonce i televizní představení přitahují zájem mladých diváků poměrně laciným způsobem, aniž by to snad bylo záměrem tvůrců, pomáhají k nesprávnému zaměření vědomí, k vytváření eroticko-sexuálních myšlenkových dominant.

Ve vědomí mládeže je však naopak zapotřebí vytvářet jiné dominanty, které by přitahovaly její bezděčnou pozornost. Intenzivní zájem o sport, o umění, radostné vztahy k druhým lidem, a především zájem o vlastní práci, studium a povolání i umění radostně, spokojeně žít, to jsou zvláště cenné hodnoty.

Naproti tomu hluboký smutek Dona Juana a Doni Juanity a jejich stálá nespokojenost pocházejí patrně z toho, že zdroje svého štěstí hledají tam, kde je nalézt nemohou. Pouhé tělesné splnutí s druhým člověkem jim pocit štěstí nedá a bohužel k vytváření hlubšího duševního sblížení s druhým postupně ztrácejí předpoklady.

NEOPĚTOVANÉ CITOVÉ VZTAHY

Hluboký citový vztah dvou lidí je jednou z nejcennějších hodnot, které život může vůbec přinést. Člověk by měl o něj bojovat i za cenu jistého rizika — například, že zpočátku narazí na nepochopení, odmítání atd.

Je totiž hodně šťastných citových vztahů, které nezačínaly zrovna nejšťastněji — byly spojeny s velkou citovou strážní, když láska zprvu nebyla opětována, či se jí stavěly do cesty vážné překážky. Část takových lásek s překážkami má tedy naději na šťastné zakončení.

Jsou však také lásky, které jsou předem odsouzeny k zániku. Jsou to především takové citové vztahy či citová vzplanutí, které jsou (a zůstávají) úplně jednostranné; ten druhý zůstává lhostejným, či naopak, cítí se ještě odpuzován, nebo se staví do cesty tak vážné překážky, jako je třeba manželství některého z dvojice milujících se lidí, starost o vlastní rodinu apod.

Život přináší řady dokladů o tom, že neopětované citové vztahy nejsou nijak řídké. Rovněž v beletrii je problém jednostranného vztahu opětovně zpracováván.

Proč se zajímá o tuto problematiku duševní hygiena?

Nešťastně zamilovaný člověk je příkladem intenzivní frustrace a stresu z neuspokojivého sociálního vztahu. Zhoršuje se duševní rovnováha postiženého, někdy se zhoršují i jeho sociální vztahy k nejbližšímu okolí. Vzrůstá vnitřní napětí, objevují se příznaky nerovnováhy — pře-drážděnost, neklid, úzkosti, vyčerpanost, nespavost atd. Tato napětí mohou vyústit také ve výbuchy pláče, lítosti, cynismu, vzteku proti někomu apod.

Negativní vliv na celkový stav

Tam, kde se stav nešťastné zamilovanosti stává chronickým, nezůstane zpravidla bez vlivu na zdraví. Začínají se objevovat, nejdříve jen občas-ně, různé funkční poruchy, srdeční potíže (bušení srdce, bolesti u srdce), žaludeční potíže, nechutenství apod. Ve zvláště těžkých případech se jedinec stává apatickým ke svému zdraví i ke všemu, co se kolem něho děje.

Nešťastná zamilovanost nutně zkracuje život, ovšem jen tam, kde jde o dlouhodobě trpěné stavy, jichž se člověk „nemůže zbavit“. Naopak vyrovnanost věk člověka prodlužuje. To ovšem neznamená, že by vyrovnanost nebyla možná už i v mladém věku, kdy se kladou základy šťastného či nešťastného života.

Některé pojišťovny v USA si dokonce vykalkulovaly, že nešťastně zamilovaní a také lidé s nešťastnými citovými vztahy v rodině by měli platit vyšší životní pojistky, poněvadž jejich život je prý v průměru asi o 5 let kratší než život těch šťastnějších.

V extrémních případech nešťastné zamilovanosti nelze vyloučit ani pokusy o sebevraždu. Nevyřešené erotické a rodinné problémy bývají nejčastější příčinou sebevražd.

Podle L. Růžičky (1968, 113) připadá na 100 sebevražd (dokonaných) u mužů 22,6, u žen 19,6 případů spáchaných pro nevyřešené rodinné a erotické problémy. U pokusů o sebevraždy připadá u mužů 49,4 případů ze sta, u žen 63 případů ze sta; motivace je tatáž.

Někteří autoři, například Máchová, vyslovují domněnku, že v mladém věku je kolem 80 % všech sebevražd nějak ve spojitosti s nevyřešenými erotickými problémy, ve starším věku je to kolem 50 % těchto případů.

Kroky na cestě k duševní rovnováze (resp. jejímu obnovení)

1. Posílení tělesného zdraví

Vychází se z předpokladu, že zdraví je nedílné. Posílením zdraví tělesného se posílí i odolnost duševního zdraví.

V praxi to znamená především zachování zdravé životosprávy, „zdravého životního provozu“. Je nutné dodržovat navykklý denní režim, pravidelně věnovat čas tělocviku, procházkám, tělesné práci, přiměřené tělesné zátěži a vůbec všemu, co směřuje k posilování tělesné zdatnosti. Patří k tomu také obvyklá péče o zevnějšek, o pořádek kolem sebe, což přispívá k zdravému sebevědomí. Důležitá je také pravidelnost v jídle, nezanedbávání se ve stravě a výběr vhodné potravy. Nejdůležitější ze všeho je dodržování všech hygienických zásad spánku, protože spánek bývá nejintenzivněji narušen. Smyslem všech těchto mentálněhygienických opatření je pokud možno zabránit celkovému oslabení nervové soustavy, především její nejcitlivější části — ústředního nervstva.

Oslabené ústřední nervstvo je totiž méně odolné vůči škodlivým a stále se vracejícím myšlenkám. Logická argumentace proti nim bývá ztížena, nebo zcela znemožněna právě pro tuto oslabenost. Tvoří se tak bludný kruh, kdy oslabenost dovoluje přístup nezdravým představám a vyčerpávajícím myšlenkám (kterým by se jedinec v normálním zdravotním stavu ubránil), a toto vše přispívá k dalšímu oslabení psychické kondice.

2. Zvládnutí pozornosti a upevnění vůle

Pozornost nešťastně zamilovaného člověka je obvykle neúměrně dlouho a přehnaně věnována objektu jeho touhy. Stále na něj musí myslet. Celý svůj život si zalidní svým vytouženým druhem. Stálé vzpomínání je posilováno také působením prostředí, jež vzpomínky vyvolává. Kladně však působí změna prostředí.

Nešťastně zamilovaný člověk se psychicky zraňuje o předměty, jež mu zůstávají jako památka. Pomáhá tu odstranit je z dohledu, pokud je to možné, a vyhýbat se jim. U některých jedinců se osvědčují i aktivní cvičení soustředěnosti, k nimž přináší denní život dostatečné množství příležitostí; tím se upevňuje sebevláda.

Pravidelné soustřeďování vezme postupně půdu nezdravým myšlenkám a představám. Dosti často se stává, že ve dne je člověk vyrovnaný, ale v průběhu spánku se znovu vynořují pocity lítosti, úzkosti, zklamání, beznaděje. I tyto stavy však mohou časem vyhasnout, když se neposilují občasným pohráváním si s myšlenkou na nešťastný citový vztah a když se podaří jedinci rozumově se se svým vztahem vyrovnat a vhodně usměrnit svou citovou energii.

Bude jistě vhodné také to, aby se „nemocný“ v přiměřené míře věnoval i různým zábavám, rozptýlením a koníčkům všeho druhu. Také společnost dobrého přítele či přátel mívá velmi blahodárný vliv. Naopak samota může za této situace přímo ubíjet — člověk ponechaný sobě

samému má tendenci začít se intenzivněji zabývat svými vlastními problémy.

Nejúčinnějším prostředkem pro odvedení pozornosti stále zůstává přiměřené pracovní zatížení. Naopak chvíle volna a odpočinku skrývají v sobě dosti nebezpečí. Člověk má pak příliš mnoho času na to, aby se zabýval sám sebou a vzpomínal na možnosti, které ztratil. Správná dobová tendence zajistit lidem více volného času musí být proto nutně doprovázena snahou o zvýšení celkové duševní úrovně, která je nezbytná například i jako ochrana před nepříjemnými důsledky zaměřenosti pouze na sebe sama a své potřeby.

3. Rozumová analýza

Závažným, ale přitom obtížným mentálněhygienickým postupem zůstává rozumová analýza subjektivní situace. Snad nejtěžší je první krok — dobrovolně uznat bezvýchlednost vlastní citové angažovanosti. Subjektivně je nesmírně těžké dobrovolně uznat, že vlastní láska nemá žádné naděje. Vyžaduje to vnitřní statečnost, v mnoha případech i velké hrdinství a mravní opravdovost, právě tak jako velké rozumové vypětí a úsilí, neboť v občanském životě neexistuje jednoznačné pravidlo řešení těchto složitých problémů. Právo vyřešit si svůj problém co nejspokojivěji z hlediska osobního štěstí i čistého svědomí je nezadatelné pro každého z nás.

Kritičtější pohled na milovanou osobu je umožněn uvědoměním, že milovaný člověk byl posuzován velmi subjektivně, zpravidla pod vlivem silného citového vztahu — a tudíž pravděpodobně značně nepřesně.

O milovaném informuje především vlastní cit, který bývá značně neobjektivním informátorem. Milující zná především své vlastní představy o milovaném, jež se zdaleka nemusí shodovat se skutečností. Milovanému se připisují většinou takové vlastnosti, jaké si zamilovaný sám přeje. Zvláště ti, kteří nemají příležitost konfrontovat své představy se skutečností, bývají po léta věrni své lásce.

Se vzdáleností, nepřítomností či nedosažitelností milované osoby touha po ní jen roste, což ovšem platí jen do určité doby. Zidealizované představy ztroskotávají někdy už při prvním prudkém nárazu skutečnosti. Tragické na nich je však to, že dlouhou dobu ovládají celý duševní obzor zamilovaného a brání tak hodnotnějšímu využití jeho života. Chyby se však vyskytují i v upřímně míněných snahách o objektivní poznání dotyčného.

Vliv haló efektu

Při posuzování osoby, ke které máme silný, ať už kladný nebo záporný citový vztah, se projevuje ve zvýšené míře takzvaný haló efekt. Zjistíme-li u této osoby jednu kladnou vlastnost, například upřímnost, jsme obvykle přesvědčeni, že má i další kladné vlastnosti, které s upřímností souviset nemusejí, například nesobeckost, stálost v citech, nevypočítavost. S kladným postojem k nějaké osobě se objevuje také tendence kladně interpretovat každou maličkost ve způsobu jejího chování, přikládat jí ušlechtilé pohnutky i tam, kde nejsou. Zamilovaný člověk si počíná někdy tak, jako by ani nechtěl vidět chyby u svého ideálu. A když o nich slyší, ihned je zase odpouští, nalézá omluvy a vysvětlení.

Chce-li někdo poukázat před zamilovaným na chyby osoby, která je

jím milována, pak by měl být opatrný a taktní ve svém jednání, vynechat hanění a strohé negativní úsudky (je totiž nebezpečí, že zamilovaný člověk mu vůbec nebude věřit a vyhročí své stanovisko proti této kritizující osobě). Mnohem účinnější je poukázat na objektivní nedostatky a ještě lepší je vytvořit takovou situaci, kdy je zamilovaný člověk pozná sám.

Iluze o existenci neopětovaných citů

Nešťastně zamilovaný člověk připisuje milovanému také city, které ve skutečnosti nemá; často důvěřivě předpokládá, že ten, koho miluje, prožívá totéž, co on sám.

Tento chybný předpoklad citového souznění je živěn občas neurčitým, vyhýbavým chováním partnera. Některé osoby mají totiž potřebu líbit se, být středem pozornosti, a projevují se tak chováním, které vzbuzuje iluzi lásky.

I touhu po přátelství je nutno odlišit od zamilovanosti. Zde je ovšem na místě naprostá upřímnost. Je lékem pro nešťastně zamilovaného člověka, dozví-li se čistou pravdu, ne ovšem pokořujícím či urážlivým způsobem, ale taktním pochopením. Je mnoho lidí, kteří v sobě nosí dlouho nezhojenou křivdu ne tím, že byli odmítnuti, ale jak byli odmítnuti.

Iluze nenahraditelnosti

Milovaný člověk se zdá být nikým nenahraditelný; intenzita bolesti nad rozchodem se zvyšuje úměrně s vědomím nemožnosti náhrady. Je milovaný člověk skutečně někým jedinečným, jehož ztrátu budeme pociťovat celý život? Milovaná osoba se zdá vždy jiná než všechny ostatní. „Srdce“ se brání zařadit milovaného do řady lásek, které přišly a zase odejdou, a uznat, že subjektivní vztah k poslednímu v řadě je v podstatě stejný, jako byl ke všem předcházejícím.

Ohlédne-li se člověk do minulosti na řadu těch, kterým se kdysi obdivoval a jež miloval, často nechápe, proč tomu tak bylo. Zamyslí-li se nad tím hlouběji, zjistí, že vlastně hledá v podstatě stále totéž, to, čemu se říká krása, ušlechtilost, jemnost, něha, pevnost charakteru, a od jejich nositelky či nositele čeká podvědomě hluboké vzájemné souznění.

Jenže bylo tomu tak, že postupně se nám zdáli nejpravějšími nositeli těchto vlastností jiní lidé — ne vždy stejní. Postupně jsme věřili, že ztělesněním toho, co hledáme, je jedině ten a pak zase jiný člověk. Vždy v jiném člověku jsme se domnívali vidět nejdokonalejší vyjádření toho, co jsme stále znovu hledali. Vždy v jiného člověka jsme věřili.

Koho milujeme, o tom věříme, že má tyto vlastnosti, které hledáme, a v takovém poměru, jaký my hledáme, a že právě on je našim doplňkem, právě s ním tvoříme celek. Právě silná nekritická víra je to, co činí lásku láskou. Může být i obrovským zdrojem podnětů k vlastnímu sebezdokonalování obou členů dvojice, z níž oba se často poctivě pokoušejí být takovými, jakými je jejich druh chce mít. Vzájemná víra, že ten druhý je dobrým, ušlechtilým člověkem, je tmelem krásných citových vztahů. Taková dvojice věří, že se našla, a našla se skutečně na takovou dobu, jak dlouho tomu věří. Tam, kde je víra podkopána, zbavují se dvojice možnosti sebezdokonalování. U nešťastně zamilovaných je nekritická víra věnována někomu, kdo buď o ni nestojí, nebo ji nemůže opětovat.

Nekritické přecenění ceny erotické lásky

Nešťastně zamilovaný má pravidelně tendenci zveličovat cenu lásky. Považuje ji za lék pro svou nespokojenost a nevyrovnanost a nehledá původ v sobě samém.

Své lásce je ochoten všechno obětovat — byl by ochoten jít za ní na kraj světa. Myšlení zamilovaného je perspektivně nekritické, často nedohlédá dosah vzájemného vztahu, nepozastaví se nad možnostmi kolize s morálními zákony, neuváží, že by se v životě naplněním své touhy ve skutečnosti trestal.

Milovaný člověk je výrazem soudobé úrovně našeho duševního vývoje

Láska je subjektivní proces a je konečkonců produktem našeho vlastního duševního vývoje. Člověk, kterého milujeme, je výrazem naší soudobé úrovně. Pokud nejde toutéž vývojovou cestou jako my, a to bývá prakticky nemožné, žijeme-li navzájem v různorodých prostředích, musíme časem pocítovat výraznější diskrepance mezi ním a sebou. Jedině ti, kdo jdou ruku v ruce stejným krokem, mají jakousi jistotu, že se navzájem neztratí. Někdy ovšem vývojové diskrepance narůstají i v manželství — tam, kde jsou největší možnosti stálého soužití a sebevytváření. U některých dvojic je péče o kulturní a vůbec duševní růst prázdňným pojmem, manželé se nestarají o to, co je vlastně spojuje, ani jak dojít k zdokonalení, a pak jim nezbývá než časem konstatovat, že už si nerozumějí, že každý z nich žije v jiném světě. Jindy se snaží jeden z manželů, vyburcován obavou o společný soulad, probudit svého druhá z letargie. Odcizené manželství bývá silným podnětem k tomu, aby láska byla hledána jinde — a skutečně, muž či žena najdou často brzy ve svém okolí přiměřenější vtělení svých představ o lásce.

4. Nové, správnější a zdravější citové investice

Nešťastně zamilovaný člověk má ovšem ještě jiné cesty, jak uniknout z mučivého sevření neúspěšných, beznadějných citů, než jsou cesty právě popsané.

City jsou obrovskou energií, která musí být nějak využita, investována. Proto snad nejzávažnějším způsobem úniku z nešťastné lásky či zamilovanosti je najít vhodnou oblast, do které by bylo možno city vložit, transformovat je, přetavit; projevit ony city, ale přetavené do práce pro dobro druhých lidí, do přátelství ke všem i do přátelství dvojice.

Přátelství je jistým řešením, i když tím nejkřehčím. Má-li být opravdu pěkným vztahem, který by přinášel oběma zúčastněným jen radost ze vzájemného duševního obohacení, které od přátel čekáme, neměla by to být maskovaná láska, zpravidla jednostranná. Takové přátelství by se stalo jen nepřiznaným pokračováním nešťastné lásky se všemi jejími negativními stránkami, tak holestnými a vyčerpávacími. Páteří přátelství je upřímnost; buď takové přátelství, nebo raději žádné. Největší naděje na přetrvání má přátelství tam, kde jsou oba partneři citově vázáni jinde, ale navzájem jsou spojeni stejnými zájmy.

Přátelství k mnohým

Vřadili jsme milovaného člověka, nebo jsme se ho pokusili vřadit mezi ostatní lidi, se kterými těsně souvisí. Čím je láska vůči někomu (i když nešťastně milovanému) hlubší a opravdovější, tím méně člověk myslí sám na sebe a tím více přeje dobro druhému. Život není vždy tak příznivý, aby umožnil prokazovat dobro především tomu, koho máme rádi. Někdy bychom mu mohli ublížit už i tím, že bychom ho k sobě příliš připoutali. Proč bychom neměli pomáhat jeho nejbližším a pak jeho stále širšímu okolí? Takto se od své touhy osvobozujeme podáváním pomocné ruky těm, kdo ji potřebují.

Takovým ušlechtilým způsobem dovedou přetavit svou lásku například někteří vychovatelé, kteří v práci pro dobro dětí naleznou rovnocennou náhradu za svá zklamání. V životě platí zdánlivě paradoxní pravidlo, že čím více člověk dovede zapomenout na sebe, tím je šťastnější, a naopak, kdo příliš křečovitě bojuje o štěstí, tomu uniká.

Ušlechtilým vyjádřením nešťastné lásky může být tvůrčí úsilí a práce pro dobro lidstva.

VÝBĚR ŽIVOTNÍHO PARTNERA

Z psychologického hlediska působí při výběru životního partnera celá řada faktorů, které dočasně či trvale mohou ovlivnit celkovou životní spokojenost obou partnerů v manželství.

Je třeba říci, že o nejdůležitějším z nich, totiž o vzájemné lásce, sympatii či náklonnosti, psychologie neví fakticky nic určitého, zato zná řadu momentů, které vývoj vzájemného vztahu kladně či záporně ovlivňují.

Tyto faktory budou zde postupně probrány, a to od poměrně méně důležitých až k těm velmi důležitým (avšak ani toto pořadí není jednoznačné).

Zevnějšek

Je prokazatelné, že zevnějšek je mladými lidmi často přeceňován. Často ztotožňují krásnou tvář s krásnou povahou. Podle jedné ankety mezi francouzskými vysokoškoláky si muži u žen nejvíce cenili krásy, pak inteligence a veselosti. Ženy dávaly u mužů přednost inteligenci a charakteru.

Podle podobné ankety, kterou kdysi uspořádal jeden náš časopis, mladí muži u nás měli rozumnější názor a krásu žen jednoznačně nestavěli na přední místo.

Pravda, zní to asi tak, že kdo se naučí v životě lidem více rozumět, zpravidla zjistí, že krásným může být i jedinec, který nemá krásný zevnějšek (např. nemá pravidelné rysy obličeje), ale ten, jenž je nositelem hodnotných charakterových vlastností.

Podle drobné ankety F. Pávka zevnějšek se manželům po dvou letech manželství nezdál už důležitý — naopak byly zdůrazňovány takové povahové vlastnosti, jako je obětavost, pracovitost, skromnost.

Zevnějšek však může být důležitý v počátcích známostí obou partnerů; poměrně často jak u dívek, tak i u chlapců hraje pozitivní roli podobnost mezi rodičem opačného pohlaví a partnerem, partnerkou.

Pěkný vzhled je ve značné míře otázkou zdraví a přiměřené péče o tělo. Člověkem zvláště fyzicky atraktivním je především ten, kdo oplývá dobrým zdravím, vitalitou, životní energií, což má každý z velké části ve svých rukou. Péče o vlasy, o čistotu oblečení, o to, co každému sluší, je také v rukou každého člověka.

Člověk méně hezký se často ke své škodě ani nesnaží, aby vypadal lépe — například zbytečně tloustne, aniž by cokoli proti tomu dělal (kolem 50 % žen a 30 % mužů v ČSSR je obézních).

Čím je mladý člověk zralejší a přemýšlivější, tím méně je přitahován pouhým zevnějškem. Krása sama o sobě nestačí; hezká dívka, která není také přívětivá a milá, brzy shledá, že chlapci se od ní vzdalují. Krása má pro dívky také několik nevýhod: mnozí chlapci jsou příliš plaší a příliš nejistí, takže se ani neodvážejí k dívce přiblížit, protože se jim zdá příliš atraktivní a populární.

Většinu dívek neoslňují krasavci. Dívky ocení péči chlapců o oděv, ale protože obvykle nejsou rády samy nápadné, je jim proti myslí i nápadný zevnějšek chlapce, se kterým jsou viděny. Jako důležitou kladnou charakteristiku chlapce dívky často uvádějí jeho tělesnou čistotu.

Věkový rozdíl mezi partnery

Jako optimální se jeví věkový rozdíl asi kolem pěti let (muž starší asi o pět let).

Věkový faktor však nehraje podstatnou roli, pokud rozdíly ve věku nejsou příliš velké. Statistiky se v tomto bodě příliš neshodují. Podle jedné méně známé statistiky je riziko rozvodovosti relativně nízké v pásmu, kde muž je až o 15 let starší, a tam, kde je žena starší až o 3 léta než muž. Větší věkové rozdíly prý ovlivňují nepříznivě vývoj vzájemných vztahů.

Délka známosti před svatbou

se příznivě odráží na spokojenosti partnerů. Její optimální trvání je asi 2 roky. Tato doba partnerům umožňuje lépe se navzájem poznat. Láska založená na pouhém romantickém vzplanutí totiž obvykle nemívá dlouhé trvání.

Věk vstupu do manželství a společenské postavení

Je známo, že příliš mladá manželství (oba snoubenci pod 20 let) mají zhoršené vyhlídky na trvalost svazku.

Společenské postavení a ekonomické podmínky byly kdysi přeceňovány hlavně dívkami. Nelze říci, že lidé stejného nebo podobného povolání si musí navzájem výtečně rozumět, ale bývá přece jenom mezi nimi o něco vyšší stupeň spokojenosti. (Existuje však mnoho partnerů různých povolání, kteří si dobře rozumějí.)

Samostatné bydlení (vlastní byt) ovšem výrazně přispívá ke spokojenosti mladých manželů. Ekonomická úroveň svatby (bohatost hostiny apod.) pochopitelně nijak neovlivní celkový vývoj vztahu. Dívky začínají celá škála osobnostních vlastností chlapců, na nichž závisí jejich společenské postavení. Spíše než krásou jsou získávány činností, aktivitou, prací, osobním vlivem chlapce ve společnosti.

Postavení ženy ve společnosti závisí ještě do jisté míry na postavení jejího muže; i když tomu není tak, jak bývalo dříve, musíme připustit,

že přece jen stále ještě hlavní starost v boji o úroveň rodiny a její zabezpečení obvykle leží na bedrech muže.

Žena je totiž po řadu let vázána výchovou dětí a domácností. Není to méněcenné postavení — mnohé ženy však ve snaze více se vyrovnat mužům nenahraditelně poškozují své děti, připravují je o svou mateřskou péči právě v době, kdy ji dítě nejintenzivněji potřebuje. Zisk z výdělečné činnosti ženy v době, kdy by se měla a mohla věnovat výhradně výchově svých dětí, obvykle nepřevýší ztrátu, kterou rodina utrpí nevytvořením dost pevných citových vztahů mezi matkou a dítětem, a také vyčerpaností matky předčasně odcházející od dítěte. Jde především o rozumné stanovení času, kdy má žena-matka zůstat doma.

I n t e l i g e n c e

je daleko důležitějším předpokladem než kolísavé společenské postavení. Zejména tam, kde jeden z partnerů je člověk velmi přemýšlivý, bystrý, nadaný, s potřebou s někým diskutovat o svých myšlenkách a problémech, tam se velmi těžce snáší malá citlivost pro myšlenkové hodnoty, lpění na detailech a nedbání na podstatu věcí a problémů.

Terman na základě svých výzkumů soudí, že rovnost, či přibližná rovnost intelektu obou partnerů, výrazně přispívá ke vzájemné spokojenosti. Význačná mentální superiorita manžela přispívá ke spokojenosti manželky, ale k nespokojenosti manžela. Inferiorita manžela po intelektové stránce činí manželku nespokojenou, ale nemá významný vliv na manžela. Intelektová superiorita obou partnerů výrazně přispívá k jejich úspěchu v manželství (podle *Wallera a Hilla*).

P ř í z n i v ý v l í v v z d ě l á n í

Příznivě působí podobné vzdělání. Je zajímavé, jak statistiky ukazují, že v rodinách vzdělanějších je shoda mezi partnery o něco vyšší než v průměru (výzkumy *A. Jurovského*).

Z d r a v í

Zdraví je jednou z nejdůležitějších podmínek šťastného vztahu mezi mladými lidmi. Pomáhá zaručit trvalou perspektivu vzájemného vztahu.

Mladí si někdy plně neuvědomují dosah tohoto faktoru. K bolestnému omylu při výběru životního partnera dochází obvykle též proto, že nemocný člověk je často velice hodnotný po stránce duševní, je mnohem pokročilejší ve svém psychickém vývoji, vlivem svého subjektivního utrpení bývá hlubší, citlivější, jemnější.

Přesto však bývá výběr nemocného člověka za životního partnera rizikem. Nemocný, je-li jeho nemoc vážná a dlouhodobá, nebývá schopen plnit nejzákladnější povinnosti společného života, jež se tak přesouvají — často v míře subjektivně neúnosné — na zdravého partnera. Následky nevhodné volby a nedbání zdravotního rizika se mohou někdy neblaze projevit i na zdraví další generace přenosem dědičných chorob.

Těžkými překážkami společného života jsou ze zdravotního hlediska zejména těžší formy duševních nemocí: schizofrenie, epilepsie, manio-depresivní psychóza apod.; záleží samozřejmě na intenzitě těchto nemocí, na jejich celkové závažnosti, k jejímuž objektivnímu posouzení je povolán pouze lékař. Také závažné nemoci interní (těžké srdeční vady, plicní choroby atd.) jsou vážnou překážkou. Nemenším problémem je také

alkoholismus, který je právem řazen mezi nemoci. (Bohužel jen asi třetina alkoholiků se vyléčí.) Vždy je vhodné poradit se s lékařem.

Také výraznější nervozita není nijak vítaná pro nastávajícího partnera. Naopak fakt, že nikdo z manželů není neurotický, koreluje významně s jejich spokojeností (*Waller a Hill*). Výrazné projevy neuroticismu snižují vyhlídky na úspěch. Jsou to: snadná urážlivost (oba), sklon k hádkám (oba), střídání nálad (oba), nedostatek sebedůvěry u muže, muž se cítí méněcenným, žena nikoli, muž holduje dennímu snění, žena nikoli.

Rodinné prostředí a dětství obou partnerů

Pro zdar společného soužití má poměrně velký význam šťastné manželství rodičů obou partnerů. Způsob života v rodině rodičů, kvalita vzájemných vztahů mezi rodiči tedy ovlivňují i do budoucna jejich děti.

Neméně důležitým faktorem se ukazuje i šťastné dětství obou partnerů, které opět významně koreluje s jejich úspěchem v manželském životě.

S úspěchem v manželství korelují podle Termána ještě tyto faktory (týká se obou osob): méně konfliktů s otcem, významně lepší vztah k otcům, méně časté a méně vážné rozpory s matkami, mnohem lépe si rozuměli s matkami, méně často a mírněji byli trestáni, pevná, ale nikoli tvrdá domácí výchova.

Bez vlivu je: počet sourozenců, pořadí narození v rodině, rozdíly ve vzdělání rodičů.

Záporně korelují: nesouhlas rodičů, zejména manželových, se svatbou, konflikt s otcem (oba).

Sociální kontakty

S úspěchem v manželských vztazích kladně koreluje skutečnost, že oba partneři dokázali mít v minulosti dobré a trvalé přátelské vztahy s více osobami (podle *Wallera a Hilla*).

Naproti tomu „lidé, kteří často střídají přátele, neposkytují záruku dlouhého a spokojeného manželství. Jedinec schopný vytvářet dlouhodobé dobré vztahy mívá trvalejší přátele“, tvrdí se celkem oprávněně (*Encyklopedie mladé ženy*, 1972, 167). Negativně působí podle *Wallera a Hilla* také to, když si žena dovede snadno získat přátele, muž však nikoli.

Podobnost životních hodnot

Platí staré přísloví: „Rovný rovného si hledá.“ Lidé stejných životních hodnot se přitahují.

Psychologové zdůrazňují význam společného světového názoru, společné životní filozofie, životního stylu.

Charakterové vlastnosti

Cenné charakterové vlastnosti patří mezi nejvýznamnější vklady obou snoubenců do manželství.

Zejména se uvádějí u obou partnerů permissivní a ohleduplné postoje (obětavost, laskavost, citlivost k potřebám druhého), tendence spolupracovat a zájem o druhého (*Lehner a Kube*, 1964, 205). Nepříznivě pak působí podle týchž autorů: nedostatek sebedůvěry (manžel), muž holduje

dennímu snění, žena nikoli, postačuje sám sobě při řešení trampot (oba), sklon k hádkám a argumentování (manželka), střídání nálad (oba). Bez vztahu k manželské spokojenosti je prý stupeň extroverze či introverze a přátelskost či odměřenost (ve vnějším jednání).

Terman, Bittenwaser a Johnson studovali za pomoci testů a dotazníků 200 šťastných dvojic, 200 nešťastných, 200 rozvedených a zjistili:

Šťastně ženatý muž

vyniká v součinnosti, je povolný pro cíle skupiny, emocionálně stálý, konzervativní, opatrný, méně namítá, když se mu říká, co má dělat, méně odporuje, lépe reaguje na disciplínu, má raději plánování s jinými, vyhýbá se boji podle své představy, je laskavější a klidnější, méně kritický, méně dráždivý, má raději domácí záliby.

Nešťastně ženatý muž

je méně laskavý, nesympatičtější, méně snášlivý, méně zainteresovaný na pracích sociální starostlivosti, je dráždivější, mrzutější, samotářštější.

Šťastně vdaná žena

je laskavá, spolehlivá, hřejivá, má sklon ke spolupráci, altruismu, dobrému přizpůsobení atd.

Nešťastně vdaná žena

má větší kritičnost k jiným, má nedostatek taktu, je nesympatická, nelaskavá, neochotná pomáhat přátelům, ani u nich hledat radu, nesnášlivá, egoistická, dráždivá, neurotická, nemetodická, nerozhodná.

K jakémukoli pokusu o výčet kladných či záporných charakterových vlastností lze ovšem přidávat další vlastnosti, které hrají roli, a to buď na základě životních zkušeností, studia literatury, či vlastních výzkumů.

Pokusíme-li se tedy o shrnutí především záporných vlastností, které ohrožují harmonické soužití, lze je brát pouze s touto výše uvedenou výhradou: přebujelý egoismus, egocentrismus — zaměřenost jenom na sebe a na svůj vlastní prospěch; neschopnost se ovládat, což se projevuje výbuchy hněvu a vzteku, ale také požitkářstvím všeho druhu, jako je alkoholismus, střídání pohlavních partnerů atd.; tendence ovládat druhého, neúcta k jeho mínění apod.; přehnaně zdůrazněná jakákoli vlastnost, například přehnaná pohodlnost, nedbalost a lenivost, přílišná šetrnost (lakomost) atd., přílišná marnotratnost atd.; amorální psychopatie nebo náběh k ní, projevující se zvláště: nedostatkem zodpovědnosti a respektu vůči morálním normám, nedostatkem svědomí, neschopností vytvářet dlouhodobé a hluboké citové vztahy, přehánáním důležitosti a významu vlastní osoby a přílišným zaměřením na přítomnost bez zřetele k delším časovým perspektivám.

STYLY MANŽELSKÉHO PŘIZPŮSOBENÍ

John Cuber a Peggy Harroffová studovali šťastná manželství. Zkoumali cestou rozhovoru postoje a názory 440 mužů a žen ve věku 35 až 55 let, kteří se považovali za šťastně ženaté či vdané a byli za ně považováni také těmi, kdo je znali.

Výzkum překvapivě ukázal, že šťastná manželství se nemusí nutně navzájem podobat. Zjistil nejméně pět různých stylů v manželství. Manželským stylem autoři rozuměli, jak žil pár dohromady, jak vychovával děti, jak komunikoval s ostatními ve svém prostředí, a sexuálně žil.

Pět stylů může být rozděleno do dvou skupin: manželství utilitární (prospěchářská) a opravdová (vnitřní).

Utilitární manželství jsou málo osobní a jeho členové tráví spolu poměrně málo času. Mohou spát v oddělených ložnicích, stráví mnoho času mimo domov, mohou mít příležitostné mimomanželské vztahy, jež mohou být známy a akceptovány druhým členem dvojice. Přesto však mají manželé navzájem v sobě zálibení a vytvořili životaschopný svazek.

Dají se dělit na tři podskupiny:

- a) Hádavá, konfliktní manželství. Konflikty, napětí a drobné války provázejí tato manželství po celý život. Manželé mají rádi společnost, netouží po tom být spolu sami.
- b) Devitalizovaná (lhostejná) manželství pravděpodobně začala jako opravdová, ryzí manželství, ale postupně se vytratila citová vazba. V takových manželstvích je málo vnějšího napětí a konfliktů, ale emoční i sexuální vztahy se staly neživotné a nepravidelné.
- c) Pasivní — nesourodá manželství bývají častá mezi lidmi, kteří nikdy nezažili hluboký vzájemný cit lásky, ale kteří vstoupili do manželství chladným, neromantickým způsobem. Byli si navzájem sympatičtí, sdíleli společné zájmy, nelišili se ve svých názorech na výchovu dětí, kariéru apod. V pozdějším věku poznali svá zklamání a pohřbili své iluze, ale chodí kolem nich „po špičkách“.

Opravdová (vnitřní) manželství tvoří bohužel jen menší část mezi takzvanými šťastnými manželstvími. Charakterizují je romantické vztahy, jeden partner je druhému nepostradatelný pro splnění jeho citových přání. Podílejí se spolu na tolika činnostech, jak je to jen možné, a každý z nich si cení a také potřebuje fyzickou a psychickou blízkost toho druhého. Splnění emocionálních přání je zdrojem síly pro oba partnery a rovněž tak zvyšuje jejich tvořivost.

V této skupině se dají zjistit dvě podskupiny: vitální a totální manželství. Rozdíly mezi nimi jsou však jen v kvantitě vzájemných vztahů.

- a) Vitální manželství se vyznačuje o něco menším počtem společných činností a délkou společně stráveného času.
- b) U totálního manželství je velmi mnoho společných zájmů. Oba typy těchto manželství se vyznačují hlubokou vzájemnou láskou, manželé jsou ve všem zajedno, konflikty — pokud se vyskytnou — mohou být rozřešeny.

FAKTORY UPEVNŮJÍCÍ VZÁJEMNOU ADAPTACI MANŽELŮ

Adaptace (přízpůsobivost) člověka v manželství je velká potud, pokud je vázán citově; pokud miluje, snaží se přízpůsobit. Láska je tedy nejmohutnějším adaptačním činitelem v manželství. Vše, co podporuje vzájemnou lásku obou manželů, podporuje i jejich vzájemnou adaptaci. To platí do jisté míry i recipročně — pohotovost manželů ke vzájemné adaptaci v manželství je důležitým předpokladem jejich citových vztahů.

Altruismus v lásce a vzájemná podpora

Je-li podstatou lásky souznění, harmonie a splynutí dvou myslí v jejich potřebách, zájmech, touhách, ideálech, pak je jedním z jejich největších nebezpečí přehnaná individualita a egocentrismus.

„V manželství mohou růst a jít kupředu jen oba současně. Pokud roste jen jeden člen, dochází k nerovnováze, k narušení systému. Tedy egocentricky zaměřený partner za určitý osobní zisk narušuje jinou vlastní významnou hodnotu — manželskou spokojenost. Jestliže ten druhý trpí, nemá možnost osobního rozvoje, přestává být životní oporou prvního a manželství ztrácí svou podstatnou funkci citového stabilizátoru.

Konkrétně: Jestliže se jeden z partnerů domnívá, že více získá, když ze společných financí bude užívat větší díl pro sebe, bude mít více osobního volna, bude mít více kulturních zážitků, více možností vzdělávat se nebo více moci a rozhodování, mýlí se. Může tyto věci skutečně získat, ale za cenu narušení spokojeného manželství. Často až zralá životní moudrost přinese poznání, že spokojené manželství lze získat mnohem obtížněji než peníze, moc, volný čas nebo kulturní a společenské zážitky. Na manželském soužití nelze parazitovat, aniž bychom ublížili sami sobě“ (Mádřová, 1980).

Společně strávený čas

Jiným činitelem, který příznivě ovlivňuje adaptaci v manželství, je společně strávený čas. Míní se jím především společná činnost — práce, zájmy, záliby, pěstování kultury, prostě společný život vůbec. Mezi délkou času denně společně strávenou manžely a stabilitou jejich manželství, je těsná souvislost. Známe-li tuto zákonitost, že společně strávené chvíle sblížují, budeme se více starat o náplň společných prožitků.

Intenzivní sblížovací funkci mohou mít příjemné prožitky, jako je procházka, chvíle u rozsvíceného vánočního stromečku, společná konverzace s přáteli nebo známými, společná návštěva divadla, koncertu, filmu, společné výlety, diskuse o přečtené knize; společná práce: podíl na společných činnostech — pomoc při práci v zaměstnání, v domácnosti (při spravedlivém rozdělení úloh a povinností); společné starosti: děti, jejich zdraví a pomoc v době jejich nemoci, výchova dětí, jejich prospěch a docházka apod.; společná starost o vlastní rodiče, eventuálně sourozence apod.; společné zájmy a koníčky: zahrádkářství, automobilismus, chataření, hudba, šachy, sport, jóga atd., velmi podstatně mohou přispět k vyšší soudržnosti manželství.

Podobně i společné zaměstnání zvyšuje vzájemné pochopení.

Délka společného života

Celkově lze soudit, že soudržnost manželů, a tím i úplnost rodiny, je tím větší, čím déle spolu žijí. Nejkritičtější je první rok — u nás v ČSSR dochází v prvním roce asi k desetině všech rozvodů (Příhoda, 1970, 231).

Se vzrůstající délkou manželského soužití procento rozvodů klesá.

Vliv počtu dětí na rozvodovost

je prokazatelný. Se vzrůstajícím počtem dětí v rodině klesá počet rozvádějících se manželství. Počet dětí v rodině není však v kladné korelaci se spokojeností manželství, tj. spokojenost nevzrůstá s počtem dětí. Podle Jurovského (1946) je tomu spíše naopak.

Kvalita mezosobní komunikace v manželství
vysoce odpovídá kvalitě manželství. Řada autorů konstatuje, že způsob komunikace mezi manžely je zrcadlem jejich vzájemné adaptace. Zhoršení komunikace bývá prvním příznakem zhoršení vztahu.

Pro adaptované (spokojené) manželství je typické kladné naladění na partnera nebo partnerku, naladění na „ano“. V některých rodinách však pozorujeme spíše opak: Ještě dříve, než jeden z partnerů dořekne svou myšlenku, druhý už sbírá důvody pro její zamítnutí.

Tam, kde se jeden či oba manželé skryjí za zeď mlčení, tam si významně omezují možnosti vzájemného poznání. Vždy je lépe odstranit napětí upřímným rozhovorem, v němž si manželé řeknou pravdu a poznají příčiny případného konfliktu. Nepochybně dochází nebo dojde takřka ve všech manželstvích občas k názorovým střetnutím, hádkám, více či méně intenzivním. Mají ten smysl, že lidé si navzájem zcela otevřeně vyjasní svá stanoviska. Tam, kde zůstalo aspoň trochu dobré vůle pro zlepšování vzájemných vztahů, tam se prudká výměna názorů s případnými výčitkami může stát pro jednoho nebo oba partnery podnětem k zamyšlení a následné změně chování.

Výčitky se však stávají rafinovanou a nebezpečnou zbraní nebo doslova ranami „pod pás“, jsou-li formulovány tak, že nelze ani při nejlepší vůli odstranit příčinu.

Vyčítáme-li například někomu, že stále pozdě vstává, může to celkem snadno napravit, uzná-li oprávněnost našich výčitek. Do naprosto jiné situace stáváme toho, komu při každé příležitosti připomínáme, že je hloupý, malý, že má křivé nohy apod. To nejsou výčitky, které by mohly něco rozřešit; způsobí jen vzájemnou izolaci partnerů, stáhnutí se do sebe, nebo naopak podobnou agresivní útočnost i z druhé strany.

George Bach konstatoval, že bychom se měli učit v manželství navzájem spolu bojovat fair způsobem, a pojmenoval svou metodu „bojová terapie“ (konstruktivní hádka).

Naučit se bojovat férově vyžaduje několik základních pravidel:

— neobviňovat druhého zveličeně, ale konkrétně objasnit, co nám vadí;

— diskutovat o současných událostech, neomílat vše od začátku vztahu;

— dovolit, aby druhá osoba vyjádřila své vlastní city, a neskákat jí do řeči;

— dospět k odůvodněným (rozumným) řešením.

Přiměřené očekávání od druhého — nebezpečím šťastného manželství jsou nereálné fantazie.

Prahnutí po dokonalosti — je snad namístě, je-li tato touha zaměřena na sebe sama. Bohužel však často chceme mít dokonalého především toho druhého.

Příliš mnoho očekáváme — od manželství, od lásky, a když nalézáme pouze osobnost podobně nedokonalou, jako jsme my, máme často pocit, že nám život ukřivdil.

Často se ptáme — co on (ona) mi může dát, jak ona mě miluje, co on pro mě může udělat, jak on přispěje k mému štěstí, zatímco lépe by bylo uvažovat: co já mohu dát jí či jemu, jak já ji miluji, co já pro ni mohu udělat, jak já přispěji k jejímu štěstí.

Stále znovu najevo dávaná touha po tom, aby partner byl lepší, jiný,

než jakým je dosud, působí jako ustavičné dráždění obnažené rány. Zde hrozí pro manželství velké nebezpečí.

Láska unese mnohé, odpustí mnohé, ale nelze se do nekonečna spolehat jenom na onu zázračnou moc citu. Nehospodaříme-li s ním dobře u svého partnera, dojdeme jednoho dne nezbytně ke zjištění, že cit je vyčerpán, rozdán — není ho více.

Smíření s partnerem

Jen poměrně málo lidí je tak šťastných, aby si našli partnera (a partner zase je), se kterým by si plně rozuměli. Co bylo napsáno o výběru ideálního druhu, to je zatím pro mnohé nedosažitelné.

Pro úspěch v manželství je nutné smířit se s partnerem takovým, jaký je, ale neztratit snahu o zlepšení společného života. Smíření se s partnerem předpokládá smíření se sama se sebou, objektivní vidění vlastních chyb a nedostatků. Není-li splněna tato podmínka, mohou být (vlivem auto-projekce) partnerovi připisovány vlastnosti, které on sám nemá, ale které má ten, kdo je vyčítá. Člověk, který je sám dostatečně klidný, nebude neklid vyčítat svému partnerovi, a zase naopak nejistý, neklidný člověk bude neklid a nejistotu objevovat u svého partnera atd.

Je velmi pravděpodobná hypotéza, že kdo je nespokojený sám se sebou, u toho se zvyšuje i nespokojenost s manželským partnerem, a naopak člověk spokojený sám se sebou má tendenci být spokojen i s druhými [Mikula—Stroebe, 1977].

Smíření se s chybami druhého

Jde o to nedělat chyby svého partnera nebo partnerky centrem pozornosti, nepřikládat jim zbytečně velký význam ve svém vědomí, ale citlivě chápat partnera i s jeho přednostmi a chybami.

Sem patří i pochopení pro občasné slabosti. Nikdo není v dobré tělesné i duševní formě po celých 24 hodin, každý potřebuje občasné odpočinek, má právo na to být unaven, vyčerpán, nervózní atd.

Neblaze působí ustrnutí na záporných vlastnostech partnerových. Je třeba rozebrat příčiny vlastnosti, která se nám nelíbí, a ty pokud možno krůček za krůčkem odstraňovat. Špatné vlastnosti spíše hynou při nedostatku nevíтанé pozornosti než naopak.

Známkou dobré adaptace je správné ocenění kladných vlastností partnera a naopak bagatelizování záporných vlastností. Upnutí pozornosti právě jen na záporné vlastnosti partnera jen zvyšuje nebezpečí konfliktů a vzájemného odcizení.

Ohled na individuální rozdíly

Individuální rozdíly mezi manželi se vynoří s plnou vahou po uplynutí určité doby společného života. Jejich objevení nelze ovšem považovat za tragédii, naopak mohou být prostředkem obohacení vztahu. Brát ohled na individuální rozdíly znamená dovolit druhému růst. Každý člen dvojice potřebuje prostor pro tyto rozdíly — to je skutečná svoboda. Platí i pro vztah k dětem nechtít, aby děti otrocky následovaly rodiče, dát jim volnost ve vývoji. Individualista pokládá vždy za nejlepší pouze svůj zájem, nejsprávnější touhy jsou podle něho ty, kterými se řídí on sám, nejvznešenější je takový ideál, který si sám zvolil.

V á ž i t s i d o b r ý c h v l a s t n o s t í d r u h é h o

Dokud je člověk zamilovaný, nemusí se nijak nutit do objevování cenných vlastností milovaného. Když pak přejde nekritická zamilovanost a dostavuje se objektivnější poznání druhého, pak je čas ocenit hodnoty, které hodnotami skutečně jsou. V každém člověku je možno objevit něco cenného. Je důležité objevit, k čemu se kdo hodí, a pak vytvářet možnosti pro realizaci jeho dobrých vlastností.

Mateřskou ženu například nelze nutit do intelektuální práce; bude se cítit nejšťastnější v rodině mezi svými nejdražšími. Na druhé straně žena vyloženě intelektuální, jednostranně zaměřená na vědeckou práci, bude tvrdě pociťovat obtíže domácího života, nebude-li mít možnost ho kompenzovat tvůrčí duševní činností.

V á ž i t s i p r á c e d r u h é h o

Mnozí muži chodí nevšimavě kolem hodnot, které jim jejich ženy přinášejí. Uvařit snídani, dojít na nákup, vyprat a vyžehlit, uvařit oběd — to všechno jsou práce, které zasluhují plné uznání a vděk, a jejich skutečnou hodnotu chápe jen ten, kdo je sám někdy provádí či aspoň při nich vypomáhá.

Podobně také ženy si mnohdy neváží práce mužů, jejich přínosu pro společný život, nedovedou ocenit závažnost nejrůznějších problémů, které muž řeší, všech prací či akcí, jež provádí a jejichž efekt se odrazí na celkové ekonomické úrovni rodiny.

S o u l a d v s e x u á l n í m ž i v o t ě

Lze považovat za správné tvrzení, že sexuální soulad podporuje spokojenost v manželství. Z toho ovšem logicky ještě nevyplývá, že

1. sexuální soulad by byl snad nejdůležitějším faktorem manželské spokojenosti, a
2. samozřejmě ani to, že bez sexuálního souladu je každé manželství nutně nespokojené.

Obecně se zdá, že spíše přeceňujeme význam sexuální složky manželského života.

Jen část lidí, pravděpodobně poměrně malá, je schopna oddělit sexuální prožitky od ostatních složek svého vztahu k partnerovi a prožívat je jako něco samostatného.

Naopak, zdá se, že většina lidí, především žen, svůj sexuální život spojuje se svým citovým vztahem k partnerovi. Je-li mezi dvojicí neharmonický citový vztah, jsou-li manželé navzájem na sebe hrubí a nervózní, nemůže se to (u většiny) neprojevit také v obtížích pohlavního života. Je obecně uznáváno, že mnohé případy ženské frigidity mají své kořeny v duševním nesouladu a vzájemném odcizení manželů.

Léčit tyto poruchy převážně jen zlepšením techniky sexuálních styků, bez dostatečného přihlídnutí k psychologické problematice celého manželství, je neadekvátní. Pouhým zlepšením techniky sexuálního života a zvýšením počtu orgasmů se k manželskému štěstí rozhodně nedochází.

Významní badatelé v této oblasti, Masters a Johnsonová, kdysi napsali: „Sexuální akt sám o sobě se nakonec stává nudným, pokud v něm dvojice není účastna také svými srdci a myslí . . .“

Manželské štěstí nezbytně nezávisí na absolutní sexuální kompaktilitě. Ačkoli mnozí muži a ženy kladou rovnítko mezi sexuální shodu

a manželské štěstí, existuje mnoho dlouhotrvajících manželství, v němž partneri neprožívají svůj sexuální život tak harmonicky, „jak má být“. V tomto případě dvojice připisuje hlavní podíl na svém manželském štěstí vzájemné něžnosti, myšlenkovému bohatství, přáním potěšit druhého a celkové harmonii (A. O'Connell, V. O'Connell, 1980, 293).

Stále znovu obnovovat lásku

Zachovávat lásku a věrnost vyžaduje stálý boj s překážkami. Život přináší řady pokušení v podobě „možností“, které by mohly být využity a využity nejsou.

Nevěra není obohacením života, ač by se ráda za ně vydávala. Naopak přináší utrpení všeho druhu. Zápas o velkou lásku je zápasem se sebou samým, se svou polygamností, respektive polyandrií. Člověk nemůže mít dvě nebo tři velké lásky současně.

Věrnost manželskému či životnímu partnerovi není pouze otázkou citů, ale též aktem vůle. Je to také záležitost volního rozhodnutí a jeho realizace. Je to také věc odpovědnosti.

Často vůli z citových vztahů (neprávem) vylučujeme — lidé se totiž domnívají, že v manželských vztazích se vše má či může řídit výhradně citem. Cit je však občas nespolehlivý rádce, někdy je i mezi manžely intenzivní a bouřlivý, někdy pouze dríme, někdy (třeba přechodně) chybí. V takových dobách ho může snadno získat osoba, která se jeví citově atraktivnější než manžel či manželka.

Manželé by se měli vnitřně prohlubovat, aby si měli vždy co říci, aby v sobě navzájem měli vždy co objevovat. Vnitřní plytkost řady lidí působí, že hledají povrchní, povrchové, mizející hodnoty u druhých; odtud také přelétavost a promiskuita vztahů.

Mohli bychom tedy také říci, že kvalita vztahů je nahrazována kvantitou, hloubka vztahů je nahrazována jejich počtem, tj. zdvojením, ztrojením, znásobením.

Přispívá to k tomu, že ani v této oblasti člověk nenachází své těžiště, svůj pevný bod, „o něž opřen mohl by pohnout světem“; nemá lásku, má „lásky“.

ADAPTACE V RODINĚ

Základním pilířem adekvátní adaptace v rodině je vzájemné porozumění a soulad členů manželské dvojice.

Se vzrůstajícím počtem členů rodiny vzrůstá také počet vzájemných mezilidských vztahů. Ve dvoučlenné rodině je pouze jeden vztah, ve tříčlenné tři vztahy, ve čtyřčlenné šest vztahů atd.

Se vzrůstajícím věkem dětí v rodině vzrůstá také význam harmonických vztahů mezi rodiči a dětmi.

Jurovský (1946, 179—180) na základě svého dotazníkového výzkumu oktávánů (provedeného s 575 chlapci a 200 dívkami) vyvozuje, že „poměr k otci u synů i dcer a poměr k matce u dcer jsou přímo konstituujícími složkami rodinného života. Když je tento poměr dobrý, je ve velké míře dobré i spolužití v rodině; když je zlý, má to neblahý odraz i na rodinný život“.

Vědci, kteří se zabývají zkoumáním a úpravou mezilidských vztahů

v rodině (*Satirová, Jackson, Kempler* a u nás *Boš, Langmaier* a další), zdůrazňují vzájemnou závislost duševní rovnováhy jednotlivých členů rodiny.

Žije-li v rodině neurotické dítě, je to záležitost celé rodiny, často výsledek narušených vztahů v ní.

Pravděpodobně je platná hypotéza, že dlouhodobá frustrace a stres rodičů se může projevit na jejich dětech. Má-li někdo z rodičů těžké konflikty na svém pracovišti, nemusí to mít osobní dopad pouze na něho samého, ale i na jeho rodinu. Rodič, který je opětovně dlouhodobě frustrován na svém pracovišti, pravděpodobně přenáší alespoň část následků těchto frustrací a stresů do svého rodinného života a na jeho osudu se podílí především nejcitlivější členové jeho rodiny — děti. Konflikty otce na pracovišti mohou takto způsobit například enurézu nebo koktavost jeho syna.

Rodiny se ovšem navzájem liší stupněm své odolnosti vůči negativním vlivům. Jsou rodiny dobře i špatně adaptované. Kvalita adaptace rodiny se zvlášť jasně projeví, je-li tato malá sociální skupina stresována něčím mimořádným, těžko zvládnutelným. Takovým stresem může být například narození defektního dítěte, těžké onemocnění některého člena rodiny apod.

Caplan a spolupracovníci (1970) si všimli, že dobře a špatně adaptované rodiny se navzájem liší v některých podstatných rysech. Přehled hlavních rozdílů v reagování na zátěžovou situaci existence tělesně postiženého dítěte zde podávám ve zkrácené a přehledné formě.

Charakteristika reakcí na stres (narození defektního dítěte)

Dobře adaptovaná rodina

1. Pozitivní vedoucí úloha jednoho nebo obou rodičů
2. Dobré vzájemné vztahy mezi členy rodiny
3. Jasně rozdělení úloh, tak aby odpovídaly schopnostem
4. Od nikoho se nežadá něco nad jeho síly
5. Jednotlivé úkoly velmi pružné, každý může být zastoupen
6. Přebírání povinností za člena rodiny (muži vykonávali ženské práce, hlídali děti apod.). Povinnost přebírali dobrovolně

Špatně adaptovaná rodina

- Vedoucí úloha rodičů nedostačující a nekonzistentní, nejednotnost rodičů, neschopnost rozhodnout, rodiče se v krizové situaci vzdávají své vedoucí role, stávají se závislými na dětech
- Vzájemné vztahy nejsou dobré
- Úlohy jsou nejasně rozděleny
- Nepřiměřené nároky
- Nepružnost — například když matka nebyla doma, zůstalo neuklizené a nejedlo se; nikdo ji nebyl schopen zastoupit
- Rodina neuvolňovala matku od povinností v domácnosti, když byla unavena, občas ji někdo zastoupil, ale dával najevo, že je to velká oběť

- | | |
|---|---|
| <p>7. V dobře adaptovaných rodinách nebyla matka odkázána na milost a dobročinnost, byla jí poskytnuta možnost odpočinku, ani jeden člen rodiny se nesměl na nic vymlouvat</p> | <p>Pomoc matce byla spojována s její kritikou a podceňováním; její únavu členové rodiny nerespektovali</p> |
| <p>8. Byla-li rodina postavena před těžký problém, snažila se s ním seznámit, řešit ho, ovlivnit jeho následky, přemýšlelo se o něm, vznikala tendence se o něm co nejvíce dozvědět</p> | <p>Vznikaly tendence vyhýbat se nepříjemné realitě, rychle rezignovat, pocity, že vlastním úsilím nelze ovlivnit výsledek krize, nezkoumala se situace a členové rodiny se nezabývali možnostmi řešení problémů</p> |
| <p>9. Rodina pomáhala jedinci, aby se svěřil se svými problémy, brala ohled na jeho úzkost, nacházel u ostatních pochopení, dodávala odvalu, zbavovala pocitů viny a soucítla</p> | <p>Rodina podporovala jedince, aby se vyhnul těžkostem, v úzkosti jej povrchně utěšovala, nedodávala odvalu, nedovolovala vyjádřit strach, pocity viny, úzkosti a svalovala vinu na jiné</p> |
| <p>10. Realistický přístup k řešení obtížné situace</p> | <p>Časté vytváření „obětních beránků“, kteří to zavinili</p> |

DUŠEVNÍ HYGIENA A NEMOC

Těžká tělesná nemoc pravidelně znamená ohrožení duševní rovnováhy nejen pacienta samého, ale i členů jeho rodiny, neboť osudy blízkých lidí jsou navzájem propojeny. (Srovnej: *Kondáš—Ličko a kol.*, Psycholgia při ošetřování chorých, 1978.)

Rozkolísání emoční hladiny pacienta se projeví výbuchy smutku, zlosti, sebelitování, které mohou být poměrně rychle vystřídané stavy odvahy, statečnosti či smíření se s osudem. Toto kyvadlo nálad se může rychle pohybovat sem a tam.

Pro ošetřujícího je důležité, aby se nedal polapit pacientovými depresemi a tělesnými příznaky. Cokoli pacient zažívá, neměli bychom přebírat na sebe, což je přirozená tendence lidí, kteří mají druhé rádi.

Naopak v době nemoci blízkého člověka potřebujeme mít sílu, abychom mohli být jeho užitečnými pomocníky. Soucit by nás neměl oslabovat.

Z pacientových požadavků nejvíce ošetřovatele oslabují ty, které mu narušují vlastní životní rytmus, především spánek (ošetřování v noci). Také nutnost být stále v pohotovosti u lůžka nemocného vyčerpává. I když se nic závažného nemusí přihodit, část sil ošetřujícího je odčerpána oním stavem pohotovosti — „co kdyby zrovna teď . . .“

Jiným vyčerpávajícím prvkem je dlouhodobá zvýšená náročnost pacienta, požadování desítek drobných denních úsluh, které ošetřovateli neposkytují chvílku ke klidnému vydechnutí.

Pacient, pokud je dostatečně rozumný, by proto měl omezit své požadavky, aby nevyčerpával nadměrně síly svých blízkých. Je-li pacient ošetřován dlouhodobě doma, mělo by si, pokud je to možné, více členů rodiny rozdělit své služby (denní i noční) u lůžka nemocného. Na místě je mít také pochopení pro některé zvláštní požadavky nemocného — například aby nebyl obtěžován příliš intenzivním světlem, hlukem apod.

Při ošetřování těžce nemocných starých lidí je někdy třeba překonat zábrany ze strany rodinného ošetřovatele či pečovatele. Ošetřující znal třeba nemocného jako velmi autoritativní osobu, a proto v něm vzbuzuje obavu a ostych nutnost asistovat například u takových věcí, jako je převlékání nemocného, jeho vyměšování atd.

Také někdy trvá dlouho, než ošetřující pozná a uzná stupeň potřeby nemocného. Zvláště rodinní příslušníci někdy neodhadnou, co jejich nemocný opravdu nesvede a co je víceméně projevem jeho malé sebedůvěry, autoritativnosti, pohodlnosti apod.

Snažit se o emoční podporu pacienta

V době těžké nemoci se z mezilidských vztahů vytrácejí podružné maličkosti, jimiž jsme si třeba navzájem „hráli na nervy“, a zůstává jen to nejdůležitější: projevení vztahu v jeho podstatě: „mám tě rád“, nebo „jsi mi lhostejný“ apod.

V době nemoci vzrůstá u pacienta citlivost na chování druhých lidí, záleží mu na jejich náklonnosti a lásce.

Emoční podpora se projevuje především zájmem o pacienta a snahou mu nějak pomoci tam, kde je to možné. Znamená to být s pacientem v kontaktu, rodinní příslušníci co nejčastěji, pro další blízké lidi to znamená navštívit ho nebo aspoň mu zatelefonovat a projevit tak svou účast.

Není třeba mu přinášet nákladné dary ani domů, ani do nemocnice, ale drobná pozornost — květina, ovoce, hezká kniha ke čtení — vždycky dokáže potěšit. Ještě více ocení pacient konkrétní pomoc, například při chůzi po operaci, při vyřizování vzkazů, korespondence a jiných drobných osobních úkolů.

Velice závažná je péče o vědomí nemocného člověka. Nemocný je zdrojem silných citů a neměly by to být city negativní — zatrpkllost vůči druhým lidem, nebo dokonce přímo nenávisť vůči nim — ale naopak usmíření, klid, láska, odpuštění, snaha porozumět a pochopit motivy jednání i u těch druhých.

Tato stránka péče o nemocného člověka je často ulehčena okolnostmi, že nemocný bývá poměrně citlivý na stavy vědomí lidí jemu blízkých a tyto stavy přebírá.

Trpělivost s pacientem

Slabost a celková bezmocnost pacienta přináší s sebou také zvýšené nároky na jeho obsluhu, a tudíž i požadavky na zvýšenou trpělivost těch, kteří jsou kolem něho.

Pohyby pacienta jsou obvykle pomalejší, jeho orientace méně přesná, někdy pacient bývá také zvýšeně kritický vůči těm, kdo se o něj starají, a má sklon přeceňovat jejich časové možnosti.

Nemoc blízkého člověka znamená sama o sobě značnou zátěž a přidá-li se k tomu ještě stres, vyplývající z náročného zaměstnání, jde o mimořádně zátěžovou situaci.

Z toho vyplývají překvapivé citové stavy — například vztek, že pacient zabírá příliš mnoho času, jenž je vzápětí vystřídán lítostí, že jsme neudělali pro pacienta všechno, co bylo dosud v našich možnostech apod.

Vyžaduje velkou dávku trpělivosti a taktu nedat se v chování vůči

pacientovi překvapit těmito náladami, ale také nebýt překvapen, projeví-li se u dalších příslušníků rodiny.

Povzbuzení pacientových možností

Dlouhodobá nečinnost na lůžku znamená snížení celkové životní kvality nemocného. Tam, kde je to možné, snažíme se zařadit do pacientova denního programu alespoň jednoduchá pohybová cvičení.

Pacient má mnohé síly, jež musíme povzbudit, úspěch v jednoduché gymnastice mu dodá sebedůvěru a chuť k další práci se sebou samým. Nesmíří se tak snadno se svým nepříznivým zdravotním stavem, ale snaží se jej zlepšit.

Mnohé lidi nemoc vyladuje příliš pesimisticky, je třeba upozornit je na možnosti, které mají, i když jsou nemocní a eventuálně staří. Často je mnoho sil nemocného člověka absorbováno různými vnitřními problémy a trampotami. Je zde na místě povzbudit ho k jejich vyjádření a pak je pomoci i rozřešit.

Důležitým momentem povzbuzení je i ujištění pacienta, že rodina počítá s jeho spoluprací. Při dlouhodobé chronické nemoci, dovoluje-li to jeho zdravotní stav, by se měl pacient snažit být užitečný alespoň drobnostmi ostatním členům rodiny.

PSYCHOHYGIENA V NEMOCNIČNÍM PROSTŘEDÍ

Je závažným rozhodnutím, zda ponechat těžce nemocného člověka v domácí péči, nebo ho svěřit nemocničnímu léčení.

Tam, kde lékařská věda má vysoce účinné prostředky ke zlepšení zdravotního stavu těžce nemocného člověka, tam jistě nebudeme váhat poslat ho do nemocničního ošetřování; například v případě akutního infarktu by to byl vážný omyl jednat jinak.

Obtíže při rozhodování nastávají tehdy, jde-li o starého člověka s nemocí sice bezprostředně život neohrožující, ale zato dlouhodobou.

Bude starému člověku, který je téměř neschopen chůze, lépe doma, nebo v nemocničním ošetřování?

Názory se zde rozcházejí; ti, kdo jsou pro nemocnici, argumentují tím, že v nemocnici je stálá odborná kontrola pacientova zdravotního stavu, jsou dostupna všechna nutná lékařská vyšetření, pacient má k dispozici zkušený ošetřující personál. Zastánci nemocničního léčení vidí také fakt, že ošetřování pacienta doma je doprovázeno značným časovým zatížením jeho rodiny a jejím psychickým vyčerpáním.

Ti, kdo jsou pro ošetřování pacienta v domácím prostředí, zdůrazňují především intimitu domova, možnost individuální péče (pacientova rodina respektuje jeho životní návyky, výběr stravy), pacient je stále v kruhu svých blízkých. Nemocnice na ně působí dojemem neosobnosti, rutiny, stereotypu, přílišného spěchu bez dostatečného respektu k nemocnému či k umírajícímu člověku.

Odpůrci nemocničního ošetřování vidí obrazně, podobně jako N. Amosov (1982), že dnešní medicína často vystavuje pacientovi směnku, kterou nemůže proplatit. „Varujte se upadnout do spárů lékařům,“ radí tento autor, ačkoli je sám lékařem. Lze to chápat v tom smyslu, že slepá důvěra ve všemohoucnost dnešní medicíny může být škodlivá.

Pro starého nebo nehybného pacienta může pobyt v nemocnici přinést i nečekané bolestivé komplikace — zejména dekubity (proleženiny), když ošetřující personál se dostatečně nepostará o překládání těla ležícího člověka. Jen někde je zavedeno podkládání pacientů gumovými koly nebo matracemi. Jinou komplikací je infekce močových cest, která se dostaví pravidelně během několika dnů, když ošetřující personál si usnadní ošetřování inkontinence moče, časté u starých žen, zavedením trvalé cévky do močového měchýře. Další komplikací u starých pacientů je znehybnění dolních končetin, nejsou-li pravidelně rozcvičovány.

Již i sama adaptace na nemocniční režim je psychicky náročná. Nový pacient se musí přizpůsobit lékařům i sestřám i kolektivu spolupacientů na pokoji. Jeho spánek bývá často narušen například hlasitými projevy spolupacientů, časným buzením kvůli rannímu měření teploty apod.

Sovětský autor Gronbach (in: *Kondáš—Ličko*, 1973) podrobně rozvádí náplň a problémy nosokomiogénie. Nosokomiogénie zahrnuje soubor nemocničních škodlivin takového typu, jako je hluk, vyrušování jinými pacienty, negativní vliv nespokojenců apod. O odstranění těchto škodlivin by se měli snažit všichni pracovníci nemocničního oddělení.

Konečný závěr rozhodnutí, kam umístit dlouhodobě nemocné pacienty, bude záviset samozřejmě jednak na pokročilosti nemoci, její sdělnosti, závažnosti a možnosti ovlivnění lékařskými zákroky, jednak také na míře obětavosti příslušníků rodiny pacienta, ale rovněž i na jejich objektivních možnostech a předpokladech pro ošetřování.

Tam, kde by bylo ošetřování pacienta zdrojem příliš mnoha problémů a nesnází v rodině, je možné poskytnout mu nezbytnou emoční podporu i návštěvami v nemocnici.

Celkově je nutné realisticky odhadnout své síly a možnosti.

Tvůrčí chování k nemocnému člověku

Styk s nemocnými a péče o ně je vysokou školou života — pomoc nemocným a starým lidem obohacuje více, než jsou ochotni připustit ti, kdo hledají v životě pouhou kratochvíli.

Chvilky samoty se starou nemocnou matkou či otcem jsou mnohem více inspirující a také mnohem více užitečné, ba i radostné, než čas nejzábavnější zábavy či nejintenzivnější práce. Ty chvilky družného ticha odměňují samy sebou, jsou výrazem a projevem plnění nejzákladnějších lidských povinností. Poznání hraničních stavů života a smrti otevírá možnosti pro poznání toho, co je v životě podstatné a nepodstatné.

Člověk těžce nemocný už obvykle nezastírá, nepředvádí se, nehraje — je tím, kým je, člověkem se svou bolestí. Odpadají fráze a bezduchá konvence. Jeho hodnotový systém se stává prostším — velkou hodnotou je například vyspat se do rána bez bolesti nebo bez obav z jakýchkoli komplikací. City nemocného člověka se stávají více přirozenými. Je zase bezmocný jako dítě, které čeká lásku, a za lásku se odměňuje vděčností a příchylností.

Ošetřování těžce nemocných, eventuálně velmi starých lidí, jejichž dny jsou již sečteny, je službou lidskosti. Ošetřující je odměňován pocitem, že dokázal zmírnit psychické i fyzické bolesti posledních chvil. V jeho chování vůči nemocnému se plně projeví, jak ovládá duševní hygienu v každodenní praxi.

DUŠEVNÍ HYGIENA VE STÁŘÍ

Průměrný lidský věk se prodlužuje. Ve všech civilizovaných zemích světa se zvyšují počty starých lidí důchodového věku, tj. starších než 60, respektive 65 let.

Tento věk má svoje specifické mentálněhygienické problémy, ale na druhé straně život přináší možnosti, jež jedinec nikdy předtím neměl. Nemáme zde na mysli pouze dostatek volného času u důchodců a možnost být značně svobodnějším a volnějším v jeho využívání, ale především zralost osobnosti, která se po dlouhých letech vývoje propracovala k svému životnímu stylu.

Přehled problémů, které stáří s sebou přináší, a některé možnosti jejich řešení

Změny některých tělesných i duševních funkcí
Pokračující stáří přináší s sebou pochopitelně nevídané změny některých tělesných funkcí. Vzrůstá pravděpodobnost ztráty zubů. Kůže se stává vrásčitou a méně pružnou, vlasy na hlavě šednou a řádnou, pokud už (u mužů) nevypadaly dříve.

Důležité změny postihují smysly — zrakové vnímání předmětů v blízkosti se stává nepřesné, často se starší člověk také obtížněji adaptuje ve tmě. Podobně i sluch se stává méně ostrým — hlavně u vysokých zvuků. Vzrůstá též pravděpodobnost fyzických onemocnění.

Změny některých psychických procesů jsou rovněž ve svém průměru zřetelné. Celkově reaguje starý člověk pomaleji na podněty vnějšího světa.

Zapamatování nových faktů je pro průměrného staršího člověka obtížnější než pro mladého. Existují však individuální výjimky.

Ve výsledcích inteligenčních testů se u starších lidí objevují poměrně dobré výkony v oblasti verbálních testů (jde o takové úkoly jako definice pojmů, vysvětlení významu přísloví nebo aritmetické problémy), hůře si však staří lidé ve svém průměru vedou v testech zrakové pohybových (např. v uspořádání barevných kostek do určitého vzorku, složení několika částí předmětů atd.).

Při přehledu všech těchto změn pravidelně se dostavujících zároveň se stářím je třeba však mít na paměti, že proces stárnutí je individuálně velmi rozličný a lze ho podstatně zpomalit vhodně zvolenou životosprávou a dodržováním všech zásad duševní hygieny, na něž především v tomto věkovém období je relativně nejvíce času.

První důležitou zásadou je pravidelně cvičit. Starší lidé mohou zvolit například soustavu nenáročných cviků, jež pro ně vydal Ústav zdravotní výchovy (napsala V. Vaňátková), nebo mohou sáhnout po jakémkoli dalším nenáročném cvičení. Velmi vděčná jsou vybraná jógistická cvičení pro staré lidi. Některé výzkumy dokazují, že člověk pravidelně cvičící je o 15—20 let „mladší“ než ten, kdo cvičení zanedbával.

Další samozřejmostí je vhodná výživa (spíše skromná), přiměřený spánek, odpočinek a dodržování dalších zásad rozumné životosprávy.

Jinou důležitou zásadou ve stáří je přiměřená zátěž nejen po stránce tělesné, ale i po stránce duševní. Proti tomu se prohřešují jedinci, kteří se příliš přetěžují, anebo ti, kteří se naopak příliš tělesně a duševně šetří.

Pro ty, kdo se nezdravě přetěžují, mohou být zajímavé výsledky pokusů M. K. Petrovové se psy. Dokázalo se, že psi jedné skupiny, kterým se několik roků dávaly úlohy nepřiměřené jejich nervové soustavě a u kterých bylo vyvoláváno soustavné přetěžování nervových procesů, rychle chřadli a hynuli, zatímco psi druhé skupiny, žijící ve zvláště příznivých podmínkách pro jejich nervovou soustavu, nebyli vůbec choří, vypadali dobře a žili dlouho.

Petrovová učinila z těchto pokusů důležitý závěr: „Počáteční úlohu v procesu stárnutí organismu má centrální nervová soustava, zvláště mozek, a s ní souvisejí ostatní soustavy.“

Obecně je známo, že urychlení stáří pro poškození nervové soustavy závisí na takových faktorech, jako jsou konflikty, znervózňování, spěch, neklid, hněv, závist, podezřívání atd.

Již Hufeland ve své Makrobiotice dokazoval, že jednou z podmínek zdraví i dlouhověkosti je vyhýbat se spěchu a vzrušování, zachovat za všech okolností filozofický klid i schopnost dívat se na vlastní život jako na divadlo, to znamená s velkou dávkou ironie a humoru.

Takový postoj chrání člověka před silnou psychickou angažovaností a před předčasným zničením nervové soustavy. Pro udržení se v takovém postoji autor doporučoval zabývat se filozofií a uměním, zvláště hudbou.

Kromě toho Hufeland doporučoval každodenní procházky, dobrý spánek, čistý vzduch, umírněnost v jídle, ale i šťastné manželství. (Jak sám říká, všichni jeho známí dlouhověcí muži byli ženatí a ženy vdané.)

Už tisíc let před Hufelandem lékaři slavné medicínské školy v Salernu spatřovali jednu z hlavních příčin dlouhověkosti v klidu, umírněnosti a pohodě. Byla známa jejich rada: Jsi-li nemocen a nemáš lékaře, nechť jsou ti lékařem tyto tři věci: odpočinek, veselá nálada a umírněná strava.

Také přátelský úsměv, dobré slovo, příjemná atmosféra naděje a klidu, kultura prostředí přispívají ke zkrášlení každodenního života, a tím i k upevnění duševního zdraví.

Je-li rozhodně na místě varovat stárnoucího člověka před přepínáním jeho sil, je také správné upozornit na úskalí psychické i tělesné nečinnosti. Zahálka, nečinnost, fakt, že člověk nemá žádného koníčka a ani neví, co by měl či chtěl dělat a jak by měl naložit se svým volným časem, to všechno jsou nepřátelé produktivního života a jeho délku zkracují. Je poměrně mnoho lidí, kteří po přechodu do penze nevědí, co si počít s volným časem, cítí se vykojení ze svých dosavadních aktivit a doplácí na to svým zdravím.

Jak správně poznamenává D. Bartko, již dlouho před nástupem do důchodu by měl člověk plánovat, jak, kde a s kým jej bude prožívat.

Gerontopsychologie, upozorňuje Kondáš (1978), rozpracovala teorii aktivního stárnutí, která zdůrazňuje princip činnosti jako činitele prevence poklesu tělesných a duševních schopností.

Zároveň však tentýž autor dodává, že aktivitu nemůžeme navozovat za každou cenu. Kromě zastánců teorie aktivního stáří jsou i autoři, kteří podporují opačnou teorii, takzvanou teorii neangažovanosti, tj. respektování poklesu sociální aktivity jako typického modelu období stárnutí a stáří. Jiní autoři se snaží vyvodit kompromisní závěry z obou předchozích protichůdných teorií a předpokládají, že rozhodující je spíše dosavadní způsob života, který má tendenci přetrvat i po penzionování, takže

někomu vyhovuje pokles angažovanosti, jinému angažovanost v původních nebo nových oblastech činnosti.

Z psychologických problémů, které starší lidé v důchodovém věku řeší, je snad nejzávažnějším problémem jejich nového začlenění do společnosti.

Stáří v naší socialistické společnosti by mělo být důstojné, tj. starý člověk má právo na lidský život, na zabezpečení svých základních potřeb, nejen aby měl co jíst a pít a kde bydlet, ale potřebuje živý lidský styk a zájem o sebe, potřebuje mezilidské vztahy, které by mu dávaly pocit, že není vyřazen, odstaven, dán do starého železa.

I stáří může být cenným obdobím života a naše společnost by byla bez starých lidí podstatně chudší. I starý člověk může ještě rozdávat. Nehýří ovšem fyzickou silou, ale mohou zde být jiné důležité hodnoty: Každý starý člověk se může stát učitelem života ve svém bezprostředním okolí. Jsa zakotven, sám poskytuje pocit jistoty a bezpečí, je živým svědectvím o správnosti životní cesty, kterou sám prošel, nosností morálních zásad a hodnot, které ve svém životě realizoval.

I starý člověk může být tvůrčím, může tvořit úsměvem a působit myšlenkou. Jeho překonávání potíží a problémů, které s sebou každý vysoký věk přináší, může být vzorem pro ty nejbližší. Může jim být sluníčkem dobré nálady, i když sám nemá všechny své dny světlé. Je-li vyrovnaný, pak si uvědomuje to, co vyjádřil Václav Příhoda, že totiž potíže stáří jsou daní za dlouhý život. Vyžaduje to z jeho strany optimistický pohled na život; potřebuje mít zdroje vnitřní spokojenosti, jež by nemohly být zkalkuleny, potřebuje přitakat životu a obdivovat jeho světlé stránky.

Skutečně zralý starý člověk, který v sobě vyvolal, vytvořil smysl pro soudružství se všemi ostatními lidmi, je cenným spojencem života. Zřejmě to od něho vyžaduje umění být skromným, skromně odhadovat své místo ve světě a nebýt sám sobě středem světa a pochopitelně nebýt nepřiměřeně náročným ani k těm druhým. V opačném případě se člověk stává nevyrovnaným. Nevyrovnaný člověk bývá však sám sobě zdrojem vyčerpání, příliš zintenzivňuje negativní podněty ze svého okolí, příliš jednostranně vybírá ze života to záporné. Podobně také lidé, kteří onemocněli infarktem srdečního svalu nebo byli léčeni na žaludeční vředy, astma apod., jeví jen malý sklon k prožívání pozitivních emocí (M. Jarosz, 1975). Lidé zdraví, kteří tvořili tomuto badateli kontrolní skupinu, prožívali sice také negativní emoce, ale uměli též prožívat radost, uvolnění, pocity uspokojení a bezpečí.

Lidé, kteří mají sklon k prožívání radosti, kterým je znám prožitek plného uvolnění, klidu a bezpečí, jsou méně náchylní poddat se neblahému vlivu stresových situací. To všechno dvojnásob platí ve stáří.

Jste-li stár, neupadněte proto do záporných vztahů vůči svému okolí. Oceňte to, co je chvályhodné, skutečně hodnotné. Pomáhejte druhým i ve svém stáří — není nezbytné pomáhat jim manuální prací, ale také úsměv je čin, či dobře míněné slovo, nebo dokonce i myšlenka a přání dobra. Nezatrpkněte vůči svému okolí, ale buďte sluníčkem, které ozařuje; buďte lidmi dobré vůle.

Stáří má více času na vnímání detailů svého nejbližšího prostředí, může je tedy prožívat podrobněji a hlouběji. Protože má stáří zkušenosti s růstem a zráním, dovede dohlédnout dále při posuzování těch problémů života, které se mladším zdají v dané chvíli neřešitelné, a dovede jim tedy moudře poradit.

Kontrolní otázky

1. Co je třeba udělat pro duševní hygienu dítěte nejtělejšího věku?
2. Jaké jsou problémy dětí, které vyrůstaly bez rodičovské péče?
3. Jak ovlivňuje škola duševní zdraví dětí?
4. Co lze říci o zásadách pohlavní výchovy mládeže z hlediska duševní hygieny?
5. Jaké jsou negativní mentálněhygienické důsledky předčasných sexuálních styků mládeže?
6. Lze zmírňovat důsledky nešťastné lásky u mladých lidí?
7. Které faktory hrají významnou roli při výběru životního partnera?
8. Co zlepšuje vzájemnou adaptaci v manželství a rodině?
9. Jak je možno upevňovat ohrožené duševní zdraví během těžké nemoci a ve stáří?

Cvičení 1: Vypracujte kazuistiku vhodně vedeného a stimulovaného kojence.

Cvičení 2: Proveďte rozbor, možných příčin neurotizace dítěte ve škole a navrhněte nápravu.

Cvičení 3: Diskutujte o faktorech, které ovlivňují vztahy mezi mladými lidmi různého pohlaví.

Sociální
aspekty
duševní
hygieny

POSUZOVÁNÍ DRUHÝCH LIDÍ

Pro porozumění lidem a pro dobré vztahy s nimi, jakož i pro duševní hygienu, je vysoce důležitá přesnost a objektivita našeho vnímání druhých lidí. Často pozorujeme, že jedna a táž sociální situace je viděna dvěma lidmi zcela odlišně a že je také rozdílně hodnocena. Dokonce táž situace může být viděna zcela odlišně tímž člověkem. Záleží velice na tom, jak jsme zvyklí svět vnímat, jaký vnímací stereotyp jsme si osvojili, jaká vazba mezi vnímajícím objektem a subjektem se vytvořila. Různí autoři tuto vazbu mezi objektem vnímání a subjektem nazývali různými termíny. V této souvislosti je možno uvést například Adlerovo „apercepční schéma skutečnosti“, Achovo pojetí „determinující tendence“, Pavlovův „signální význam podnětu“ (který je u téhož objektu různý vzhledem k různým osobám, v závislosti na jejich zkušenostech s dotyčným objektem), Dobryninův „princip významnosti podnětu“ atd.

Samozřejmě, že tyto termíny není možno vzájemně ztotožňovat, už proto, že jsou stavebními kameny různých teorií. Přesto však, zdá se, v podstatě postihují tutěž zákonitost — že totiž skutečnost se člověku jeví, respektive signalizuje vždy v závislosti na jeho subjektivní zkušenosti. Obrazně řečeno, neexistuje „čisté“ vnímání skutečnosti jako takové, jaká je; vždy je alespoň částečně kontaminováno subjektem.

Apercepční schéma, které jsme si osvojili, určuje výběr podnětů, kterých si všímáme ze skutečností nás obklopujících a na které reagujeme. Toto apercepční schéma není ovšem neměnnou šablonou, jež propouští z podnětů vnějšího světa do našeho vědomí vždy pouze určité podněty, ale je velmi měnlivou strukturou, jež souvisí s řadou dalších faktorů, jako jsou trvalejší postoje založené na osobních vlastnostech, zájmy dlouhodobé i krátkodobé, duševní rovnováha, nálady, city atd.

Vnímání je závislé na našem subjektivním citovém stavu, na naší náladě. Momentální náladová dispozice často určuje, kterých detailů situace si člověk bude všímat. Podle toho, jak jsme naladěni, můžeme vidět úsměv spoluzaměstnance jednou jako povzbudivý úsměv kamaráda, jindy jako škodolibý úsměšek soka. Ve věcech kolem nás můžeme nalézt krásu nebo šedivost, táž práce nám může přinést radost nebo nudu. Situaci, která dopadá nerozhodně, vidí optimista nebo člověk v dobré náladě jako napůl vyhranou, pesimista napůl prohranou a ztracenou.

Nálada ovlivňuje také vnímání sebe sama a svých možností. Johnson zjistil, že v dobré náladě se univerzitní studentky pokládají za energičtější, čilejší a více si důvěřují než ve špatné náladě.

Významnou roli hraje také momentální tělesný stav, během kterého se

vnímání nového podnětu odehrává. Například v únavě, v nemoci, v hladu, v nevyspaní, v bolestech se pravděpodobně zvyšuje tendence ke katalýmnímu zpracování vnější skutečnosti. Vnímání je také velmi silně ovlivněno sociálním tlakem na posuzovatele.

Stres, úzkost a percepce

Stres narušuje percepci. Napjatá a anxiózní osoba činí závěry ze svého pozorování rychleji, ale nepřiměřeněji a strnuleji. Při vnějším tlaku jsou introvertované osobnosti tlačeny hlouběji do svých introspektivních fantazií a extrovertované do vzrušené aktivity.

Úzkost snižuje schopnost individua jasně rozlišovat. Úzkostlivý člověk považuje za nebezpečné mnohé situace, které jsou neutrální pro osobu méně úzkostlivou. V jedné studii byli jedinci vyzkoušeni z tendencí úzkostlivosti a pak s nimi byl proveden pokus s podmiňováním mrkání. Úzkostliví jedinci měli tehdy tendenci považovat neškodné neutrální stimuly za signál nebezpečí podobně jako podněty pozitivní. Pouze pozitivní stimuly byly však následovány proudem vzduchu fouknutého do oka. Osoby úzkostlivé mrkaly mnohem častěji (na oba typy stimulů) než osoby vyrovnané.

V subjektivní stresové situaci máme tendenci posuzovat hůře osoby, se kterými musíme jednat, než když jsme ve zcela klidné situaci.

Tuto zákonitost lze ilustrovat tímto příkladem: Skupina studentů jedné fakulty měla vybavit na děkanátě s úřednicí určitou věc před nepříjemnou zkouškou a byla požádána o posouzení osobnosti této úřednice. Srovnatelná skupina studentů vyřizovala tutéž záležitost v nestresové situaci a byla rovněž požádána o stejné posouzení. Vyšlo najevo, že stresová skupina viděla onu úřednici mnohem kritičtěji než skupina klidná.

Podobně je tomu i ve stresových situacích v domácnosti, na pracovišti a jinde. Všude se nám ve stresech jeví lidé kolem nás horší, než je tomu v klidné situaci. Zdá se pravděpodobné, že i mnohé z rozvodů souvisí s celkově stresovou situací, v níž manželé žijí. To je jeden z mnoha faktorů narušujících například manželství vysokoškolských studentů.

U nevyrovnaných osob dochází často k takzvané *percepční obraně*. Pro osobu dobře adaptovanou je hrozba poměrně krátkodobým jevem. Je ohrožena jen ze začátku; pak se vypne k úsilí zvládnout hrozbu. V důsledku toho je hrozba zmenšena. Pro maladaptovanou osobu však hrozba přetrvává, protože s ní nemůže jednat přímo. Místo toho se snaží vzdálit se od ní, anebo ji popírat chybnou percepcí.

Je možné poznat objektivně vlastnosti druhých lidí?

Na otázku objektivní hodnoty lidských vlastností je těžko odpovědět jednoznačně. Vyjádření kolísá především v závislosti na osobnosti dotyčného pozorovatele.

Záleží na tom, do jaké míry posuzovatel má anebo si dovede získat osobní vlastnosti, na nichž závisí přesnost pozorování, a do jaké míry se dovede vystříhat chyb, jež tuto přesnost mohou narušit.

Osobní vlastnosti posuzovatelů (podle Smitha)

Dobří posuzovatelé:	Špatní posuzovatelé:
inteligentní	neinteligentní
na druhých nezávislí	na druhých závislí
chladní	vřelí
mírní ve výrazech	inhibovaní nebo impulsivní
ctížádostiví	nectížádostiví

Ženy jsou lepšími posuzovatelkami než muži. Jsou sociálnější a citovější než muži, ale mají vyšší motivaci pro porozumění druhým, a jsou proto lepšími posuzovatelkami. Větší zájem žen o lidi je podporován jejich lepší pamětí pro jména a tváře.

Rigidní osoba s neurotickými nebo psychotickými tendencemi je špatným pozorovatelem. Cline zjistil, že nejhoršími posuzovateli v jeho studiích jsou ti, kdo vykazali nejvíce symptomů hypochondrie, paranoidy a schizoidity. Jinými lidmi byli často popisováni jako nespokojení, podráždění, nemotorní, úspěchaní. Málokdy byli popisováni jako sympatičtí, láskyplní. Na druhé straně nejlepšími posuzovateli byli lidé tolerantní, tvůrčí, dobře přizpůsobení, mající rysy vyspělých osobností. Velmi špatným posuzovatelem je ovšem také osoba značně sugestibilní, jež snadno uvidí to, co předpokládá a očekává.

Nejběžnější chyby při vnímání druhých lidí

1. Autoprojekce

Promítáme sami sebe do druhých. Především velmi často objevujeme své vlastní chyby jako chyby těch druhých.

To, že chyby druhých lidí, respektive to, co vnímáme jako jejich chyby, je ve skutečnosti často zaviněno našimi postoji, našimi vnímacími šablonami, tedy koneckonců našimi subjektivními faktory, je nepřímo podpořeno také tímto důkazem: Každý člověk nachází na různých lidech obvykle stejný typ chyb, někomu vadí na lidech jejich agresivita, jinému jejich nespolečenská atd.

Sears (1936) provedl zajímavý experiment se skupinou 97 studentů (ze tří různých oddělení). Každý z nich se měl hodnotit v rámci čtyř vlastností: ostýchavosti, lakotnosti, tvrdohlavosti a nepořádnosti. Studenti se rovněž hodnotili navzájem mezi sebou. Výsledky souhlasí s tvrzením, které jsme již dříve vyslovili:

Ten, kdo měl nějakou zápornou vlastnost, k níž se nepřiznával sám před sebou, měl tendenci připisovat tyto vlastnosti svému okolí. Pro tvrdohlavého se ostatní jevíli jako tvrdohlaví, lakomému se ostatní zdáli extrémně lakotnými atd.

Nejsou nám tudíž lhostejné naše vlastní chyby, když je vidíme na druhých. Z toho, jaké chyby vidíme na druhých, můžeme se nesporně mnoho dozvědět o sobě samých.

2. Chyba kontrastu

Protiklad autoprojekce — pozorovatel hodnotí pozorované vlastnosti druhých opačně než své vlastní.

3. Haló efekt

Přesnost ve vnímání druhých lidí je často podstatně ovlivněna celkovým příznivým či nepříznivým dojmem, jímž osoba působí. Vykazuje-li některé nápadně příznivé vlastnosti, máme tendenci přehlédnout u ní vlastnosti negativní (haló efekt). Haló efekt působí zvláště intenzivně při prvních dojmech.

Mnoho lidí posuzuje druhé dokonce jenom podle nějaké maličkosti, podle detailu — domnívají se, že právě tento detail člověka vystihuje. A některým lidem stačí jediná drobnost (obvykle negativní), aby někoho odsoudili nadobro.

To je zcela nesprávné; prakticky každý jedinec někdy zalže, každý se někdy pohádá, každý má někdy stavy relativní lhostejnosti i k oprávněným potřebám druhého atd. Zdálo by se nám více než nespravedlivé, kdybychom podle těchto přechodných činů byli ohodnoceni, poněvadž takové hodnocení by nebralo v úvahu to, jak se b ě ž n ě chováme.

U dětí je dokonce typické, že v jejich chování jsou obsaženy protikladné prvky — dobrota i sobectví, obětování za pravdu i lhaní, statečnost i zbabělost atd. U mládeže se pak jedincovo chování zpravidla více integruje — přináší tudíž relativně stálý obraz buď dobrého, nebo špatného charakteru —, avšak i mezi mladými lidmi jsou (psychicky) d ě t i, u nichž je obrázek jejich charakteru mnohoznačný, a dokonce i mezi středními a nejstaršími ročníky je mnoho nevyzrálosti po této stránce [tj. dvojznačnosti]; v jedinci dřímá obrazně řečeno dobro i zlo, které se občas probouzí, takže dokonce i u starých lidí musíme mnohdy počítat s překvapujícími charakterovými projevy.

Podle Symondse (in: *Đurič*, 1976, 47) se haló efekt zvyšuje při posuzování vlastností:

- a) které se nedají lehce pozorovat,
- b) o kterých se jen zřídka debatuje,
- c) které nejsou jednoznačně definované,
- d) které se vztahují na styk s jinými lidmi,
- e) které mají velký morální význam.

Haló efekt, efekt prvně zjištěné vlastnosti, se projevuje i v jiných souvislostech: Například při čtení písemné charakteristiky člověka A, který je „inteligentní, pilný, impulsivní, kritický, svéhlavý a závistivý“, máme o něm lepší dojem než o jedinci B, který je „závistivý, svéhlavý, kritický, impulsivní, pilný a inteligentní“ (podle *Nakonečného*).

Prvně popsané vlastnosti ovlivnily celkovou charakteristiku obou popsaných osob, přičemž všechny jejich vlastnosti jsou de facto naprosto stejné.

4. Ovlivnění citovým vztahem k vnímané osobě či věci

Jde vlastně o případ haló efektu, vytvořeného ovšem spíše zásluhou pozorovatele než objektivních okolností.

Člověk, kterého máme rádi, jako by oplýval všemi ctnostmi, a naopak na člověku, který je nám protivný, vidíme jen to negativní. Negativní citový vztah k lidem překáží jejich objektivnímu poznání.

Rovněž tak i dojem podobnosti s někým ovlivňuje náš úsudek o něm. Máme tendenci být mírnější vůči lidem, kteří se nám nějak podobají — například tím, že pocházejí z téhož kraje jako my, mají

stejné problémy jako my atd. Podobně se projevuje efekt dobroty (*Đurič*, 1976, 48). Znamé lidi máme tendenci hodnotit kladněji, než to odpovídá objektivní skutečnosti.

5. Souvislost vnímání s vlastní hierarchií hodnot

Někdo hodnotí (a vnímá) především estetickou hodnotu člověka (jak vypadá), jiný jeho praktickou použitelnost (co od něho mohu získat), jiný jeho inteligenci (jak je chytrý, co se od něho mohu dozvědět), další jeho charakterovou úroveň (co mi dá jeho přítomnost pro moje duševní obohacení atd.).

Proti tomuto pojetí je třeba uvědomit si všechny stránky člověka, uplatnit co nejvíce hodnotících kritérií. Je nutné hodnotit komplexně; úzká hodnotící kritéria jsou velkým nebezpečím jednostranného, a tím neobjektivního posuzování.

6. Deformace vnímání na základě minulé životní zkušenosti

Neuvědomělá zkušenost z dětství často později ovlivní lidské mínění. Podobá-li se určitý člověk tomu, s nímž jsme měli v minulosti své dobré nebo špatné zkušenosti, hledáme na něm takové vlastnosti, které patrně i najdeme.

Vnímání druhých lidí také ovlivní vlastní teorie osobnosti. Jsme-li o někom informováni, že je přátelský, máme tendenci vidět jeho projevy jako přátelské atd.

Naše poznání lidí tenduje ke stereotypii, tedy ke změně ve směru rostoucí konzonance — čili nové informace směřují k přizpůsobení se dřívějším (*Stránská, Strnad*, 1968, 42—48).

7. Vlastní uvědomělá zkušenost a její neoprávněná generalizace (rozličného stupně) vlivem citového zklamání

Hrubé generalizace: Všichni chlapi jsou nespolehliví; všechna děvčata jsou falešná...

Neoprávněné jemnější generalizace: Máme-li dobré (či špatné) zkušenosti s člověkem, který má tři na sobě nezávislé vlastnosti — a, b, c —, máme tendenci najít na jiném člověku, pokud jsme na něm objevili vlastnosti a, b, také vlastnost c, i když tato vlastnost u něho vůbec objektivně neexistuje. Chlapec, který chodil s dívkou hezkou, veselou, ale povrchní, bude mít sklon nalézt (neoprávněně) u hezkých, veselých dívek tutéž povrchnost.

8. Neoprávněné úsudky „zdravého lidského rozumu“

Neoprávněně generalizovaná lidová moudrost — macecha je zlá, dlouzí lidé jsou pomalí, tlouštíci bývají srdeční — rovněž pomáhá zkreslit přesné vnímání (*Směkal*, 1968).

Je možno poznamenat, že i dávno opuštěné vědecké hypotézy někdy přežívají jako lidová moudrost. Například: Být klidný vyžaduje mít nervy obalené tukem.

9. Tradice

Vlivem tradice často hodnotíme žáky (i dospělé lidi), kteří hodně hovoří, jako povrchní; nespolehlivé, impulsivní máme za darebáky (Durič, 1976), Angličany považujeme tradičně za klidné atd.

10. Deformace vnímání způsobená rigidním myšlenkovým schématem („vědecké schéma“)

Začínající psycholog, který poznává nějakého člověka, zařazuje si ho často do známé typologické kategorie; poněvadž určitý člověk se mu zdá být typem flegmatika, vidí na jeho chování to, co je pro flegmatiky typické. Člověk, který se dozvěděl něco z Freuda, bude analyzovat chování druhých „vědecky“, například zda zůstali v orální fázi svého vývoje, adlerovec jim zase bude připisovat komplex méněcennosti atd.

Lepší je vžívat se do situace člověka, s kterým mluvíme, vciťovat se do jeho problémů, nechat jim na sebe působit, nezařazovat ho předčasně a tudíž neoprávněně do nějaké kategorie. Nesnažme se vytvořit vědecké závěry například po studiu jednostranně zaměřené příručky.

Uvažme také, že žádný člověk není absolutně „čistým“ typem. V některých případech by absolutně čisté typy byly patologické. Například „čistý“ cholerik by byl neúnosně prchlivý, „čistý“ melancholik plačtivý a přecitlivělý, flegmatik apatický, sangvinik zase extrémně povrchní. Je tedy vlastně dobře, že čisté typy neexistují a že každý člověk představuje v podstatě jakousi kombinaci typů, z nichž jeden výrazněji převládá.

11. Deformace vnímání způsobená profesionálním zaměřením

Lékař vnímá z člověka hlavně jeho zdravotní stav, zubní lékař stav jeho zubů, pedagog celkové oblečení, herec hlas a mimiku atd.

12. Deformace způsobená „funkcí“ některého člověka v našem životě

Z druhých lidí vnímáme jenom ty vlastnosti a jejich změny, které jsou pro nás důležité.

Příklad: Děti ve škole nevnímají pedagoga jako osobnost s velkou nebo malou hloubkou a ryzostí charakteru atd., ale hlavně, zda je při zkoušení přísný či mírný, zda trpí opisování či netrpí apod. Náš náhodný soused v kině je nám lhostejný nebo protivný jenom podle toho, zda nám vadí v rozhledu či nevadí, prodavač je posuzován podle toho, zda je ochotný či neochotný atd. — postihneme jenom část jeho chování a máme tendenci ji generalizovat.

13. Deformace vnímání a posuzování podmíněná prostředím

Prostředí je jakýmsi pozadím, jež nepozorovaně ovlivní hodnotu posuzovaného. Člověka, jehož známe z prostředí vysoké školy, máme tendenci (někdy zbytečně) posuzovat jako inteligentnějšího atd. (Směkal, 1968).

Posuzování člověka ovlivní také maličkosti v zevnějšku, jež bereme omylem jako indikátory určité vlastnosti. Tak chlapce s brýlemi máme tendenci považovat za vážnějšího, eventuálně inteligentnějšího apod.

Jako příklad neuvědomělého činitele, který podstatně ovlivní apercepční schémata skutečnosti, je možné uvést také mínění okolí vníma-

jícího, jež imputuje různé předsudky při hodnocení lidí. Domnívá-li se okolí, ve kterém žijeme, že určitý typ lidí jedná nesprávně, máme i my tendenci vidět nesprávnosti v jednání tohoto typu lidí.

Zdokonalení vnímání objektivní skutečnosti

Cesty k zdokonalení vnímání je možné rozdělit do dvou skupin:

1. Zdokonalení vnímání z m ě n o u apercepčního schématu skutečnosti.
2. Zdokonalení vnímání snahou o postupnou likvidaci apercepčního schématu skutečnosti.

1. Změny apercepčního schématu skutečnosti

Snahy o změnu apercepčního schématu skutečnosti počítají s tím, že toto schéma není ničím neměnným, ale že je naopak ovlivnitelným celou řadou neuvědomovaných nebo uvědomovaných činitelů.

Snahy o změnu apercepčního schématu mohou být zaměřeny buď spíše na „přeladění“ citové nebo na jeho ovlivnění myšlením.

a) Změny apercepčního schématu skutečnosti citovým přeladěním

Zdůrazňuje se zvláště ta okolnost, že člověk vidí skutečnost pod vlivem svého citového vztahu. Například šťastně zamilovaný vidí všechno na světě jako krásné a hodnotné, ale jestliže se zklame, je ochoten vše zatracovat. Skvělým literárním příkladem je Tolstého povídka Po bále.

Změnou citového stavu je možno ovlivnit způsob vnímání.

Je možné zaměřit se také ú m y s l n ě na kladné hodnoty, které život přináší. O spokojenosti nebo nespokojenosti spolurozhoduje výběr podnětů, jež vnímáme. „Pokud máte tendenci k pesimismu a nerovnováze, věnujte raději více pozornosti svým životním úspěchům,“ radil by psycholog, který zastává důležitost tohoto hlediska. Jen pro nevyrovnaného škarohlída jsou hrozny kyselé, růže má pro něho trny, práce je především dřina apod. . . ., ale pro optimistu je to jinak — růže jsou plně krásy a vůně, práce je radostí a krásným naplněním života.

Citové přeladění jako jedna z cest ke zdokonalení vnímání má ovšem dosti často jen jistou omezenou hodnotu. Především tehdy, zůstává-li na povrchu a existuje-li pod vlivem nahodilých okolností. (Subjektivní zkreslení vnímání pod vlivem alkoholu nebo různých drog.) Hodnotnější citové přeladění přináší u m ě l e c k é v n í m á n í skutečnosti.

Výchova se záměrně snaží měnit apercepční schéma skutečnosti, vychovatel učí dítě všimati si určitých věcí, jež dosud nevidělo. Tento výchovný vliv je zvláště silný v uměleckých disciplínách.

Pravé umění učí vidět krásu v životě, ve skutečnosti, v lidech kolem nás, obrací často pozornost k věcem všedním a prozaickým. Tam kde by člověk krásu nikdy nehledal, objevuje se mu v podstatě známých věcí a jevů.

Kdo je obdařen schopností citlivého uměleckého vnímání světa v dostatečné míře, dostalo se mu vzácné vlastnosti, jejímž zdokonalením může podpořit svou duševní rovnováhu a podílet se na zjemňování svého okolí.

b) Využití myšlení pro změnu apercepce

Apercepční schéma skutečnosti lze přetvářet vlastními myšlením (Adler). Člověk svým myšlením ovlivňuje nejen vnímání přítomnosti, ale může ovlivnit i vnímání do budoucnosti.

Sullivan zdůrazňuje, že je možné kontrolovat vnímání událostí, které člověk bude prožívat, prostřednictvím předcházejících myšlenek. Toto zjištění potvrzuje velké možnosti sebevýchovy v tomto smyslu.

Člověk vnímá to, co očekává. Každá životní maličkost nám přinese především to, co v ní vidíme (a vidíme především to, co hledáme). Dokonce i situace běžně pokládané za nepříjemné mohou být kladně vnímány a oceňovány. Každá situace má totiž více stránek. Záleží na tom, které z nich zdůrazníme, které z nich jsme ochotni vidět.

Při snaze ovlivnit vnímání myšlenkově nezřídka dochází ke změnám hodnotového schématu, k nadhodnocení těch hodnot, které by se zdály cennými, ale nejsou dostupnými, a naopak k nedocenění těch, které dostupnými jsou.

Každá životní situace se dá takto tvořivě vidět, dokonce i ty situace, které člověk nechce prožívat, jimž se brání. Tak třeba nemoc nebo těžké zklamání, osobní utrpení vedou u jednoho k beznaději, ale u druhého k zvýšené energii, ke snaze za každou cenu se vyrovnat s problémy, zvládnout je, přetvořit je. Mnoho uměleckých výtvorů se zrodilo díky prožitým utrpením.

2. Zdokonalení vnímání snahou o postupnou likvidaci a percepčního schématu

Vychází se z konstatování, že všechny deformace vnímání jsou v podstatě zaviněny příliš intenzivní vazbou mezi objektem vnímání a jeho subjektivním hodnocením; připisujeme objektu to, co nemá, co je závislé čistě na naší subjektivní zkušenosti.

Na věci se mnoho nezlepší, když jedno a percepční schéma nahradíme jiným. Člověk se může takto naučit vidět lidi optimističtější, než je viděl, a naučí se mít k nim kladnější poměr apod., nicméně stále zůstane velice subjektivistickým ve svém postoji k lidem i k sobě samému.

Pokrokem na cestě za objektivitou vnímání je jistě i snaha vzdát se jednostrannosti — vidět vnímaný objekt všestranně, aplikovat při jeho poznávání a následujícím posuzování více hledisek.

Ještě dokonalejší způsob vnímání spočívá v oddělení objektu vnímání od subjektu. Výcvik v této cestě je vlastně výcvikem v soustředování pozornosti, v koncentraci na objekt sám, v naslouchání vlastní řeči tohoto objektu.

Je ovšem třeba poznamenat, že snaha o uvolnění vazeb mezi subjektem a objektem vnímání nikdy nemůže být dovedena až k úplné likvidaci a percepčního schématu; ve vnímání vždy zůstává něco subjektivního, úspěchem je již částečné oslabení subjektivního zkruslení.

Posouzení neverbálních projevů druhých lidí

Na chybách při posuzování druhých lidí se často podílí také fakt, že nedovedeme adekvátně rozeznat a posoudit, co znamenají neverbální projevy druhého člověka, tj. výraz jeho tváře (mimika), pohyby jeho rukou (gestikulace) a pohyby celého těla (pantomimika).

Neverbální komunikace je velmi důležitou složkou každé situace, ve které se lidé vzájemně stýkají — komunikují. Výměna slov se neděje ve vakuu, spíše je to celkový proces, který zahrnuje slova, výraz tváře a tělesné pohyby v určené situaci. Jedině když respektujeme všechny tyto prvky, můžeme zvýšit soulad komunikace. Někteří autoři, například

A. Mehrabian (in: *E. Bakalář*, 1976), tvrdí, že dokonce asi 90 % z celkového dojmu o lidech získáváme pomocí neverbálních prostředků jako je výraz obličeje, gesta či hlasová intonace.

Většina lidí docela otevřeně dává najevo své city. Jestliže jejich slovní doprovod je v souzvuku s emocemi a postoji vyjádřenými v gestech, pak říkají pravděpodobně pravdu.

Důležitý je i stupeň souladu mezi slovy a gesty a jednotlivým gestem a skupinou gest, do které patří. Je obtížné, ne-li nemožné interpretovat správně jednotlivé výrazy mimické i projevy gestikulační, neznáme-li situaci, ve které jsou popisovány. Na to poukazuje i S. L. Rubinštejn (in: *Bodalev*, 1976, 27), který tvrdí, že například „k rozpoznávání emocí, zejména složitých a jemných, neslouží jen výraz tváře samotný, izolovaný, ale jen ve vztahu ke všem konkrétním vzájemným vztahům člověka k okolí“.

Řada psychologů rozpoznala důležitost neverbálních projevů pro přiměřené hodnocení člověka, a zvláště v poslední době přibývá prací, které jsou těmto otázkám věnovány.

U nás je to velmi instruktivní kniha J. Křivohlavého *Já a ty* (o zdravotních vztazích mezi lidmi), do slovenštiny byla přeložena práce A. A. Bodaleva *Vnímanie človeka človekom*. V angličtině vyšla kniha Nierenberg — Calero: *How to read a person like a book* (Jak číst člověka jako knihu), v níž autoři shromáždili výsledky více než 2000 analýz situací, v nichž bylo možno porovnávat subjektivní emoční stav zkoumaných osob a jejich neverbální projevy. Jmenovaní autoři uvádějí, že určitý výraz a gesta jsou typické pro určité emoční stavy osob v určitých typických situacích.

DETERMINANTY PŘÁTELSKÝCH VZTAHŮ

Hare a Nowcomb (in: *Petrusek*, 1969, 206—208) uvádějí čtyři skupiny faktorů, které prokazatelně ovlivňují vznik přátelských vazeb: prostorovou blízkost, podobné individuální charakteristiky, společné zájmy a hodnotovou orientaci a podobnost osobnostních rysů.

a) Osoby, které pracují nebo bydlí blízko sebe, se stávají častěji přáteli než osoby od sebe vzdálené.

Homans vyslovil předpoklad, že počet a pravidelnost interakčních aktů pozitivně ovlivňuje vznik socioemocionálních vztahů, prostorová blízkost pak umožňuje zvyšování počtu komunikačních aktů.

Prostorová blízkost ovlivňuje například informovanost o partnerovi; interakce s takovým partnerem je „lacinější“, spojená s menší námahou a časovými i finančními náklady.

V souvislosti s blízkostí bydliště u osob je častá také podobnost v dalších aspektech, například podobný ekonomický status atd.

b) Vznik přátelských vazeb v závislosti na individuálních osobnostních charakteristikách.

Jednoznačná závislost mezi věkem, inteligencí a tělesnými schopnostmi či dispozicemi a vznikem přátelských vazeb nebyla prokázána (některé výzkumy to prokazují, jiné nikoli).

Má se za to, že fyzicky atraktivnější lidé bývají pozitivněji hodnoceni než méně atraktivní. To platí více mezi dvěma lidmi rozličného pohlaví a zde hlavně tehdy, když jiné informace o partnerovi jsou málo

dostupné. Důvodů pro tyto postoje je několik: Jednak mnozí lidé soudí, že co je hezké, je také dobré, jednak očekávají vzrůst vlastní prestiže vlivem své známosti s atraktivní osobou a konečně mohou zde působit také jakési kulturní normy — partner má být hezký.

Někteří autoři dokazují [např. *T. C. Venable*], že také faktor úrovně vzdělání je významnou determinantou vzniku sociopreferenčních vazeb, významnější než faktor shodné či podobné pracovní zaměřenosti.

c) Společná zájmová a hodnotová orientace, jež se projevuje podobností postojů a vzájemným naplňováním potřeb obou partnerů (přátel).

Meziosobní přitažlivost je tím větší, čím bližší, podobnější jsou si tyto osoby ve svých postojích (politických, morálních, ekonomických, vůči jiným lidem atd.).

Byrne provedl tento zajímavý pokus: Pokusná osoba vyplnila dotazník postojů, pak dostala vyplněný jiný dotazník, od osoby jí neznámé, která svými postoji jí byla blízká. Čím bližší byly postoje, tím pozitivnější bylo hodnocení oné neznámé osoby.

K podobným výsledkům dospěl také Newcomb a v SSSR Olšanskij.

Neobyčejně důležitým činitelem v této souvislosti je společná pracovní činnost; přátelské skupiny a vztahy trvají déle, jestliže mezi přátelsky spjatými osobami existují také pracovní vztahy.

d) Shodnost či podobnost osobnostních rysů. Sociometrická měření prokazují většinou vysoký stupeň závislosti; jiné výzkumy však vysoký stupeň závislosti tak jednoznačně nepotvrzují.

Podobně jako ve vztazích mezi manželskými partnery jeví se pravděpodobné, že i pro přátele je výhodné, aby byli v některých osobnostních rysech podobní, v jiných, aby se doplňovali. Podle Wrighta si za přátele volíme ty, kteří sdílejí naše postoje, hodnoty a zájmy a kteří nás současně doplňují v dovednostech a psychologických potřebách.

Prvně uvedená podmínka vytyčuje oblasti, v nichž se může odehrávat interakce; druhá podmínka zajišťuje, aby tato interakce byla maximálně prospěšná pro obě strany a aby způsobila tak málo soutěžení a konfliktů, jak jen možno.

e) Vzájemné kladné hodnocení (sympatie). Máme rádi lidi, o nichž se domníváme, že nás mají rádi, respektive kteří nás potenciálně mohou mít rádi. Dlouhodobé přátelství se uchovává, když sympatie jsou oboustranné a když není obratu k aktivní antipatii.

Mette a Aronson (1974) upozornili na to, že efekt, který obsahuje (kladné) posouzení určitého člověka, závisí také na věrohodnosti a významu posouzení. Při nedostatečné věrohodnosti je kladné hodnocení považováno za lichocení nebo za důkaz toho, že hodnotící není schopen objektivně posuzovat.

Někteří autoři zdůrazňují význam pozitivního hodnocení, které následuje po negativním, a naopak.

f) Efekty společných zážitků. Obecně platí, že vůči osobám, s nimiž jsme se setkali v situacích hodnocených spíše pozitivně, máme tendenci zaujmout kladnější postoje než vůči osobám, s nimiž jsme se setkali v situacích nepříjemných.

Zjistilo se například, že osoby, které byly pouze přítomny, když byl jedinec odměňován, byly pozitivněji hodnoceny než ty, které nebyly asociovány s žádnou odměnou, nebo dokonce naopak byly asociovány s trestem.

Řada výzkumů dokazuje, že atraktivita určité osoby nemusí být pouze funkcí jejích vlastností, ale může být ovlivněna také pozitivními nebo negativními podmínkami situace, v níž se odehrával kontakt.

g) **Vzájemné odměňování.** Podle Homanse přátelství je životné, když každá strana z něj profituje a když je rovnováha v množství prospěchu, který každý získá. Jakmile se výměna stane jednostrannou záležitostí a je porušena rovnováha braní a dávání, vznikají nálady, jež přátelství ohrožují.

Autor tím ovšem nemá na mysli především výměnu materiálních hodnot (i když také zde pravděpodobně platí, že malé dárky udržují velká přátelství). Ve většině přátelství jde především o výměnu hodnot nemateriálního rázu.

Přátelství má celou řadu psychologických funkcí — přispívá ke zlepšení sociální adaptace, k sebepoznání, adekvátnímu sebehodnocení a sebedůvěře a v neposlední řadě také k posílení duševní rovnováhy. Chování, které přispívá k některé z těchto vyjmenovaných funkcí, je v mezilidských vztazích pozitivně oceňováno.

Ještě obecněji je možno říci, že člověk zaujímá pozitivní postoj vůči jiné osobě, jestliže její vlastnosti a jednání mají pro něho hodnotu odměny [jsou přínosné], případně v něm vytvářejí očekávání příjemného nebo přínosného chování.

Problémem charakterových vlastností preferovaných u přátel se u nás zabýval Juraj Čečetka. Zjistil, že například učňovská mládež preferuje přátele s těmito vlastnostmi:

<i>Kategorie rysů</i>	<i>Chlapci</i>	<i>Děvčata</i>
1. Upřímnost, důvěra	36,4 %	54,9 %
2. Porozumění, ochota pomoci, obětavost	28,7 %	29,1 %
3. Družnost, společenskost, přátelskost	25,1 %	20,6 %
4. Přívětivost, laskavost, dobrosrdečnost	5,5 %	22,9 %
5. Slušnost, zdvořilost, jemnost	12,7 %	15,4 %
6. Shoda názorů, zájmů, povah	9,1 %	13,1 %
7. Veselost, humor, optimismus	6,5 %	18,3 %
8. Skromnost, schopnost ocenit druhé	12,4 %	6,3 %

Nejvýraznější rysy dobrého přítele v očích učňovské mládeže. (Převzato z knihy *J. Čečetky*, 1967, 12, uvedeno pouze prvních osm skupin rysů nejčastěji udávaných. Výsledky u jiných skupin mládeže, například u vysokoškoláků, jsou podle *J. Čečetky* obdobné.)

Na otázku „Co bys nedovedl odpustit svému nejlepšímu příteli, přítelkyni?“ odpověděli mladí lidé výčtem takovýchto rysů [*J. Čečetka*, 1967, 13; zkráceno]:

<i>Kategorie rysů</i>	<i>Chlapci</i>	<i>Děvčata</i>
1. Nedůvěra, neupřímnost, faleš, zrada	41,8 %	57,1 %
2. Zlomyslnost, nenávisť, poškozování, ubližování apod.	18,6 %	9,7 %
3. Nezdvořilost, hrubost	10,2 %	10,3 %
4. Pomluvy, klevety, nediskrétnost	6,5 %	18,9 %
5. Pýcha, domýšlivost, podceňování, vysmívání se jiným	8,0 %	5,7 %
6. Nevšímavost, neporozumění, neochota pomoci, sobeckost	5,5 %	3,4 %

Proč si jeden člověk oblíbí druhého?

H. H. Jenningsová (in: *Toman*, 1974) prováděla výzkum v domově, kde žilo 400 mladých dívek, a zjistila:

Důvody oblíbenosti

pomáhá druhým
povzbuzuje je
baví je
dává jim pocit, že jsou uznávány
a žádány

Příčiny neoblíbenosti

požaduje úsluhy
vyžaduje pozornost
snaží se ovládat druhé
vyžaduje výhody, dárky apod.

Dobrý vztah k lidem, jak popsal Jaro Křivohlavý ve své přínosné knize *Konflikty mezi lidmi*, se projevuje v celé řadě psychologických faktorů.

Jde především o změny v percepce (člověk, který preferuje vztah spolupráce, percipuje citlivě své podobnosti s druhými lidmi týkajícími se společných zájmů, jeho citlivost je naopak zmenšena pro rozdíly s nimi.

Rovněž tak v postojích se promítá vztah člověka k druhým lidem. U toho, kdo preferuje spolupráci, se projevuje převládáním benevolentních postojů, ochotou k diskusím, kontaktům, značnou důvěrou k přítomným sousedům, nikoli jejich podezíráním, a ochotou pomoci.

Kladný vztah k druhým se projevuje i v ochotě poskytovat jim kvalitní informace. Podávání informací je otevřené, úplné, přesné, rychlé atd.

Vztah spolupráce podle Křivohlavého vtiskne pečeť i při orientaci dotyčného člověka. Jeho vidění problémů je objektivní, přiznává oprávněnost požadavků na obou stranách, hledá řešení, která vyhovují oběma stranám, vyznačuje se snahou zmenšovat konflikty, nepodceňovat soupeře, dělit se o práci, spolupracovat atd.

VYTVÁŘENÍ KOLEKTIVU

Vytváření kolektivu z lidí, kteří se předtím neznali, se děje po etapách.

Po první etapě nediferencovaných vztahů se vytváří jakési jádro kolektivu, tvořené skupinkou lidí (dvojicí, trojicí, popř. více lidmi), kteří se stávají nositeli kolektivní aktivity.

Kolem tohoto aktivního jádra se seskupují další členové kolektivu, kteří jsou relativně pasivní. Jde o epigony. Relativně na okraji zůstávají také kritikové. V průměrném kolektivu je také několik izolovaných samotářských jedinců (podle *D. Slejšky*, 1965, 62).

Základem vztahů v kolektivu jsou vztahy ve dvojici — dyádě. Nelze mít soudružské vztahy ke kolektivu jako takovému, pokud se nevytvoří hodnotné vztahy k jednotlivým členům téhož kolektivu. Rovněž tak nepřesvědčí nikoho o svém kladném vztahu k lidstvu ten, kdo si tento vztah nedovede vytvořit ani k nejbližším, kteří jsou na něm závislí — především k vlastním dětem a rodičům, případně i k vlastnímu životnímu partnerovi.

Vztahy v dyádě

Vztahy v dyádách jsou základem vztahů ve větších skupinách. Každá z nich se dá totiž rozdělit na vztahy mezi dvěma jednotlivci.

Newcomb, Turner a Converse (1965, 304) pojednali o vzájemné přitažlivosti členů dvojice, jež může být popsána takto:

+ + = vzájemné pozitivní vztahy

+ - = smíšený vztah

- - = vzájemné negativní vztahy

Členové + + dyád: mají tendenci komunikovat vzájemně volně, bez větších zábran a chovat se srdečně;

Členové - - dyád: nikdy takto nejednají, pouze výjimečně, když to vyžaduje situace;

Členové +- dyád: chování této dvojice je často zdrženlivé a směřuje k chování jako u - - dyád. Dá se předpokládat, že v těchto dvojicích celková úroveň vzájemné přitažlivosti je určována spíše osobou s negativním či lhostejným vztahem.

Častost vzájemného společenského styku, komunikace, vyjádření srdečnosti, mají tendenci vzrůstat, když kladná přitažlivost je výrazná; převládá-li averze, je tomu naopak. S rozvojem styků obvykle ubývá sociální distance a přibývá sociální intimity. To ovšem neplatí absolutně, nýbrž jen pro jisté typy lidí a pro jisté situace. Například časté setkávání s nepřitelem může ještě nepřátelství s ním zesílit. Je také třeba mít na zřeteli přesycení příliš častými sociálními kontakty.

Stabilita vztahů ve dvojicích

Je-li vzájemná přitažlivost nebo averze ve dvojici stejná, vztahy jsou stabilní — kladné či záporné.

Osoba, která má sympatie k druhé osobě, má tendenci předpokládat, že tyto sympatie jsou opětovány. Když pak zjistí, že je tomu skutečně tak, pak každý z nich je vzájemně odměněn druhým a vztahy se udrží na + + úrovni.

Rovněž dvojice - - je stabilní. Každý její člen je motivován vyhýbat se společnosti druhého, spontánně s ním nekomunikovat a vyhýbat se srdečnému chování. Čím více se jedinci vzájemně vyhýbají, tím méně příležitosti je ke změně vzájemně nepřátelských postojů. Mluví se o „autistické hostilitě“.

+ - smíšené dvojice jsou nestabilní: mění se buď v + + nebo v - -. Částečně je to dáno tím, jak otevřeně jeden z dvojice projevuje přátelkost a druhý odmítání nebo nepřátelkost.

Vzájemně přitažlivá dvojice je základem vztahů ve větších skupinách, například v triádách. Vznik triády je nejlepší, když dva dobří přátelé si vyberou třetího, který jim oběma vyhovuje. Vztahy v trojici lidí, kteří spolu například musí spolupracovat, se vyvíjejí méně příznivě. Obvykle se vytvářejí těsnější vztahy mezi dvěma členy (A—B), kdežto třetí člen je spíše vytěsňován. Z tohoto hlediska trojka není šťastným číslem a mnohem uspokojivější bývají vztahy ve čtyřčlenných či pětičlenných skupinách.

PREVENCE KONFLIKTŮ MEZI LIDMI

Duševní rovnováha průměrného člověka je obvykle velmi ovlivněna tím, do jaké míry se mu podaří navázat zdravé sociální vztahy se společností, ve které se pohybuje, a vyhnout se konfliktům. Důležitou roli hraje celkové ovzduší, které vládne v rodinách a na jednotlivých pracovištích. V některých pracovních kolektivech se člověk cítí svobodně a přirozeně. Jinde však panuje ovzduší celkem chladné, v němž se až příliš dobře daří nežádoucím vlastnostem. Někde je zvykem se na sebe vzájemně usmívat při setkáních, a jinde se dokonce někteří lidé ignorují a navzájem se jakoby nevidí.

Tam, kde se vytváří nezdravá atmosféra, vyvstává vždy potřeba předejít zavčas možnému vzniku osobních konfliktů a pokusit se o oživení radostnějších vztahů.

Pro předcházení konfliktům je zapotřebí si uvědomit, jaké jsou jejich nejčastější příčiny a průběh, to znamená analyzovat je.

Analýza interpersonálních konfliktů

Existuje několik způsobů analýzy mezilidských konfliktů.

Nejběžněji se setkáváme v literatuře s prostým popisem konfliktů a s rozбором okolností jejich vzniku. Tyto rozборы dospívají k empirickému zjišťování příčin konfliktů a k analýze situací, v nichž se konflikty odehrávají.

Druhý způsob představuje popis modelových konfliktních situací a cest k jejich řešení. Příkladem takového postupu je práce V. Šefela *Konfliktní situace a jejich řešení*.

Třetím přístupem k analýze konfliktů je jejich výzkum v laboratorně navozených konfliktních situacích, zejména formou psychologických her. U nás je představitelem tohoto přístupu Jaro Křivohlavý.

1. Konfliktní situace

Situace, ve kterých konflikty mezi lidmi nejčastěji vznikají, bývají ty, ve kterých se střetávají vzájemně různá přání a různé zájmy lidí.

V některých prostředích, například v domácnostech nebo u dlouhodobých pacientů, kteří spolu žijí v jedné místnosti, se mohou zájmy a přání střetávat i v denních drobných maličkostech — například, zda otvírat okno, kouřit apod. Tam, kde jsou lidé nuceni dlouhodobě žít ve vzájemné blízkosti, je často velmi důležité objasnit si rozumným způsobem příčiny napětí a dohodnout se na přijatelném řešení.

Jindy se zájmy střetávají v důležitých věcech: jsou dva uchazeči na vedoucí místo, více žadatelů o přidělení bytu, z nichž každý uvádí své náležité argumenty; na některých pracovištích se zhoršují vztahy periodicky při rozdělování prémie, ale také při přidělování nepříjemných úkolů, nevděčných funkcí, v domácnostech při neschopnosti vyjít s finančním rozpočtem atd.

Situace, které znemožňují uspokojování určitých potřeb lidí, zejména jejich potřeb základních (potřeba bezpečí, jistoty, odpočinku atd.), vytvářejí předpoklady konfliktů. Vzniká stresovost situací — mezilidské konflikty jak v rodině, tak i na pracovištích rostou co do počtu i co do

intenzity. Konflikty se rozmáhají například při nepředvídaném vydání peněz, s nimiž se pevně počítalo, při nutném odložení dovolené, která už byla na dosah ruky, apod. Naopak konflikty se zmírňují v těch situacích, kdy rodině přichází pomoc, například lékař, aby ošetřil dítě, nebo dojde částka peněz za vykonanou práci, s níž se ani nepočítalo, atd.

Je-li intenzivně stresován byť jen jeden člen kolektivu (zejména rodiny), projeví se to zpravidla negativně na spolužití celé skupiny.

Konflikty se stávají častým jevem v době před koncem náročného pracovního zatížení, například v obdobích před dovolenými (ve školách na konci školního roku; *J. Marko*), v průběhu týdne je více konfliktů na jeho konci (pátek, tzv. nešťastný den) než na jeho začátku, v průběhu dne jich bývá nejvíce na konci pracovního vypětí.

V domácnostech bývá nejvíce konfliktů v době těsně před večeří, kdy členové rodiny přijdou unaveni z práce domů a dozví se eventuálně zprávy o tom, co se během dne stalo nepříjemného. Je lépe začít rozhovor vždy něčím příjemným. Kromě toho by se měla respektovat ještě další praktická rada: neřešit osobní ani rodinné problémy v době únavy, hladu a nevyspání, tj. právě před večeří. Už lidová moudrost nabádá, že „jítro je moudřejší večera“.

Osobnost vedoucího bývá někdy důležitým činitelem při vytváření konfliktních situací na pracovištích. Nejvíce konfliktů vyvolává autokratický postoj vedoucího. Autokrat si osobuje právo rozhodovat o všem sám, neptá se na mínění svých spolupracovníků, nediskutuje s nimi o nejprospěšnější organizaci práce, nedělí se s nimi o spoluzodpovědnost atd., dává jim příliš málo prostoru pro jejich volný pohyb. Jeho postoje vyvolávají mezi podřízenými pracovníky mnoho konfliktů (vzájemných nebo s vedoucím), pracovní kázeň a výkon jsou až příliš závislé na jeho fyzické přítomnosti atd. Jistý stupeň autokritičnosti vedoucího je však nezbytný tam, kde se jedná o nutnost rychlé a koordinované práce celého kolektivu, například u vojska, ale zřejmě také při náročných lékařských operacích apod.

O něco méně konfliktů vyvolává liberální postoj vedoucího: nechává věcem volný průchod, nestará se o své pracoviště, ponechává až příliš volnou ruku svým podřízeným. V takovém ovzduší vládne jistý zmátek, nepřehlednost a nejistota v povinnostech a právech každého člena kolektivu. Mezi členy kolektivu se proto často uplatňuje právo silnějšího; cítí, že každý má jen tolik práv, kolik si jich zajistí.

Nejideálnější je vedoucí s demokratickým postojem. Takový přístup k lidem a práci spojuje klady obou přístupů předchozích. Zajišťuje jednak akceschopnost kolektivu a jeho vázanost určitými pravidly, jednak nechává prostor pro iniciativu jednotlivců.

Demokratický vedoucí respektuje při rozhodování mínění členů kolektivu, dělí se s nimi o spoluzodpovědnost, i když dovede rázně zakročit tam, kde se nerespektují pravidla soužití. Počet konfliktů v kolektivu vedeném demokratickým způsobem je podstatně menší než u prvních dvou typů vedení.

2. Konfliktotvorné vlastnosti

Pro vznik konfliktů jsou závažné některé osobní vlastnosti, rysy a postoje člověka, který se konfliktů zúčastní.

Zvýšená dráždivost

Zvýšenou dráždivostí se vyznačují především cholerické typy vyšší nervové činnosti, rovněž tak nemocní lidé nebo lidé oslabení nějakou dlouhotrvající vadou. Některá životní období (puberta, přechod ke stáří) se rovněž vyznačují zvýšenou dráždivostí. Dráždivosti přibývá při únavě, hladu, nevyspání apod. Také člověk, který má ambivalentní citové vztahy k lidem (současně má a nemá rád), nebo ten, kdo trpí jakoukoli osobní frustrací, například citovou nejistotou (nešťastně zamilovaný) nebo nejistotou existenční či názorovou apod., má větší sklon k dráždivosti a pro svou předrážděnost se celkem snadno dostává do konfliktů se svým prostředím.

Neadekvátní postoje

a) **Extrapunitivita** — snaha přikládat vinu za nepříjemné události nebo neúspěchy a zedzary někomu jinému a nikoli sobě. Tento postoj se může projevovat v řadě maličkostí běžného života. Například sestra, která zvrhla při roznášení snídaní kávu, může obviňovat buď samu sebe (zaujme intropunitivní postoj) — a v takovém případě konflikt mít asi nebude —, nebo může obviňovat nešťastnou náhodu nebo shodu okolností (impunitivní postoj) — v tom případě konflikt bude o něco častější —, anebo konečně může obvinít z nepříjemné situace někoho jiného, například pacienta, kolegyni, kuchařku apod. (extrapunitivní postoj); v takovém případě bude konflikt relativně častý.

b) Řadu konfliktů rovněž zaviňuje tendence ovládat jiné a sám se nepodřizovat. Občas mají také konflikty i ti, kteří sice nechtějí ovládat jiné a rozkazovat jim, ale zároveň se nechtějí podřítit za žádnou cenu rozumným požadavkům, případně příkazům jiných lidí.

Přílišná citovost (emotivita) bývá rovněž často uváděna ve spojitosti s konflikty. Mládež a ženy, které všechno pojmají citověji a jsou hůře přístupny objektivnímu pohledu na skutečnost, mívají více konfliktů.

Křivohlavý zjistil v modelových konfliktních situacích jednoznačně vyšší úroveň spolupráce u mužů. U žen vzniká velké nebezpečí, že podlehnou jednostranně ovlivněné vzájemné nekooperaci; u mužů je tomu naopak, projevy spolupráce je obyčejně nadchnou.

Ženy vstupují do konfliktních situací s poměrně větším počtem kooperativních projevů než muži. Žena podávající jednostranně ruku partnerce ke spolupráci, neumdlévá tak snadno jako muž; důvěra ženy se získává daleko obtížněji než důvěra muže. Kooperativní projev druhé strany má na ženu daleko výraznější kladný vliv než na muže.

Autoritářské osobnosti — jak se ukázalo v některých psychologických experimentech — častěji nedůvěřují svému partnerovi, a je u nich tedy větší pravděpodobnost konfliktů. Naproti tomu ti, kdož druhým dost výrazně důvěřují, volí daleko kooperativnější způsob jednání, a jsou tedy vystaveni menšímu riziku konfliktů. Také typ lidí, kteří vidí svého partnera výrazněji jako člověka sobě podobného, volí častěji kooperaci, a mají tedy méně konfliktů.

Výčet poznatků Křivohlavého o kooperativnosti, kterou lze vlastně chápat jako protiklad konfliktotvornosti, zakončíme také uvedením jeho výzkumných poznatků o závislosti kooperativnosti na věku.

V průběhu let školní docházky se nezvyšuje, ale naopak snižuje, a to dosti výrazně. Ochota ke spolupráci v konfliktních situacích u lidí ve

věku vrcholné puberty a po ní je minimální. Naproti tomu starší lidé jsou ochotnější ke kooperaci.

Extrémní povahová vlastnost, zvláště když se její nositel setká s člověkem, který má vlastnost právě opačnou, bývá rovněž častým zdrojem konfliktů. Mají-li spolupracovat dvě osoby, z nichž jedna je extrémně svědomitá, až puntičkářská, a druhá zase přehání velkorysost a příliš na pořádek nehledí, pak si obvykle brzy „jdou na nervy“. Podobně člověk příliš rychlý s extrémně pomalým a loudavým, umluvený s málomluvným, sportovec s naprosto nesportovním typem, přemýšlivý člověk s povrchním mívají často nepříjemné kontroverze.

Jindy zase vytváří nepříjemnou atmosféru rigidní mrzout, který byl jednou silně zklamán, a dává proto své negativní nálady trvale pociťovat svému okolí. Bývá to často člověk, který byl zklamán ve své lásce, tuto jedinou negativní zkušenost nesprávně zobecnil a nevěří již, že by mohl najít lepší vztah než byl ten, který už prožil. Svým trvalým pesimismem zhoršuje soustavně náladu celému okolí.

Mnoho konfliktů jde na vrub antipatii na první pohled. Někdy je nám nově přichozí tak nesympatický, že si bezděky řekneme „s tím člověkem se určitě pohádám“, a běh událostí nám dá bohužel za pravdu; konflikt skutečně vypukne a my máme (zdánlivě) potvrzenou svou intuitivní domněnku. Je však třeba uvážit, že často je nám někdo nesympatický pouze proto, že připomíná někoho, koho jsme neměli rádi (třeba v dětství). Chováme se k člověku, který se nám zdá nesympatický od prvního setkání nedůvěřivě, což on vycítí a opětuje, a podmínky pro konflikt jsou připraveny. Je třeba zdůraznit, že vnější podoba dvou lidí vůbec nemusí být spojena s podobností jejich charakterových vlastností.

Konflikty také snadno vznikají tam, kde se lidé nedokáží vyrovnat se svými subjektivními nesnáze a přenášejí je na druhé. Pro klid a duševní zdraví všech lidí kolem nás je zapotřebí, abychom se snažili omezit konflikty na minimum tím, že se vyhneme konfliktovým situacím, a hlavně tím, že prozkoumáme svoje vlastní osobní vlastnosti a zeptáme se, zda mezi nimi nejsou takové, které konfliktům napomáhají.

V případě, že konflikty již vznikly, je třeba se snažit vyřešit je co nejdříve, ještě dříve, než se promění v chronickou záležitost, ještě dříve, než se stane zvykem mezi dvěma lidmi, aby se k sobě chovali jako dva nepřátelé. Nic není tak vyčerpávající jako dlouhodobý konflikt. Vždyť člověk, s kterým máme spory, nás vyčerpává již svou pouhou přítomností a nutí nás být ve stálém napětí a pohotovosti k obraně. Produktivní práce je v tomto stavu trvalého konfliktu velmi ztížena.

PROBLÉMY JEDNÁNÍ S AMORÁLNÍMI PSYCHOPATY

Odhaduje se, že v populaci je asi 3 %—5 % amorálních psychopatů, takzvaných morálních debilů; vyznačují je v různém stupni a intenzitě následující základní charakterové rysy, někdy dobře maskované:

Nedostatek citu, mělkost citu — markantně se to projevuje v manželském životě, kde tito jedinci zcela zklamávají; podobně také poměr k vlastním dětem bývá cizí a nezúčastněně chladný, jejich péče o děti se omezí v lepším případě na zajištění materiálního dostatku.

Nedostatek morálních zábran, nedostatek sebekontroly — většinou

si nekladou zábrany svým osobním choutkám (častá sexuální do-
brodružství, agresivita, lhaní, přetvářka).

Nedostatek pocitů viny, „člověk bez svědomí“ — člověk tohoto typu si nedělá příliš mnoho starostí s morálními normami. Každé své jednání dovede vysvětlit. Chybně vnímá sociální prostředí a v něm svou vlastní roli — nekriticky se přeceňuje a zdůrazňuje své zásluhy.

K amorálnímu jedinci, pokud s ním musíme přicházet do styku, je nutno zaujmout pevný a zásadní postoj. Není správné se ho bát (stra-
chu je schopen využít), ale na druhé straně je vhodné ho nedráždit. Je nutné v něm pěstovat vnější kázeň, jakou umožní život v dobře or-
ganizovaném kolektivu s přísnou disciplínou. Prohřešky uvedeného
typu se musí závčas důsledně trestat a jedince je nutné mít pod stálou
společenskou kontrolou. Amorální člověk může být velmi nebezpečný,
podaří-li se mu získat společenskou či stranickou funkci. Platí pak
o něm v plné míře slova s. Husáka, že „amorálnost a defekty všeho druhu
nesmíme tolerovat, ať už jde o prostého člověka, o ředitele, nebo neví-
m jak vysokého pána“.

MENTÁLNĚHYGIENICKÉ PROBLÉMY SOCIÁLNÍ IZOLACE

K extrémní sociální izolaci v naší společnosti prakticky nedochází.

Jsou však známy zkušenosti vězňů z koncentračních táborů a věznic
za druhé světové války. Naprostá sociální izolace byla pro mnohé
z nich horší než fyzické mučení.

Experimenty prováděné se sociální izolací ukazují, že bolest ze sa-
moty zpočátku prudce stoupá, pak často zase klesá, někdy se mění
v těžkou apatii, připomínající až schizofrenickou uzavřenost.

U izolovaného člověka bývá silná tendence přemýšlet, snít, případ-
ně halucinovat o lidech. Izolovaní jedinci, kteří dovedou sami sebe za-
městnat, trpí méně. Vězňové, kteří si vynašli pro sebe takové zaměstná-
ní, jako je například koncentrace na průběh vlastního dýchání nebo na
jiný objekt (mentální aritmetika, skládání nebo vzpomínání básní
apod.), snášeli izolaci lépe než ti, kteří mysleli pouze na svůj vlastní
nepříjemný stav nebo žili myšlenkově ve vnějším světě.

V každodenním životě se setkáváme s lidmi, kteří se buď sami (ať už
dobrovolně nebo nedobrovolně) vyřazují ze společnosti, anebo jsou
společností z různých důvodů relativně izolováni.

Lidé, kteří se dobrovolně, zcela úmyslně izolují, zpravidla samotou
netrpí — bývají to ti, kteří jsou přesyceni vnějšími dojmy a podněty
a potřebují si odpočinout od lidí (sociální kontakt je energeticky po-
měrně náročný); jde o rekonvalescenty, vyložené samotáře apod.

Větší problém představují ti, kdo se sice sami vyřazují ze společnosti
lidí, ale tato izolace je nechtěná, nedobrovolná. Bývají to lidé trpící
například pocitem méněcennosti, domnívající se, že se nehodí do spo-
lečnosti, po které ve skutečnosti touží, jedinci extrémně plaší a nesmělí.

Jinou velkou skupinou víceméně nedobrovolně se vyřazujících lidí
jsou ti, kteří mají naopak příliš velké nároky na vlastnosti svých spo-
lečníků a přátel. Platí pro ně známá pravda, že „kdo hledá přátele bez
chyb, najde jen chyby bez přátel“.

Do téže kategorie nedobrovolně se vyřazujících lidí patří konečně také ti, kteří žijí uspěchaným životem, vpravdě nedůstojným socialistického člověka.

Každodenní shon a s tím spojený nedostatek času život některých lidí přímo deformuje. Člověk, který stěží najde čas pro sebe k vyřízení těch nejzávažnějších záležitostí, jej pravděpodobně asi nenajde pro ty druhé ve svém okolí, zvláště pro ty, kteří by to nejvíce potřebovali. Stárnoucí matka, dospívající dítě doplácení jako první na jeho honbu za pracovním úspěchem, na přetíženost příliš mnoha funkcemi a dalšími povinnostmi apod.

Podobně to dopadá i s lidmi na pracovišti. Jak píše Hecht (1975) — cituje článek z NSR — „z důvodu nedostatku času jsme se vzdali styku se sebou samými a se svými sousedy. Nejdříve se vzájemně stáváme konkurenty a potom, nezřídka, nepřáteli. Následek: osamocenost. Často je právě úspěch v povolání neomylným znamením osamocenosti a izolace“.

Je-li osamocenost smutným údělem některých příslušníků střední generace, kteří se izolují sice nedobrovolně, ale přesto si svůj osud zavíňují především sami, tím více je třeba chápat i pomáhat těm, kdo nenesou na své izolaci vlastní vinu, a přesto jsou ze společnosti víceméně vyřazováni.

Týká se to především starých lidí, kteří postupně ztrácejí kontakty se svým pracovištěm, se svými přáteli a po ztrátě manželského partnera se někdy stávají totálně osamocenými. Ztratí-li kontakt s druhým člověkem, s jeho radostmi i bolestmi, ztrácejí i realistické měřítko svých vlastních potíží, jež neúměrně rostou. Okolní svět se pak stává trvalým ohrožením; deprese a rezignace jsou toho důsledkem. V některých případech trvalá sociální i psychická izolace stárnoucího člověka i v naší společnosti vyústí v jeho sebevraždu.

Izolací jsou však postihováni i někteří mladí lidé. Moderní rodiny mají zřídka větší počet dětí, mnohé děti vyrůstají izolovaně, jako jedináčci. Chybí jim sociální zkušenosti se sourozenci, korekce k jejich eventuálně chybným reakcím, návod k řešení sociálních problémů. Závažným faktorem přispívajícím k jejich izolaci je bydlení v mnoha-poschoďových panelácích, kde se lidé navzájem izolují.

Adekvátním mentálněhygienickým řešením této strážně může být nenásilné oživení mezilidských vztahů. Smysl mají zejména ty, jež jsou proniknuty duchem upřímnosti a přátelství.

Není bez zajímavosti zmínit se v této souvislosti o tom, že v některých zemích existují jakési skupiny svépomoci. Tvoří je 6—12 osob, které se jedenkrát týdně asi na dvě hodiny večer sejdou, aby si pohovořily. Nejde o diskusní klub, účelem není dostat nějaké rady od druhých nebo jim je dávat. Každý hovoří sám o sobě a tím, že se projeví, objasní si svou životní situaci, pomáhá svým příkladem i těm druhým.

U nás něco podobného zavedli již před lety J. Skála a E. Urban. Jde o kroužky psychoterapeutů, v kterých se probírají problémy zúčastněných.

Velmi účinným lékem proti izolaci a osamocení je však i aktivita těch, kteří chtějí okruh izolace prorazit. Nejlepším, nejúčinnějším prostředkem pro to je vykonat alespoň maličkost ve prospěch druhých lidí. Překročením přehradu mezi já a my se tak zbavujeme samoty a tíhy individuální bolesti.

NĚKTERÁ PRAVIDLA PRO JEDNÁNÍ S LIDMI Z HLEDISKA DUŠEVNÍ HYGIENY

Mezilidská komunikace a její harmonický průběh nesporně ovlivňují duševní rovnováhu těch lidí, kteří se na ní podílejí. Podle některých autorů (*Dosužkov, Sullivan*) jsou mezilidské vztahy dokonce rozhodujícím faktorem pro udržení duševního zdraví.

Je opravdu nesnadné formulovat zásady správného přístupu k druhým lidem; každé pravidlo či zásada je relativizovatelná a obrovské bohatství mezilidských vztahů je jen obtížně postihnutečné.

Sociální kontakt s kterýmkoli člověkem může být přínosný pro duševní rovnováhu, ale může být naopak také zraňující. Přínosným se jeví takové chování, které vytváří psychickou pohodu a uvolněnost, dává dotyčné osobě možnosti odreagovat své vnitřní tenze, zvyšuje její ohrožené sebevědomí a dává vědomí vlastní ceny, upevňuje její morální jistoty. Oblíbený je člověk, který přispívá k dosažení vytyčených cílů a také k uspokojení potřeb jedince.

Podle některých autorů bychom měli diferencovat mezi dvěma formami sociální atraktivity:

a) sociálně emocionální (mít rád, považovat za sympatického, milovat, mít za přítele a partnera pro volný čas),

b) respekt a obdiv, pracovní preference, reprezentant skupiny.

Předpokládáme-li pokus o stanovení jistých pravidel základního psychologického přístupu k lidem, jsme si velmi dobře vědomi jeho pouze relativní platnosti, neúplnosti a možnosti četných výhrad ze strany čtenářů. Koneckonců každý člověk si v průběhu svého vlastního života postupně vytváří svoje vlastní zásady pro jednání s druhými lidmi, lze si jen přát, aby jejich uplatňováním pomáhal vnášet do života společnosti snášenlivost, přátelskost a spolupráci, tolik potřebné pro upevnění duševní hygieny.

Kladné naladění vůči lidem

V komunikaci s druhými lidmi se často plní vědomá i podvědomá očekávání. To, co od druhých očekáváme, toho se také obvykle dočkáme.

Zvláště výrazně tento náš postoj ovlivní chování dětí. Očekáváme-li negativní chování dítěte, znamená to, že se k němu chováme, jako by se něčím provinilo — a ono se skutečně proviní (splní naše očekávání, které vytušilo).

Naopak platí, že kdo má tendenci vidět v člověku jeho kladné stránky, svým přátelským, důvěryplným postojem je aktivizuje, probouzí. Upoutáváme-li pozornost na kladné rysy druhého člověka, posilujeme je. Nejlepšími pedagogy bývali vždy ti, kdo dokázali uvidět dobré vlastnosti svých žáků a věřili v jejich vývoj.

Je jen malá skupina lidí, vůči kterým se nevyplácí důvěřivost a zásadní přátelský postoj. Jde o amorální psychopaty a lidi, kteří se jim blíží. Vůči takovým je namístě lhostejnost. Obecně však platí tato myšlenka D. Carnegieho: Lidé jsou jako zrcadlo: usmívej se na ně a budou se na tebe usmívat. Mrač se a budou se na tebe mračit.

Ten, kdo má lidí rád, toho mají naoprátku lidé také rádi. Lidová

moudrost to už dávno vystihla příslovím: Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.

Dobrá vůle ve vztazích mezi lidmi se projevuje úsměvem. Někteří lidé se bojí usmívat se, aby si nezařadili. Sympatický je výrok jednoho Inda: „Usmívej se, i když to někdy může vypadat hloupě.“ (*Goyal*)

Naslouchání

Naslouchání je naší nezákladnější komunikační činností. Irving J. Lee analyzoval tři typy osob, které zavinují poruchy interpersonální komunikace.

Všechny tři typy měly nesprávné návyky naslouchání. Tyto nesprávné návyky jsou: přerušování řeči vlastními výroky (osoba činí ukvapené závěry), uzavírání se do sebe a neposlouchání toho, co říká druhá osoba, naslouchání pouze slovům, a nikoli jejich smyslu. Máme tendenci slyšet to, co slyšet chceme, „vypínáme“, když nemáme rádi to, co se říká, jsme unuděni nebo nemáme rádi osobu, která hovoří.

Nejdůležitější je náš postoj vůči mluvčímu. Chceme-li skutečně naslouchat, bude to determinovat naši pozornost a otevřenost.

Naslouchat znamená také věnovat pozornost. Běžně se mluví rychlostí asi 90—120 slov za minutu. Některé výzkumy ukázaly, že člověk dokáže pochopit mluvený materiál i při rychlosti 300 slov za minutu. Vynikající čtenáři čtou až 1200 slov za minutu. Stačíme-li chápat význam těchto slov, musíme samozřejmě být schopni na této úrovni také myslet.

C. Rogers radil svým studentům zaujímat nepodmíněný pozitivní postoj vůči mluvčímu — tedy schopnost přijmout bez záporného hodnocení všechno, co osoba říká, a také to, co se snaží říci. Za podmínky plné akceptace vlastně vytváříme pro druhou osobu možnost vyjádřit její vnitřní stavy.

Mluvení

Mnoho chyb v komunikaci s druhými uděláme tím, že podléháme některým neplnohodnotným obranným mechanismům, především autoprotekci (připisujeme své stavy jiným; např. jsme-li žárliví, domníváme se, že i druzí tak jednají), a svalování viny na druhé. Naše nejistota v sociálním kontaktu je často ventilována nevhodnými výtkami či kritikou na adresu druhé osoby. Nesnáze v jednáních s lidmi, zvláště těmi nejbližšími, jsou zvyšovány tím, že se zaměříme spíše na nedostatky těchto lidí, místo abychom zdůrazňovali jejich klady.

Nelze tvrdit, že při jednání s druhými lidmi bychom se měli vyvarovat veškeré kritiky. Musí však, je-li opravdu potřebná, splňovat několik podmínek.

Jakákoli připomínka se přijímá snáze, následuje-li za pochvalou (*Šepel*). Při kritice je proto vhodné nemluvit hned o chybách druhého, ale poukázat napřed na svoje nedostatky, povzbudit k činnosti, chválit i malé úspěchy.

Oceňme druhé blahovonně, vždyť jejich touha po ocenění je velmi často hybnou silou v sociálním kontaktu. Lidem v podstatě prospívá, mají-li je druzí za lepší, než ve skutečnosti jsou. Jsou tak vlastně nuceni (převzetím určité role) k tomu, aby se lepšími opravdu stávali.

Upřímnost, otevřenost, odložení masky

Mezilidská komunikace je tím hodnotnější, čím více se zbavuje nánosů formalismu a čím více jsou partneři schopni se navzájem poznat a důvěřovat si.

Jde o to být v sociálním kontaktu přirozeným, zejména odkládat masku dokonalosti. Přítomnost „dokonalých“ lidí ve společnosti vytváří v ostatních pocity něčeho předstíraného, a tedy nejistotu, případně i pocity méněcennosti.

S tím souvisí tendence rozvíjet v sobě pocit příbuznosti s lidmi; pravá srdečnost záleží spíše v tomto pocitu příbuznosti než v dokonalé osobnosti, jež je vždy hraná, předstíraná, nepřirozená.

Člověk by se neměl obávat říci něco upřímného o sobě těm druhým, měl by nechat občas nahlédnout do svých psychických stavů a nebát se přiznat i ke svým drobným či větším osobním slabostem. Vyžaduje to ovšem jistou úroveň znalosti toho druhého; nelze každému otevírat své srdce.

Nepředstíraný zájem o druhé lidi

Carnegie kdysi podotkl, že jeden člověk může během dvou měsíců nalézt více přátel, pokud se zajímá upřímně o lidi, kteří ho obklopují, než jiní, kteří se po dva roky snaží o to, aby se lidé zajímali o ně.

Nefalšovaný zájem o druhého člověka se projevuje i tím, že se snažíme zapamatovat si jeho jméno, víme, o čem se zajímá, a vycházíme mu v rozhovoru vstříc, aby nám pověděl o sobě co nejvíce.

Přiměřená citlivost k potřebám druhých lidí

Se zájmem o druhé lidi souvisí také přiměřená citlivost k jejich potřebám. Sdělujeme-li někomu radostnou zprávu, která se ho týká, netvaříme se při tom utrápeně; a naopak sdělujeme-li něco nepříjemného, neusmíváme se. Porušení tohoto základního předpokladu sociální citlivosti vyvolává pochopitelně antipatie.

Platí ovšem také, že chceme-li získat přítele, zapomeňme na sebe. Soustředme se na jiné a snažme se zjistit, jak by jim bylo možno dát více radosti, učinit je trochu šťastnějšími. V každém interpersonálním styku se navzájem ovlivňujeme a pozměňujeme. Zanecháváme v druhých lidech určitou stopu po sobě a taktéž oni ji zanechávají v nás. Snažme se tedy naplňovat vědomí lidí kolem sebe hodnotnými myšlenkami a ve styku s nimi je nezraňovat. To, co jsme zaslali, budeme pravděpodobně také sklízet.

Závěrem této kapitoly ještě stručnou zmínku o tom, čeho je třeba se v sociální komunikaci vyvarovat:

A. Dobrovič formuloval 13 způsobů, jak se ve společenském kontaktu znelíbit.

Jde o tyto zásady: panovačnost, příkré formulace vlastních postojů; malý ohled na druhé; přerušování hovoru druhých; vydávání samozřejmých vlastních povinností za velkou laskavost; přivlastňování slova; neusmívat se na druhé; nepřipustit vyslovení názorů druhých lidí; nevyslechnout nářky druhých lidí; nikoho nechválit; druhé zesměšňovat; co nejvíce mluvit o sobě; nikoho nerozmazlovat drobnými dárky nebo jinými pozornostmi.

Kontrolní otázky

1. Co víte o hlavních chybách při posuzování druhých lidí?
2. Jaký význam má přátelství pro duševní rovnováhu a které faktory se na jeho vytváření podílejí?
3. Jak postupuje vytváření kolektivu, co je základem kolektivu?
4. Jak vznikají mezilidské konflikty a jak jim lze zabránit?
5. Poznání amorálních jedinců a jednání s nimi (event. vlastní zkušenosti).
6. Možnosti pomoci sociálně izolovaným lidem.
7. Diskutujte o základních pravidlech jednání s lidmi a o nejčastějších chybách v této oblasti.

Cvičení posuzování lidí:

Pokuste se stanovit, co vám na druhých lidech nejvíce vadí; je-li to na všech pozorovaných lidech stejná vlastnost (neupřímnost, sobectví), pečlivě zkoumejte, nejde-li u vás o jev autoprojekce. V kladném případě změňte tuto vlastnost nejdříve u sebe.

Cvičení pozorování neverbálních projevů lidí:

Pokuste se stanovit, jak se projevuje neverbálně člověk rozčilený, radostný, unavený, rezistentní atd. Vyměňte si své poznatky.

Cvičení k problematice mezilidských konfliktů:

Zahrejte si některou z her, které uvádí Jaro Křivohlavý v knize Konflikty mezi lidmi (1973), případně E. Bakalář v práci I dospělí si mohou hrát (1976).

Sebevýchova a duševní zdraví

SEBEPOZNÁVÁNÍ

Adekvátní sebepoznání je předpokladem sebevýchovy (autoregulace). Má kladný vliv na sociální adaptaci jedince, jeho vyrovnanost i na objektivnější poznávání jiných lidí.

Metody sebepoznání a sebehodnocení

a) Pravidelná registrace vlastního chování prováděná večer nebo ráno následujícího dne je nejběžnější a také nejjednodušší. Tato metoda může být pro svou jednoduchost využívána již při sebevýchově dětí od deseti let a jsou s ní dobré zkušenosti například na bratislavské psychologickovýchovné klinice (rozpracoval V. Čulen). Ze starších adolescentů (vysokoškoláků) jí používá asi 50 % mužů a 60 % žen. Podstata metody spočívá v tom, že si připomeneme (zaregistrujeme), jak například plníme určité pravidelné úkoly, které jsme si sami dali (pravidelné cvičení, sport, úklid, čištění zubů apod.). Výhodné je, jsou-li tyto úkoly, dané sobě samému, kontrolovány (registrovány) písemně.

b) Reflexe (úvaha a rozbor vlastního jednání) je velmi často aplikována po různých citových konfliktech. Nemusí vést k jejich pouhému konstatování, ale i k rozboru příčin těchto konfliktů a k odhodlání k nápravě. Písemně prováděnou pravidelnou reflexí si jedinec může zvyknout objektivizovat své problémy jejich vypsáním, částečně je tak i odreagovat a vytvářet si tím předpoklady ke snadnějšímu řešení své situace.

c) O psaní deníku, který je pomůckou sebepoznání i sebevýchovy, zájem klesá, zvláště mezi naší mládeží. Částečně je to dáno úspěchaností a nedostatkem času, někdy je jako důvod nezájmu uváděna možnost snadného objevení deníku, indiskrétnost osob v okolí apod.

d) Současné pozorování vlastních emocí a afektů se zřejmě osvědčuje spíše tam, kde jde o pozorování sama sebe ve výbuchu hněvu, vzteku a jiných afektů, které pod vlivem sebepozorování mají tendenci se rozplývat. Méně úspěšnou se tato metoda ukazuje při sledování takových emocí, jako je strach, tréma, úzkost atd. — jedinec si je sice uvědomuje, ale pouhým uvědoměním tyto emoce ještě nezmizí.

e) Současné sebepozorování zaměřené na některé fyziologické procesy může být účinnou a praktickou metodou sebepoznání. Nemíní se tím ovšem hypochondrické pozorování vlastních tělesných bolestí; na některé somatické procesy je však výhodné se zaměřit. Člověk, který dokáže, tam kde je to vhodné, pozorovat průběh svého dýchání, ten se prakticky vždy dokáže uklidnit; je známou věcí, že není možno se

rozčilovat a přitom pravidelně rovnoměrně dýchat. (Pozorování dechu vede k jeho zpravidelnění.)

Podobná zákonitost platí také pro pozorování a následné uvolnění svalového napětí. Mezi mládeží jsou tyto zákonitosti poměrně málo známy; mělo by jich být více využíváno formou různých druhů relaxačních cvičení.

f) Přátelé jako zdroj informací o subjektu jsou často aktivně vyhledáváni. Zhruba 25 % mužů a 35 % žen se obrací na své přátele s otázkou, aby se dozvěděli, jací skutečně jsou.

Přátelé jsou takto zprostředkovateli jakési zpětné vazby s okolím. Podle H. C. Smitha se od přátel dozvíme relativně přesně své chyby, nepřesně však své kladné vlastnosti (přátelé mají tendenci naše dobré vlastnosti přecenit, tj. přechválit nás); naši odpůrci naopak přehánějí naše záporné vlastnosti, a pokud nám přiznají některé vlastnosti kladné, pak je pravděpodobně objektivně máme.

Nesnáze a výhrady vůči metodám sebepoznání

Obecně platí, že snaha o adekvátní sebepoznávání se hůře daří nevyrovnaným jedincům. Objevuje se mírná závislost mezi neurotičností a potížemi při snaze o lepší sebepoznání.

Nevyrovnané jedince výrazně častěji než vyrovnané trápí znovuvybavování nepříjemných zážitků a zdá se jim, že některé formy sebepoznání jim jen pomáhají tyto nepříjemné zážitky oživovat.

Nejvíce výhrad se u nevyrovnaných jedinců vyskytlo proti současnému sebepozorování; kladná korelace na 1% hladině významnosti rovněž vychází mezi nevyrovnaností a subjektivním dojmem nadměrného sebepozorování. Takovéto nadměrné sebepozorování se velmi často vyskytuje u příliš úzkostlivých jedinců, kteří mají tendenci rozebírat všechno nepříjemné, co provedli, s akcentem na uskutečnění té nejhorší možnosti ze všech.

Za sebepozorování je někdy rovněž mylně pokládán psychastenický nadhled nad věcmi, kdy jedinec je obětí vlastní neschopnosti něco intenzivně prožít, zajatcem neustálého odstupu od světa, čímž žije stále v roli pouhého diváka vlastního života.

Sebepozorování by také nemělo být zaměňováno s hypochondrií, vyznačující se především úzkostlivým pozorováním vlastního zdravotního stavu a sledováním jeho změn. Nevyrovnaní jedinci si významně častěji než vyrovnaní stěžují i na okolnost, že v nich sebepozorování zvyšuje zaměření na jejich vlastní osobní starosti.

Některé neurotické potíže by se též mohly zvyšovat uplatňováním ne dost dobře pochopené metody registrace vlastního chování. Tomu se dá jistě čelit tím, že lidé citliví na negativní události je nebudou rozebírat těsně před spánkem, kdy jsou unaveni apod.

Sebepozorování se rovněž nesmí stát opakováním mylných představ o sobě samém — působením chybných autosugescí.

Jinou chybou je záměna sebepozorování s křečovitým potlačováním vlastní vnitřní tenze, s používáním příliš složitých metod sebepoznávání atd. Kdykoli by se sebepozorováním zvyšovalo psychické napětí dotyčného, pak ať je přeruší a přejde k jednoduššímu typu sebepoznávání.

Obecně lze však říci, že kladný vliv adekvátního sebepoznání je

nesporný a projevuje se v životě mladých lidí schopností lépe vidět do vlastních subjektivních nesnází a řešit je přiměřenější mírou aspirací, pochopením pro problémy druhých lidí, zbavováním se vlastních zlovyků apod.

KONCENTRACE POZORNOSTI

1. Obecně jsou uznávány těsné vztahy mezi schopností se soustředit (koncentrovat) a duševní rovnováhou, zvýšením pracovního výkonu i zlepšeným poznáním objektů koncentrace.

Platí přímo jednoznačně pravidlo, že ten, kdo se dokáže intenzívně koncentrovat, nemůže podléhat nervozitě. Nervózní jedinec příliš snadno podléhá negativním myšlenkám a fantaziím emočně negativně zabarveným; kdo se však vyškolí v ovládnání své pozornosti, může prostě odepřít věnovat svou pozornost negativním myšlenkám a představám, a tím učinit přítrž jejich zraňování.

V ohnisku vědomí jedince nemohou být současně dva myšlenkové obrazy. Z toho plyne jednoduchý závěr: Podaří-li se jedinci zaměřit se vědomě na něco jiného, než je starost a nesnáz, bere tím právo na existenci, alespoň dočasně, negativním obsahům vědomí.

Koncentrace má ovšem ještě další kladné vlivy: Znamená zvyšování výkonu a snižování únavy při práci. Umožňuje rovněž prohloubené poznání objektů soustředění; zejména v tvůrčí práci je koncentrace důležitá.

2. Špatná koncentrace pokusných osob v našem experimentu (mužů i žen) významně korelovala s těmito faktory: cítí se velmi rozptylován vnějšími vlivy; doléhá na něho příliš mnoho podnětů, které není schopen zvládnout; nedovede překonat rušivé myšlenky; snadno podléhá náladám; má tendenci k odkládání svých povinností, ke spěchu, k nepořádku ve svých věcech; nedovede předcházet těžším stádiím únavy; snadno se vzdává svého úsilí. U mužů navíc ještě existuje vysoká kladná korelace mezi neschopností se soustředit a nedodržováním svých zásad. (Poznámka: Všechny uvedené vztahy jsou na 1% hladině významnosti; byly vypočítány u souboru 80 mužů a 160 žen.)

3. Příčiny špatné koncentrace z hlediska mladých lidí (n = 140)

1. únava	58,57 %
2. podléhání citům	53,57 %
3. stále se vracející myšlenky	52,14 %
4. záporný vztah k předmětu koncentrace	50,00 %
5. příliš mnoho práce	42,86 %
6. nevyhovující prostředí	41,43 %
7. malá sebekázeň	40,71 %
8. spěch	32,86 %
9. podléhání vnějším vlivům	28,57 %
10. touha po rozptýlení	24,29 %

Nevyrovnaní lidé mají sklon uvádět jako příčiny své špatné koncentrace převážně subjektivní překážky (podléhání citům, malá sebekázeň, stále se vracející myšlenky), zatímco vyrovnaní jedinci zdůrazňují spíše objektivní překážky (příliš mnoho práce, záporný vztah k předmětu koncentrace).

4. Cesty ke zlepšení koncentrace pozornosti jsou sice zdánlivě jednoduché, ale kladou velké požadavky na osobnost.

Důležitou drobnou pomůckou je udržování pořádku a k tomu přistupuje i pravidelnost a řád v každodenních činnostech. I při soustřeďování je třeba dbát na to, aby bylo pravidelné. Žádoucí je také dobrá tělesná kondice a celková duševní pohoda, charakterizovaná dobrou náladou.

V životě každého člověka je celá řada příležitostí k nenásilnému cvičení koncentrace. Je to především učení a práce. Přečíst několik stránek textu s naprostou pozorností a pak jej reprodukovat je jednoduchým a přitom užitečným cvičením koncentrace. Podobně může jít o poslech přednášky, která se zdá nezáživná, ale může se změnit v jakési subjektivní cvičení koncentrace. Totéž platí o jakékoli manuální práci.

Prakticky každá situace všedního života může být využita ke koncentraci. Vše, co člověk dělá, by si měl navyknout dělat s plným soustředěním; když pracuje, měl by pouze pracovat, když jde na procházku, měl by být opravdu zaměřen pouze na procházku atd.

AUTOREGULACE MYŠLENEK A PŘEDSTAV

Každá jednotlivá myšlenka a představa má tendenci připravit organismus ke své realizaci; podle sečenovovské reflexologie myšlenka je reflex s utlumeným koncem. Obsahem svého myšlení a představování spoluvytváří jedinec svou existenci, svůj život.

Denní praxe nám poskytuje mnoho příkladů o vlivu myšlenek a představ. Zkušení lékaři například potvrzují, že pacienti, kteří věří ve své uzdravení, se uzdravují v průměru rychleji než ti, kteří za stejných podmínek ztrácejí důvěru v lepší průběh nemoci.

Vliv myšlenek a představ je možno sledovat i experimentálně. Pouhá představa nepřátelství nebo strachu vyvolává změny v tremoru prstů, rychlosti a hloubce dýchání, ve změnách srdeční činnosti apod.

Myšlenky a představy působí samozřejmě pozitivně i negativně; člověk si tedy jimi může buď škodit (v literatuře je dokonce popsána celá řada případů, kdy se člověk doslova zabil svými negativními myšlenkami), anebo naopak usměrněním svého myšlení může kladně ovlivňovat průběh svého života.

Nebývá ani tak těžké většinu lidí přesvědčit o tom, že by se měli snažit, aby jejich myšlení a představy byly co nejhodnotnější, aby se zbavili například představ a myšlenek na různé starosti atd. Mnohem obtížněji se řeší otázka, jakým způsobem ovládat vlastní myšlenky a představy a jak se zbavit záporného myšlení.

Zaměříme se nyní na otázku, jakými cestami se jedinec může zbavovat svých vlastních starostí. Jde o shrnutí zkušeností ze seminářů z duševní hygieny asi u 200 studentů a zpracování dotazníků jiných 140 pokusných osob.

Způsoby vyrovnávání se s vlastními starostmi

1. Objektivizace starostí (prodiskutování vlastních starostí s jinými lidmi, rozbor vlastních starostí a jejich upřesnění).

2. Racionalizace a relativizace vlastních starostí, srovnání se starostmi druhých, bagatelizace atd.

3. Aktivní řešení, případně odstranění příčin starostí.

4. Interferenční řešení (zapomenutí při intenzivní práci, myšlení na něco jiného).

5. Citové přeladění (pohled z humorné stránky, odreagování, relaxace atd.).

6. Úniková řešení (odklad termínu řešení, odklad na neurčito, vzdání se potřeb, uskromnění, ignorování starostí).

Mezi klidnými a nevyrovnanými osobami se objevily tyto hlavní rozdíly: nevyrovnaní projevují významně častěji než klidní tendenci odložit řešení svých starostí na neurčito; vyrovnaní naproti tomu se jich častěji zbavují interferenční metodou, tj. tím, že myslí na něco jiného.

Poznámky k některým způsobům zbavování se starostí

1a) Prodiskutování vlastních starostí s jinými lidmi, svěřením se blízkému člověku. Zkušenosti dokazují, že platí přísloví: Sdělená bolest — poloviční bolest, sdělená radost — dvojnásobná radost. Sdělením se subjektivní nesnáze objektivizují, ztrácejí svou palčivost. Tento fakt zdůrazňuje neobyčejnou důležitost přátel pro sebevýchovu a správný rozvoj osobnosti mladého člověka.

1b) Rozbor vlastních starostí a jejich upřesnění. Je častým znakem starostí, že se subjektu zdají mnohem důležitější, než jsou ve skutečnosti; jejich důležitost pro subjekt bývá nadměrně zveličována.

Je vhodné uvážit, že některé starosti si člověk zavinuje sám svým sklonem se starat (typické pro některé nervózní lidi) a svými nesprávnými postoji.

Starostmi se často trápí jedinci, kteří mají příliš velký rozsah potřeb, a to jak v oblasti hmotné (chtějí mít co nejvíce majetku), tak i v oblasti sociální a psychologické (snaha po prestiži, ovládnutí druhých atd.).

Také ulpívání na věcech, které nejsou plně v dosahu vlastních možností, jakož i vytváření některých fiktivních potřeb zvyšuje starosti. Pro nevyrovnaného jedince je (podle *Moritua*) například typická snaha po perfekcionismu, po „dokonalosti“. Výrazem autoregulace je pochopení, že každý nemůže dosáhnout maxima.

Také člověk, jehož potřeby jsou rozporné, se těžko brání starostem. Projevuje se tím, že současně něco chce i nechce, eventuálně chce věci, které se navzájem vylučují. Například má potřebu pracovat a současně by nechtěl přijít o zábavu, chtěl by říkat lidem pravdu do očí a současně být s každým zadobře . . .

Ustaraní lidé mají rovněž tendenci přeceňovat význam ohrožené hodnoty i přeceňovat vážnost ohrožení svých hodnot. Toto přecenění závažnosti bývá neúměrné i tam, kde nic vážného nehrozí. Někteří lidé, kteří za války prošli peklem koncentračních táborů, získali cennou zkušenost, že i nejtěžší životní situace se dají zvládat. Mnohem horší a zhoubnější však bývají starosti z nich vyplývající. Obrazně řečeno: Nejhorší peklo si člověk dovede vytvořit ve svém vlastním vědomí.

Zúžení zorného pole při starostech a soběstřednost — člověk s touto tendencí má sklon zabývat se jen sebou samým a svým problémem; neuvědomuje si, že šířka zájmů a odhlížení od sebe od starosti osvobozuje.

2. Racionalizace starostí. Liší se od objektivního rozboru starostí menším zřetelem k objektivní realitě. Jde o kompenzační mechanismus; jeho podstatou je relativizace a znevažování ztracených nebo ohrožených hodnot a rovněž přehánění významnosti těch hodnot, které získány byly.

Někdy dochází v boji proti starostem k používání mechanismu „kyselých hroznů“. Cíl, kterého nebylo dosaženo, je dodatečně zlehčován — například chlapec, kterého opustila dívka, se utěšuje představami jejích chyb apod.

Opačně působí mechanismus „sladkých citrónů“: jedinec nápadně přehání význam toho, co má, i když objektivně se nezdá být zrovna to, co má, tím nejrůzovějším; žák, který propadl u zkoušky, se těší, že se předmětu alespoň bude muset důkladně naučit; člověk, který onemocněl, si libuje, že si alespoň odpočine, atd.

Jiným racionalizačním mechanismem bývá relativizace právě probíhajících starostí jejich srovnáním s tím, co jedinec v minulosti sám dobře vyřešil, s tím, co museli prožít jiní lidé, vidění vlastních starostí „z ptačí perspektivy“, získávání nadhledu nad věcmi apod.

Je jisté, že racionalizační mechanismus může mít svá opodstatnění, a dokonce by řadě lidí pomohlo, kdyby si některé z nich osvojili; stane-li se však běžným způsobem reagování, ztěžuje realistické pojmání života a vede ke špatné adaptaci. Mnoho lidí cítí, že jsou určité hodnoty, jež relativizovat (a tím se jich vzdávat) nelze, pociťují nutnost uznávání určitého řádu věcí, určité hodnotové struktury a v souvislosti s ní také formulaci svého životního cíle.

3. Aktivní zvládání příčin starostí. Ve starostech se ocitají hlavně lidé vyznačující se takzvanou slabou vůlí (neschopností se rozhodnout a rozhodnuté uskutečnit). Takoví lidé se nedovedou přinutit k řešení svých problémů, dokud se nedostanou do velmi tíživé a nepříjemné tenze. Výhodnější je řešit starosti tam, kde je to možné, raději dříve. Když někoho například bolí zuby, nemá smysl, aby si kvůli tomu dělal starosti, ale má raději zajít co nejdříve k zubnímu lékaři.

Už tím, že člověk má možnost aktivně řešit příčiny svých starostí, ztrácí na intenzitě. Jedinec, který bojuje se svým osudem, necítí jeho rány v zápalu boje tak těžce jako ten, kdo se mu pouze pasívně poddává a nepodniká nic ke zlepšení svého údělu. Na druhé straně však příliš křečovitá aktivita a snaha něčeho dosáhnout za každou cenu a co nejdříve rovněž nepřináší žádoucí efekt.

V psychologii je znám Yerkesův—Dodsonův motivační zákon, který říká, že jedinec, který je příliš intenzívně motivován pro úspěch ve složitých situacích, tyto situace nezvládne tak dobře jako člověk se slabší motivací. Vidíme to občas u zkoušek: příliš motivovaný jedinec neuspěje, kdežto ten, kdo si z něčeho nic nedělá, složí zkoušku úspěšně.

Lidé by se měli naučit udělat všechno, co je v jejich možnostech, ve směru svého cíle, ale bez křečovitosti, a s trpělivostí čekat, třeba i zdánlivě pasívně, jaké výsledky jejich úsilí přinese. Křečovitě chtěni a násilně vyřešení vlastních starostí totiž nepřináší úspěch.

4. Interferenční strategie ve zvládání starostí. Interferenční strategie

využívají základního faktu, že ve vědomí jedince nemohou být současně dva myšlenkové obsahy. Negativní obsah vědomí (starost) může být vytěsněn něčím jiným — tím, co je citově indiferentní, nebo — což je ještě lepší — tím, co je citově příjemné. Tato strategie je známa a často využívána.

Jednotlivé formy interferenční strategie: zintenzívněné prožívání přítomnosti. Znamená to plně se koncentrovat na to, co právě teď dělám, co právě teď prožívám. Zintenzívněného prožívání lze dosáhnout také některými tělesnými cviky (např. relaxačními metodami), eventuálně některými speciálními cvičeními psychické autoregulace (Schultzův autogenní trénink, Machačovo relaxačně-aktivační cvičení atd.). Úlevu od starostí ovšem také přináší soustředění se na práci, změna prostředí, koníček, některé typy zábavy atd.

Zvláště významné v tomto směru jsou také sociální činnosti zaměřené na prospěch druhých lidí. Každý čin, který vykonáme ve prospěch jiného člověka (např. ve prospěch bezmocného dítěte, které je svěřeno naší péči), má tedy hodnotu nejen etickou, ale také mentálněhygienickou; tím, že alespoň načas plně obrátíme pozornost na druhého člověka, zároveň ji v té míře odvracíme od sebe a od svých starostí, aspoň částečně na sebe zapomínáme. Je zajímavé, že za krajně stresových podmínek po hromadných katastrofách, například po ztroskotání lodí, přežívají především lidé, kteří myslí více na druhé než na sebe; jsou mnohem více imunní proti strachům a úzkostem. Podobně také člověk, který v životě našel pevný opěrný bod v podobě práce pro druhé, je méně ohrožován vlastními starostmi a duševním trápením.

Interferenční metody mají ovšem také svá úskalí — spočívají například v příliš intenzívním ponoření se do práce, do organizátorských činností apod.; člověk, který se prací snaží unikat sobě samému, se obvykle příliš rychle opotřebovává.

Ponoření do spánku je asi méně nebezpečné. Složitější je to s hodnocením optimální míry denního snění u mladých lidí, s hodnocením intenzity zábav apod.

ZVLÁDÁNÍ SUBJEKTIVNÍCH EMOČNÍCH NESNÁZÍ

Při nástinu základních možností, které jedinec má, aby svou autoregulací se zdarem překonával své subjektivní emoční nesnáze, je nutno vyjít z rozboru hlavních problémů, jimiž se jeví:

1. Zvýšená emoční tenze projevující se vzrušivostí, nejistotou, trémou, strachy, úzkostmi apod. — hlavním úkolem autoregulace je zde správná investice, usměrnění nebo odreagování energie emocí.

2. Nedostatek emoční energie — v popředí jsou stavy únavy, vyčerpání, vyprahlosti, apatie, nezájmu a lhostejnosti; hlavním úkolem autoregulace je zde šetření, uchování a získávání emoční energie.

3. Negativní citové ladění — jde obvykle o vznik exogenně podmíněných pesimistických a depresivních nálad, smutků atd., hlavním autoregulačním úkolem je zde emoční přeladění.

ZVLÁDÁNÍ ZVÝŠENÉ EMOČNÍ TENZE

a) Aktivní zvládnání situací, které emoční tenzi vyvolávají

Čím lépe se člověk naučí kontrolovat a zvládat vnější situace, které zaviňovaly jeho subjektivní emoční nesnáze, především zvýšenou tenzi, tím více je proti svým negativním emocím ozbrojen. Dítě hněvivě kopá do dveří, které neumí nebo nemůže otevřít. Jakmile se to naučí, mizí jeho hněvivá tenze.

Předpokládá se, hlavně u mládeže, výcvik v jednání a dovednostech. Ten, kdo umí tančit a má výcvik ve společenském chování, se pravděpodobně bude pohybovat ve společnosti lépe a s větší jistotou než ten, kdo je nemá. Čím více člověk zná a dovede, tím má větší předpoklady pro subjektivní citovou jistotu.

Někdy se pocit jistoty a sebevědomí zvýší alespoň při částečném zvládnutí situace. To může začít například úklidem a dodržováním pořádku ve věcech. Emoční labilita, napětí a starosti se velmi snadno přenášejí do chaosu ve věcech a nepořádek má zase zpětný vliv na vytváření záporných emocí a starostí. Pořádek je známkou toho, že člověk neztrácí kontrolu nad nejbližším fyzickým prostředím, a je jedním z předpokladů k dosažení duševní rovnováhy. V sebevýchovné i výchovné praxi je tedy třeba promyslet, které situace mohou být zvládnány nabytím příslušných dovedností, zkušeností apod., případně které mohou být zvládnuty alespoň částečně.

b) Kompenzační aktivity

Ne každý člověk a ne vždy může řešit svou tenzi přímo — aktivním zvládnáním situace. Někdy je vhodnou formou adaptace vývoj kompenzačních mechanismů, například rozvoj zvláštních schopností a vlastností. Člověk fyzicky slabý může dosahovat životních úspěchů rozvojem vynikajících sociálních, morálních a intelektových vlastností. Náhradní aktivita — nedostatek výkonu v jedné oblasti — může být nahrazován výkonem v oblasti jiné.

Brzděním vývoje kladných kompenzačních aktivit může dojít k vývoji nežádoucích forem kompenzací — například k egocentrismu, k vychvalování se, ke snaze být nápadným apod.

Jde o to, aby si člověk uvědomil, že určitým neúspěchem neztrácí svou cenu jako člověk, ale že intenzivní prací na sobě samém, například vytvářením hodnotných charakterových vlastností, se pro lidskou společnost stává často cennějším než ten, kdo jde životem domněle bez jakýchkoli problémů.

c) Odreagování

Téměř každá činnost uvolňuje do jisté míry psychické napětí, přesto však jsou některé z nich zvlášť vhodné jako prostředky odreagování v průběhu každodenního života. Z našich materiálů o vysokoškolských studentech ($n = 240$) vyplývá následující pořadí abreakčních metod všedního dne:

Nejčastěji je uváděn rozhovor s dobrým přítelem, partnerem, svěření se. Největší část psychických tenzí vzniká z narušených vztahů mezi lidmi; je vlastně logické, že nejadekvátnější způsob zmírnění této tenze spočívá naopak ve vytváření harmonických vztahů mezi lidmi, vztahů upřímnosti, otevřenosti a důvěry. Přátelství je jednou z největších

hodnot života mladých lidí; jako vychovatelé bychom je měli podporovat.

Významnou možnost přináší umělecké vyjádření emocí. Zpěv a hudba, literární pokusy, kreslení, malování, modelování, činnost v divadle — to vše umožní vyjádřit a odreagovat vnitřní tenzi.

Sport a tělesná práce jsou rovněž významným prostředkem odreagování mladých lidí. Ve školním prostředí i v každodenním životě se ke slovu dostane smích i pláč. Nebraňme mladým lidem, aby se smáli, je-li k tomu příležitost; podobně i pláč má svou abreakční hodnotu.

Z celé řady dalších abreakčních způsobů ještě uvádíme: pobyt ve veselé společnosti, důvěru k rodičům, vliv samoty.

Je vhodné respektovat individuálnost abreakčních způsobů i rozdíly mezi chlapci a dívkami; chlapci dávají přednost například vyhledávání samoty, pobytu ve veselé společnosti a sportu; dívky se více odreagovávají pláčem a svěřováním se rodičům.

ŠETŘENÍ EMOČNÍ ENERGII

Nevyrovnaný člověk mívá zbytečně velká vydání energie, příliš snadno se vzruší a vyčerpává i v situacích, které jiné lidi zanechávají klidnými. Vlivem své nejistoty se cítí ohrožován i nevinnými podněty a ztrácí schopnost diferenciací mezi skutečnými a pouze domnělými hrozbami. Je několik způsobů snižování ztrát emoční energie.

a) Zvýšení nezávislosti na vnějších vlivech

Někteří lidé se podobají křehkým mimózám, které na každý malý podnět prudce reagují. Vyvede je z míry prudčeji pronesené slovo, nechají se ovlivnit nedostatkem spánku atd. Zřejmě platí, že čím méně vnějších věcí nás dokáže vyvést z rovnováhy, tím spokojenějšími se můžeme cítit. Mnoho energie se ztrácí zbytečným nadhodnocením a lpěním na lidech, věcech či vztazích, jejichž vývoj je mimo dosah možností dotyčného jedince.

b) Fyzické a psychické otužování

Spočívá v tom, že člověk se záměrně vystavuje, či je vystaven stále tvrdším podmínkám, takže nakonec překážky, které klade všední život, se zdají a jsou malé v porovnání s tím, co člověk dobrovolně sám překonal. Zdrojem takového otužování bývá například sport, tělesné otužování, konání nepříjemných věcí, které vyžadují značnou sebekázeň. Je možné se otužovat postupným plněním stále náročnějších úkolů.

c) Omezení silných dojmů a drastických situací

Obrovské ztráty energie vznikají v konfliktech mezi lidmi. Už pouhá příprava na setkání s nepříjemným jedincem oslabuje. Ke stavům vzrušení dochází dokonce už tehdy, když jedinec pouze pomyslí na svého protivníka a v duchu si vybavuje jeho záporné vlastnosti. Tam, kde je jím člověk, s nímž jsme nuceni žít ve společné místnosti, například v internátě, tam je takové soužití velmi vyčerpávající. Vychovatelé by i z toho poznatku měli vyvodit závěry pro praxi, promyslet rozdělení osazenstva pokoje v internátech apod. Pro některé typy může být vyčerpávající dokonce i pobyt v příjemné společnosti — potřebují více samoty a klidu.

d) Omezení vnitřních konfliktů

Vnitřní konflikty jsou rovněž energeticky velice náročným faktorem. Nerozhodnost vyčerpává. Je proto zapotřebí, aby jedinec měl jasné ponění o morálních hodnotách, podle nichž by se měl ve svých konfliktech orientovat. K tomu pro zvládnutí vnitřních konfliktů přistupují ještě další faktory: sebepoznání a s tím poznání toho, co vlastně sám chce, co mě ovlivňuje, vytvoření určitého životního cíle atd. Podrobněji viz s. 153—155.

e) Zvládnutí záporných charakterových vlastností

Některé charakterové vlastnosti bývají energeticky velmi náročné. Příkladem může být závist; závistivý člověk se trápí nejen nad vlastními neúspěchy, ale trpí i úspěchy druhých. Podobně náročnou vlastností je také hněvivost, mstivost, požívačnost atd.

f) Redukce stresorů specifických pro určitou profesi

Existují zdroje vyčerpání, stresory, které jsou specifické pro určitou profesi.

Pro studenty jako skupinu je například nejdůležitějším stresovým faktorem nahromadění více zkoušek, nedostatek spánku, náročnost jednotlivých zkoušek, spěch a řada dalších stresorů. U manuálně pracující mládeže má každé povolání své specifické stresory, jež by vychovatelé měli dobře znát, aby s nimi mohli počítat.

Kromě faktorů specificky stresujících celou skupinu musíme počítat s řadou individuálně působících stresorů, které se týkají jen některých jedinců. Může to být postrádání některého z rodičů, nemoc, rozpad manželství rodičů a další faktory.

Rovněž je třeba brát v úvahu, že některé individuálně působící stresory ještě zvyšují svou účinnost vlivem neurotizace člověka, na kterého působí. Neurotičtí jedinci zvláště výrazně reagují na stresové faktory v mezilidských vztazích a kromě toho jsou pro ně typické ještě některé další osobnostní předpoklady ke zvýšení účinnosti stresorů, jako je především: neschopnost se uvolnit (neurotici ji udávají desetkrát častěji než klidní jedinci), vyčerpávající charakterové vlastnosti a stavy beznaděje.

EMOČNÍ PŘELADĚNÍ

a) Psychogenní přeladování

Využívá se zde působení psychických faktorů. Čím častěji bude jedinec prožívat určitý žádoucí psychický stav, například radost, uvolnění, klid, tím větší bude jeho účinnost jednak na emoční přeladění, jednak také na vytváření osobnostních charakterových rysů (ve shodě s Levitovou teorií).

Jde o to, aby se využívalo tohoto poznatku i ve vlastní sebevýchově. V praxi je možno dosáhnout prožívání určitých žádoucích emočně psychických stavů například prostřednictvím myšlení a představ. Je vhodné osvojit si zvyk soustředit se na kladné prvky v prožívané situaci a často si je připomínat. Znamená to zvyknout si soustředit se na drobné radosti, které přináší každý obyčejný den, a plně je prožívat.

Je také vhodné povzbudit vlastní vynalézavost ve způsobech, které vnášejí do života radost a pohodu: obklopotvat se tím, co vytváří radostnou atmosféru, připomíná něco příjemného, třeba zážitky z dovolené, příjemné zprávy, krásné a hodnotné myšlenky atd.

Sem patří i umění vážit si přítomného okamžiku a docenit jej. Umět objevovat krásu i ve všedních věcech — předpokládá to i rozvinutý smysl pro detaily.

Důležitá je i aktivita vůči vlastnímu prostředí, snaha je zlepšovat. Zjistili jsme vysokou korelaci mezi subjektivní spokojeností mladého muže a jeho schopností měnit své prostředí tak, aby se v něm žilo radostněji. U žen je tato závislost patrná také, i když v našich souborech nedosáhla statistické významnosti.

Vytváření kladných představ: Spokojený člověk se nezabývá často vlastními chybami, nesoustřeďuje se na záporné jevy ve svém prostředí. O I. P. Pavlovovi je známo, že se po práci zotavoval podívanou na svou galerii obrazů; je však možno vybudovat si postupně svou „vnitřní galerii“ — podržet například představu ušlechtilé klidné tváře, krásné přírodní scenérie apod.

Vzhledem k minulosti patří ke strategii emočního přeladování také uvědomování kladných hodnot, které život dosud přinesl (je vhodné klást si každý večer otázku: Co mi přinesl dnešní den?), neboť každý den určitě s sebou přinesl alespoň jeden okamžik, který stojí za to, abychom si jej připomněli.

Na chvílky uklidnění a přeladění v průběhu dne by jedinec měl pravidelně pamatovat. Velmi záleží na emočním přeladění zvláště večer před usnutím a také ráno po probuzení.

b) N e p s y c h o g e n n í p ř e l a d ě n í

Využívá vlivu nepsychologických faktorů na psychiku; staví především na myšlence neoddělitelnosti tělesného a duševního zdraví. Prakticky vše, co prospívá tělesnému zdraví, se dá účinně využít pro upevnění zdraví duševního, a tím i pro emoční přeladění.

Úprava životosprávy a všechno, co k ní patří — správná výživa, přiměřený spánek, odpočinek, denní režim, sport, tělesná cvičení, podobně jako úprava fyzikálního prostředí, ve kterém člověk žije, to vše účinně napomáhá kladnému citovému přeladění.

Zvláště užitečná se v tomto směru ukazují i různá relaxační cvičení.

VOLNÍ JEDNÁNÍ Z HLEDISKA DUŠEVNÍ HYGIENY

Získání duševní rovnováhy a pevného duševního zdraví je do značné míry otázkou adekvátních volných vlastností jedince.

Řada empirických zkušeností i exaktní výzkumy dokazují mnoho přírodních souvislostí mezi vyrovnaností a pozitivními volnými vlastnostmi.

ROZHODOVÁNÍ

Naše vědomí je velkolepým jevištěm obrovského množství nejrozmanitějších motivů.

Dalo by se říci, že v nás stále zápasí o místo ve vědomí nejrozmanitější typy motivů; mohou to být motivy, jejichž hybnou energii tvoří

potřeby biologické, sociální, psychologické, v nesčetných variantách. Je ovšem těžko se v té směsici protikladných sil orientovat, nějak je zhodnotit, nepodléhat impulsivně každé tendenci, která působí.

Pro duševní rovnováhu je velice důležité, aby si jedinec vytvořil některé základní předpoklady pro správné rozhodování:

1. Stanovení vlastních kritérií, podle nichž se jedinec řídí, a jejich pružné uplatňování.

Správná adaptace je podmíněna respektováním určitých morálních zásad, pravidel, norem a jejich dostatečně pružným realizováním. Nevyrovnaný člověk má své zásady velmi mlhavé, nerespektující objektivní význam a pořadí hodnot, maladaptovaná osoba má též strnulé zásady a principy jednání, vůči nimž si nemůže dovolit sebemenší odchylku.

2. Cílevědomost, uvědomění si smyslu života

Pro správnou adaptaci se často zdůrazňuje vědomí cíle a rovněž i smyslu života. V. Frankl například vidí v uvědomování si smyslu života základ duševního zdraví, a naopak nevyrovnanost spojuje s takzvanou existencionální frustrací — ztrátou smyslu existence.

3. Přiměřená úroveň aspirace

Neadekvátně zvýšená nebo (častěji) snižená úroveň aspirace je známkou duševní nerovnováhy. Aspirace úměrná možnostem subjektu a přiměřená dosavadním výkonům, či mírně zvýšená bývá naopak považována za známku solidní adaptace.

4. Samostatnost a nezávislost

jsou důležitými charakterovými předpoklady správného rozhodování. Samostatnost při rozhodování znamená, že jedinec podřizuje své jednání vlastním názorům. Vzdukuje pokusům, aby byl získán pro činy, které se s jeho přesvědčením neshodují.

Nezávislost znamená rozšiřování prostoru pro svobodné rozhodnutí. Negativně může ovlivňovat rozhodování jedince například jeho příliš vysoká závislost na vlastním majetku, na stavech svého vlastního organismu (odtud plyne také požadavek přiměřeného otužování). Nejvýrazněji se ovšem projevuje závislost na lidech. Poznání vlastní souvislosti s ostatními lidmi není totožné s prosazováním přímé závislosti na nich. Nemusím být závislý na jejich náladách, rozmarech, chybách, kladných i záporných postojích vůči sobě samému.

5. Odstranění nevhodných návyků

Jde o návyk nerozhodovat se nebo rozhodnutí odkládat na pozdější dobu.

Introverti mají více potíží při rozhodování, extroverti při realizaci rozhodnutého, nevyrovnaní mívají potíže v obou hlavních fázích volného jednání.

6. Trénink v rozhodování

Trénink v rozhodování může zkrátit dobu potřebnou k rozhodování a zvýšit jeho kvalitu. Se zdarem se provádí například u vedoucích pracovníků v průmyslu, u nichž se předpokládá analýza základních pracovních situací.

7. Schopnost řešit vnitřní konflikty

Řešení vnitřních konfliktů může stát člověka mnoho sil. Člověk se

stává stresorem sám sobě, obrazně řečeno stává se sám sobě žalárníkem i vězněm zároveň.

Ve vnitřních konfliktech jsou protichůdně působící síly zhruba stejné ve své intenzitě, někdy nemusí být ani uvědomovány. Vnitřní konflikt se projevuje [zdánlivě] nevysvětlitelnou tenzí [úzkost, nespavost, eventuálně děsivé sny, předrážděnost, výbušnost, výkyvy nálady, únavnost atd.]. Některé typy osobností přímo predisponují k vytváření vnitřních konfliktů. Egocentrické typy osobnosti, zaměřené na obdržení něčeho od druhých lidí, jsou spíše zraňovány svým prostředím, podobně také neurotičnost (nevyrovnanost) sama o sobě je vlastností predisponující k vnitřním konfliktům.

Neurotik bývá sám sobě zdrojem vyčerpání zejména tím, že příliš zintenzivňuje negativní podněty svého okolí, případně příliš jednostranně vybírá ze života jeho negativní stránky, projevuje jen malý sklon k prožívání pozitivních emocí, což se projevuje i u osob se sklonem k psychosomatickým nemocem ([Jarosz, 1975, 353]).

CESTY Z VNITŘNÍCH KONFLIKTŮ

Pečlivé uvážení významu ryze subjektivních faktorů pro vytváření subjektivních nesnází

Mnoho subjektivních zmatků bývá zaviněno tím, že si člověk neuvědomuje, co vlastně chce a potřebuje, jak jsme se již zmínili v části o rozboru vlastních starostí.

Vidět sám sebe objektivně, nepopírat svoje potřeby

Uvědomění svých vlastních potřeb a jejich „usmíření“ napomáhá adekvátní adaptaci. Výsledkem tohoto usmíření může být například sublimace, tj. projevení svých potřeb sociálně přijatelnou formou; naproti tomu represe (potlačení) je projevem popírání potřeb. Jde tu také o odkrytí a zvládnutí skrytých tendencí vlastní osobnosti a o uvědomování si skutečných motivů svého jednání.

Vidět objektivně svou vlastní situaci

V intenzivní konfliktní situaci se často objevuje mechanismus priority jednoho stresu. (Jedinec se zaměří na to, co pokládá za nejvíce nebezpečné, a ignoruje další důležité faktory v situaci samé.)

Zkreslené informace pochopitelně záporně ovlivňují přesnost rozhodnutí. Člověk se často zhróží ani ne tak situace samé, jako svých vlastních nepřesných představ o ní.

Přijmout rozpornost životních podnětů

Míra nerozhodnosti je zvyšována také skutečností, že život je rozporný, a nepřipraveností tuto rozpornost přijmout.

Člověk nemůže být najednou vším — vynikajícím vědcem, sportovcem, hercem, filozofem apod. Měl by mít jeden ústřední zájem.

Ochota přijmout riziko při rozhodování

Každé rozhodnutí pro něco znamená současně rozhodnout se i proti něčemu.

Umět se v konfliktní situaci rozhodnout, znamená též umět přijmout riziko. Allport předpokládá, že vývoj osobnosti se může dít pouze pro-

střednictvím přijetí rizika. Pouze vyzkoušením nejzazších mezí svých schopností může jedinec dosáhnout realistického pojmání sebe sama.

Ochota k riskování se více projevuje u lidí s vyšší sebedůvěrou, duševní i fyzickou zdatností, soutěživostí a nelpěním na mínění druhých.

Přestože se osobnost může vyvíjet jen prostřednictvím získávání zkušeností a zkoušením jejich nejzazších možností, může být občas nejlepším způsobem jednání v konfliktní situaci spíše únik nebo odklad.

Odmítnutí rizika je výhodné tam, kde je příliš velké a neexistuje-li příležitost k boji o úspěch, při značném přetížení a nebezpečí blízkého zhroucení, když psychologická cena je příliš vysoká, když nebezpečí může časem pominout nebo se v průběhu času zvýší vyhlídka na úspěch (podle *Torrance*, 1966).

Nepřecenit subjektivní závažnost konfliktu

Hůře se rozhoduje člověk před závažnou volbou než méně závažnou. Někteří nevyrovnaní jedinci zbytečně trpí proto, že přehánějí závažnost voleb, které provádějí, a zbytečně je dramatizují.

Snášet „tíhu“ své svobody

Každý intrapsychický konflikt je vázán na podmínku možnosti volby mezi dvěma soupeřícími silami. Konflikt není tam, kde se člověk nechá nebo musí nechat zcela ovládat pouze vnějšími vlivy. Například v koncentračních táborech za druhé světové války se nevyskytovaly neurózy založené na psychických konfliktech, protože koncentrační tábory nedávaly svobodu dovolující prožívat nějaký stupeň konfliktu.

Má-li člověk zůstat svobodným a netrpět přitom vnitřními konflikty, musí si vytvářet vnitřní disciplínu.

Překonání paniky

Člověk, jenž se ocitne v akutní konfliktové situaci, má být vycvičen v ovládnutí paniky. Panika v podstatě způsobí ztrátu logické kontroly situace, poddávání se primitivnějším, emočně podmíněným způsobům jednání, stereotypii, strnulosti v reagování.

Je proto nutné uklidnění všemi prostředky, odpočinek, oddech, přerušování činnosti, vytváření návyku na vše reagovat s klidem.

Správná volba toho, co na nás může při vnitřním konfliktu působit

Jde o správné vnímání a zaměření pozornosti, o výběr přátel, s nimiž můžeme svůj problém prohodit atd.

Snížit subjektivní vyčerpání

Situaci svého rozhodování si má člověk učinit pohodlnou, pokud to jen lze. Tak lze odůvodnit péči o pohodlný oblek, příjemné prostředí, přiměřené nasycení, zvláště v situacích těžkých vnitřních konfliktů.

Snížit psychickou tenzi

Psychická tenze, napětí, které provází rozhodování, může při značné intenzitě zabránit jakémukoli rozumnému řešení nebo se může dostavit strnulé rigidní reagování.

Je tedy vhodné při rozhodování snížit svoje vnitřní napětí, například přiměřenou relaxační či abreakční technikou.

a) Rozhodování pomocí nahodilých vnějších podnětů

Někteří lidé řeší občas svou nerozhodnost mincí. K rozhodnutí pomocí mince měl zajímavou připomínku E. Urban (1971), jenž citoval zesnulého doc. Freunda z pražské psychiatrické kliniky: „Když si nevíte rady, hodte si šesták... a pozorujte svou reakci; když přijmete s úlevou, co vám padlo, pak to udělejte.“

b) Přenášení rozhodnutí na druhého člověka

Házení mincí je jedna z forem odstranění vnitřního napětí vznikajícího při rozhodování. Jinou běžnou cestou je přenechání rozhodnutí někomu jinému. Je to způsob velmi častý u sugestibilních, nevyrovnaných jedinců.

Podobně také negativisticky založení jedinci se rozhodují vždy pod přímým vlivem někoho jiného — ovšem jejich chování má „opačné znaménko“.

c) Podrobná analýza problému

Nejčastěji doporučenou technikou v rozhodování je podrobná analýza problému.

Předpokládá to jednak:

1. Pokus o jasnou definici problému, o němž má být rozhodováno.
2. Sbírání a podrobný rozbor informací, které má jedinec k dispozici o daném problému.
3. Přezkoušení možných variant řešení.
4. Výběr optimálních řešení.

Při složitějších rozhodováních je lépe provést je eventuálně písemnou formou. Přehlednost situace usnadní také rozepsat si jednotlivé důvody, které svědčí pro nebo proti zamýšlenému jednání, zvážit je, tj. ohodnotit je z hlediska jejich závažnosti v dané situaci; to, co převládne, je platné pro definitivní rozhodnutí bez jakéhokoli dalšího zbytečného návratu k problémům.

REALIZACE ROZHODNUTÍ

Podporující momenty:

Vědomí cíle; vědět, co chci, k čemu a proč jsem se rozhodl, a být přesvědčen o správnosti svého rozhodnutí.

Jasně vyjádření vlastního úmyslu a jeho opakování v procesu každodenního boje s případnými překážkami.

Přesné vymezení úkolů; je výhodné zvláště v situacích, kdy se zadané nahromaděné pracovní úkoly stávají stresovým faktorem.

Jde o to, vidět tuto situaci jako soubor několika úkolů, k nimž je třeba přistupovat postupně.

Sbírání a zachycování podporujících podnětů; člověk, který učinil nějaké závažné rozhodnutí, by se měl obklopotvat vším, co ho v tomto rozhodnutí posiluje. (Sportovec, který se rozhodl k namáhavému tréninku, se obklopí kamarády stejného smýšlení apod.)

Vytváření charakterových vlastností, které podporují realizaci rozhodnutí. Jde o vytrvalost, důslednost v jednání, správný postoj k případným neúspěchům.

Vytváření základních zvyků pro sebevýchovu silné vůle

- a) Zvyk dokončovat práci, která byla započata. Rubištejn (1964) se domnívá, že prvním a základním pravidlem pro vypracování silné vůle je právě zvyk dokončit započatou práci, nevytváření zvyku opouštět práci, která byla započata. K tomu se drží zvyk začít pracovat ihned a bez odkládání.
- b) Mít pravidelný denní režim, pravidelný rytmus práce, pracovat po etapách, metodou malých kroků, diferencovaně vydávat svou energii.
- c) Zvyk soustředit se. Mnozí lidé, kteří stojí před úkolem něco realizovat, vyvinou sice jakousi obecnou připravenost k činnosti, ale nedovedou se plně soustředit přesně na určitou věc.
- b) Upevnit sebekázeň a nežadávat si náhradní, příjemnější úkoly.

Cvičení k výchově vůle

Přirozená cvičení

Rada denních situací poskytuje velmi dobrou příležitost ke cvičení vůle. Každý si může vymyslet celou řadu cviků, jimiž chce svou vůli zdokonalit. Jsou v podstatě dvojího typu:

- a) Přinutit se k nějaké (méně příjemné) činnosti — například ráno ihned vstát, omýt se studenou vodou, zacvičit si.
- b) Zapřít sebe sama v drobných maličkostech — například nejíst příliš mnoho sladkostí, odepřít si moučník, nerozčítit se v situaci, kdy je člověk v právu, vzdát se cigarety atd.

Speciální cvičení

Spočívají především ve zlepšování koncentrace pozornosti, jak bylo popsáno v příslušné kapitole.

SEBEVÝCHOVA CHARAKTEROVÝCH RYSŮ Z HLEDISKA DUŠEVNÍ HYGIENY

Charakter chápeme ve shodě s Krutěckým jako fixovaný, navyklý způsob chování člověka v určité situaci. Obvykle je charakter pojímán jako soubor vlastností (rysů), které se nejčastěji dělí na ty vlastnosti, respektive rysy, které označují: a) chování vůči sobě (skromnost, sebedůvěra), b) chování vůči druhým (laskavost, přátelskost, lhostejnost k druhým, pokrytectví), c) chování vůči práci (pracovitost, píle).

Charakter jedince se vytváří v průběhu jeho života a v podstatě určuje jeho osud. Dospělý člověk má plnou zodpovědnost za svůj charakter (povahu), tedy za to, zda je dobrý či zlý, skromný či chvástavý, pilný nebo lenivý apod.

Duševní hygiena má řadu důvodů k tomu, aby se zabývala výchovou a sebevýchovou charakterových rysů.

Cesty k vytváření žádoucích charakterových vlastností

Ovlivňování vlastních psychických stavů

Tato cesta k výchově a sebevýchově charakterových rysů se opírá

o Levitovovu teorii o významu psychických stavů pro vytváření charakteru.

Psychickými stavy rozumí Levitov obecnou charakteristiku psychické činnosti za určité časové období, která ukazuje svéráznost průběhu psychických procesů v závislosti na různých podmínkách. Psychické stavy jsou svého druhu dočasné syndromy determinované vnějšími i vnitřními ději a ovlivňující průběh psychických procesů (např. stav čilosti nebo deprese, rozumové aktivity nebo pasivity, soustředěnosti nebo roztržitosti, rozhodnosti nebo nerozhodnosti, zasněnosti, všímavosti atd.). Psychické stavy podle Levitova představují stálejší jevy v psychickém životě člověka a tudíž mají charakterologický význam. Jsou svého druhu „meziútvary“ mezi psychickými procesy a stálými rysy charakteru. Právě prostřednictvím psychických stavů je uskutečňován přechod od psychických procesů k psychickým vlastnostem osobnosti. Jestliže se psychický stav vyskytuje často, upevňuje se, přenáší se na jiné situace a postupně se stává charakterovým rysem člověka.

Levitov podtrhuje, že výchova charakteru jde ve značné míře cestou záměrného vytváření určitých stavů u dětí, důležitých charakterologicky. Například pro výchovu rozhodnosti jako charakterového rysu je nutné, aby dítě zpočátku nejednou prožívalo dočasné stavy rozhodnosti.

To platí samozřejmě také pro dospělé. Chceme-li získat určitou charakterovou vlastnost, musíme pokud možno často prožívat adekvátní psychický stav. Například chceme-li u sebe vyvinout charakterový rys optimismu, musíme, respektive měli bychom často prožívat stavy radostnosti.

V každodenní praxi to znamená promyšlení a provedení některých konkrétních opatření:

- a) Změnit podněty, kterým dovolíme na sebe působit. Například uzavřít se hudbě hrubé, vulgární, obrátit se naopak k hudbě jemné, zušlechťující (*Bhole*). Obklopovat se těmi podněty, které mají kladný emoční význam, vytvářejí kladnou emoční atmosféru.
- b) Změnit důležitost, váhu, typ podnětů. Například od jednoznačné převahy extrareceptivních podnětů přejít aspoň částečně k introceptivním podnětům; vnější podněty pak v takové míře nezasáhnou osobnost. Konkrétně by to znamenalo objevit u sebe krásu takových podnětů, jako je například pravidelné dýchání, uvolnění svalů nebo rovnovážný tělesný postoj, a čerpat z nich radost.
- c) Žádoucí psychické stavy se dají ovšem zvýšit také záměrnou aktivitou obrácenou do světa — pomoc druhým lidem nemůže kladně neovlivnit toho, kdo sám pomáhá.
- d) Mít stabilní zdroje citového přeladění (domov, přírodu, umění, lidskou společnost atd.) a z nich vyplývající psychické stavy.

Tato cesta formování charakterových rysů prostřednictvím odpovídajících psychických stavů však není prasta úskalí a rizik.

To lze vidět v přílišném podléhání negativním emočním stavům, především vzteku, strachu a nekultivované pudovosti; jinou překážkou je narkotizace příliš silnými zážitky, přílišná zaměřenost na sebe sama, programový skepticismus apod.

Vytváření charakterových rysů generalizací motivů

Rubinštejn položil důraz na generalizaci motivů při vytváření charakteru. Vychází z pojetí charakteru jako určitého systému generalizovaných pohnutek k uskutečnění určitých činů ve stejnorodých podmínkách. Předpokládá, že charakter je utvářen v procesu vývoje osobnosti na základě situačně podmíněných pohnutek (motivů), určovaných střetáváním vnějších okolností. Tyto pohnutky jsou podle Rubinštejna stavebním materiálem, z kterého se skládá charakter. Vzpomenuté situační pohnutky se za určitých podmínek generalizují ve vztahu k výchozí prvotní situaci, rozšiřují se na všechny situace shodné s první a postupně se mění v osobní vlastnosti individua.

Příklad: Student se jednou rozhodne jít na přednášku a nikoli na procházku. Tato pohnutka se generalizuje a rozšiřuje na všechny situace obdobné — student chodí soustavně na přednášky a stává se svědomitým posluchačem.

Vytváření charakteru splývá s přechodem pohnutek vytvořených střetnutím vnějších okolností v ustálené osobní pohnutky. To určuje i specifčnost výchovné práce na vytváření charakteru (i tzv. volních rysů). Základem je výběr a vštěpování nutných pohnutek cestou organizace podmínek pro jejich generalizaci a stereotypizaci.

Ve shodě s touto Rubinštejnovou teorií člověk musí být přesvědčen o hodnotě těch vlastností, které chce získat.

Nepříznivé tomuto způsobu vytváření charakterových rysů jsou jistě takové pohledy (názory), které vidí v morálce (a v charakterových vlastnostech na ní založených) jen něco svazujícího, neradostného a naopak v amorálním jednání něco nevyhnutelného, co má své opodstatnění (např. člověk se „musí“ rozčilovat).

Jinou chybou je abstraktnost morálky jedince — má ji zdůvodněnu, ale nejedná v souladu s ní, dává přednost jiným motivům. Pěstovat abstraktní morálku je velmi snadné, ale prosazovat morálku svým životem (a vytvářet či upevňovat tak žádané motivy) je velmi nesnadné.

Vytváření charakterových rysů cestou sociálního působení

Základní myšlenka zní: Chceš-li mít určité charakterové vlastnosti, stýkej se s takovými lidmi, kteří tyto žádoucí vlastnosti mají.

Chceš-li být svědomitým, stýkej se se svědomitými lidmi, chceš-li být pracovitým, spřátel se s pracovitými lidmi atd.

Sociální psychologie konstatuje, že přátelé mají tendenci se jeden druhému podobat charakterovými vlastnostmi a společnými typy postojů vůči některým hodnotám: společná hodnotová orientace, uznávání stejných životních hodnot, je jedním ze základů přátelství.

Pro výchovu charakteru dítěte a mladého člověka je velmi významné, do jaké společnosti se dostal — často si ji totiž nemůže volit, ale je do ní prostě zařazen.

Jisté je, že společnost lidí, s nimiž se stýkáme, má tendenci nás buď kladně, nebo záporně ovlivňovat. Příklad druhých nás nutí k následování.

Psychologické mechanismy tohoto jevu byly poměrně často studovány. V mnoha lidech jsou především výrazné tendence ke konformismu, k napodobování, ke ztotožňování se s tím, co uznávají za správné ti

druzí; je pak někdy věcí dosti značné odvahy nepodléhat skupinovému tlaku.

V mnoha lidech působí takzvaný indentifikační mechanismus. Znamená to, že si vyhlédnou určitý vzor, s nímž se ztotožní; může to být zcela uvědomělé ztotožnění a nápodoba, určitý ideál, nebo naprosto neuvědomovaná identifikace (s vlastním otcem, sourozencem, učitelem apod.).

Podněty k vědomému i nevědomému napodobování bývají osoby, které něčím imponují, jsou uznávány, obdivovány (zpěváci, herci, myslitelé, spisovatelé), které mají určitou prestiž ve společnosti, do které napodobující jedinec patří; bývají to nejčastěji osoby starší, než je ten, kdo se s nimi identifikuje.

Lidská společnost pomáhá vytvářet charakterové rysy jedince i jinými mechanismy, než jsou konformismus, identifikace a nápodoba, jež zde byly právě popsány. Charakterové rysy se formují i pod vlivem intenzivního sociálního tlaku.

A. A. Bodalev zjistil, že náročnost k sobě se u starších žáků vytváří tehdy, jestliže jsou jejich vychovatelé důsledně nároční vůči nim. Když se mladí lidé nesetkají s dostatečnou náročností vůči sobě, zpravidla se u nich vyvine shovívavý vztah k sobě s náročným vztahem k druhým lidem (typický projev rozmazlenosti).

Mnoho psychologů zdůrazňuje mocný vliv chování druhých lidí na tvorbu charakteru. Jedinec hledá pozitivní, přátelské, citlivé a láskyplné reakce u druhých a odmítá negativní, kritické, zlostné nebo bázlivé chování; chování druhých lidí je jakýmsi zrcadlem, klíčem k chování vlastního.

Žádný člověk hledající klid a duševní rovnováhu nemůže s touto zákonitostí nepočítat. Nikdo například nemůže být vyrovnaný na úkor štěstí někoho jiného, poněvadž nemůže nebýt ovlivněn (ať si to přeje, nebo nikoli) zpětnou reakcí takto postižených lidí vůči sobě. Souvisíme se štěstím i neštěstím druhých lidí více, než jsme ochotni připustit.

Na druhé straně nemohou ovšem naše duševní rovnováha a klid být příliš závislémi na sociálním prostředí, například na oblíbenosti či neoblíbenosti, které jsme dosáhli ve svém okolí.

Údělem průměrného člověka, jak se zdá, je, aby byl jen několika málo lidmi skutečně milován, jistým počtem lidí je považován za sympatického, většinou je lhostejným, u určitého počtu vzbuzuje antipatie a konečně několika málo lidem je zcela nesnesitelným.

Některé typy nevyrovnaných lidí chtějí vzbuzovat u každého lásku, sympatii, náklonnost; jsou pak otřeseni, když zjistí, že všem se nelze zachovat, že už zaujetí jistého stanoviska nutně vzbuzuje nepřátele. Jen člověk—chameleon, který snadno mění přesvědčení a názory a dočasně by musel klamat všechny, může v takovém případě obstát. Zkušenost dokazuje, že výrazně sympatičtí lidé vzbuzují zase na druhé straně zášť a odpor bez hranic.

Někteří lidé, jak na to upozorňuje Hepner, „se rozhodnou pěstovat dokonalou osobnost. Představují si totiž, že bezvadní lidé jsou oblíbení. Myslí si: Nemám-li chyb a nedráždím-li nikoho, budou mne lidé mít rádi“. Tento program, dodává Hepner, „nejen že je nepraktický, ale ke všemu ještě lidi popuzuje. Lidé nemají rádi ani dokonalé, ani skoro do-

konalé lidi, protože mají v jejich přítomnosti pocit méněcennosti. Vpravdě jediní dokonale dobří lidé jsou buď mrtví, nebo se ještě nenarodili“.

Závěrem k této cestě vytváření charakterových rysů lze říci: je to významný způsob vytváření charakteru. Prakticky zde platí rada. Volte si svou společnost, vybírejte pečlivě lidi, které necháváte na sebe působit. Nedávejte se ovlivnit nahodilými vlivy a nejpečlivěji vybírejte za své přátele ty, kterým věříte nejvíce.

Vytváření charakterových rysů prostřednictvím činnosti

Základem této cesty vytváření charakteru je myšlenka: Chceš-li mít určitou charakterovou vlastnost, jednej tak, jako bys ji už měl.

Chceš-li být zdvořilým, jednej zdvořile, chceš-li být laskavým, jednej laskavě atd.

Zdánlivě jde o primitivní zásadu, ve skutečnosti je však nesmírně hluboká.

Můžeme tvrdit, že každý čin má celou řadu důsledků pro člověka, který jej vykonal. Každý provedený čin může být, respektive má tendenci být základem řady dalších podobných činů, má tendenci se opakovat.

To vystihuje staré čínské přísloví:

Zasej čin — a sklidiš zvyk,
zasej zvyk — a sklidiš charakter,
zasej charakter — a sklidiš osud.

Toto prastaré pojetí je ve shodě s mnoha moderními teoriemi učení. Reakce, která již jednou proběhla, má tendenci se opakovat. Konkrétně to tedy znamená, že jednou vykonaný dobrý čin má tendenci přivolávat další dobrý čin, ale také opačně: jedno negativní selhání připravuje půdu dalším selháním apod. Činy mají tendenci vytvářet řetězec.

Jednání lidské bytosti je většinou integrované, sjednocené, člověk proto projevuje tendenci pokračovat v určitém typu jednání.

Člověk, který učiní cokoli zlého, je obvykle okolnostmi přinucen pokračovat ve zlém jednání. Například, když jednou zalže, bývá často nucen lhát stále znovu, aby jeho původní lež nebyla odhalena. Vrah je nucen často ještě zavraždit i náhodné svědky svého činu z obavy před prozrazením atd. Podobně však i charakterní skutky ovšem vedou k vytváření celé struktury jednání.

Provedený čin má tendenci měnit postoje, mínění, systémy hodnot. Člověk má tendenci čin, který provedl, považovat za správný, nebo aspoň za mravně přípustný. Při výzkumu podvádění se zjistilo, že jsou-li pokusné osoby vystaveny školní situaci, kdy mohou podvádět, ty z nich, které pokušení podlehly, mají tendenci podvádění považovat za něco mravně dovoleného nebo za nevelký přestupek; naproti tomu osoby, které nepodlehnu tomuto pokušení, intenzivněji odsuzují podvádění.

Člověk má tendenci omlouvat své jednání — například kuřák se omlouvá na to, že ho cigarety uklidní, atp. Teprve když přestane kouřit, je ochoten uznat negativní důsledky kouření. Negativní činy ovšem vytvářejí velmi mnohé subjektivní obrany (racionalizaci, identifikaci

atd.), člověk nechce ztratit dobrou představu o sobě samém. Skutečně zlé činy omlouvá sám před sebou jako nutnou povinnost, plnění rozkazu, disciplinovanost, jednání v zájmu „vyšší“ věci atd.

Naše vlastní činy mění naše vztahy k druhým lidem

Především jde o očekávání; v člověku, který jednal určitým způsobem, se vytvářejí očekávání téhož typu jednání od druhých lidí.

Zajímavé je, že co od druhých očekáváme, to se nám velmi často podaří také skutečně vyvolat. Svě city vůči druhým lidem můžeme do jisté míry modifikovat svými činy vůči nim. Některými pokusy se zjistilo, že člověk, který druhým ublížil, má tendenci se jim vyhýbat, zlehčovat je, mít k nim negativní postoj, dokonce je i nenávidět. Naopak platí, že lidé, pro které jsme něco udělali, jsou nám sympatičtější.

Vliv činů na okolí

1. Lidé se v podstatě chovají podle přísloví: Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá — tj. na důvěru a lásku odpovídají důvěrou a láskou, na opačné chování obdobně.
2. Okolí má tendenci opakovat své reakce, být do značné míry stereotypní vůči druhému. Kdo jednou ztratil jeho důvěru nějakým nesprávným činem, těžko ji získává zpět.
3. Každý čin má tendenci vyvolávat pozitivní odezvu u těch, kdo by se chovali obdobným způsobem, tedy u lidí s podobným žebříčkem hodnot. Můžeme tedy uzavřít, že každým svým činem se zařazujeme mezi určité typy lidí.
4. Posledním důsledkem činu na okolí je nápodoba ze strany druhých lidí. Především napodobují mladí lidé starší (děti dospělých), nezkušení zkušení; více nápodoby je také u citově závislých. Nápodobou se šíří účinky činu do okolí.

Vytváření charakterových rysů prostřednictvím myšlení a představ

Každá charakterová vlastnost těsně souvisí s poznávacími procesy jedince, tj. se způsobem jeho vidění světa a sebe v něm, se způsobem jeho myšlení, s výběrem okolností, které si jedinec zapamatuje, a samozřejmě také s jeho názory, životním přesvědčením, zásadami, životními hodnotami i postoji.

Vztahy mezi názory, míněním, přesvědčením jedince a způsobem jeho chování nejsou však bezpodmínečně závislé. Abstraktní vědění o tom, co je špatné, nezadrží děti ani dospělé například od podvádění, mají-li k němu příležitost.

Delikventi jen zřídka nevědí, co je špatné. Jejich vědomosti o etice jsou velmi podobné vědomostem nedelikventních jedinců. Rovněž u těch, kdo jsou v mezích normy, není nezbytné, aby chování a přesvědčení byly vždy v harmonii; například jsme zdvořilí ke známým, které ve skutečnosti nemáme rádi, jdeme s většinou, i když s ní nesouhlasíme, pocítujeme však přitom vnitřní tenzi a nesouhlas s takovýmto jednáním, jímž sami sebe zrazujeme.

Obecně platí, že jedinec má tendenci chovat se ve shodě se svým míněním a přesvědčením. Čím pevnější a hlubší přesvědčení má jedinec o správnosti určitého typu chování, tím spíše se tak bude chovat.

Podstatnou roli přitom hrají také představy o sobě samém. Představa sebe sama může podstatně ovlivnit sebevýchovu vlastních charakterových rysů, není-li ovšem zidealizovaná do té míry, že ztrácí kontakt s realitou. Představuje-li si člověk sama sebe nerealisticky, pak mu ovšem tato představa nijak nepomůže k tomu, aby se stal lepším.

Teprve představa sebe sama, která bere v úvahu realitu a reálné možnosti člověka, který se nesnaží změnit, co změnit nelze, usiluje všemožně o to, aby změnil k lepšímu to, co změnit lze, a dokáže rozeznávat, co lze a co nelze změnit, teprve tato představa je účinnou silou při sebevýchově charakteru.

Možnosti konstituování nových charakterových rysů prostřednictvím zafixovaných představ o sobě samém pochopila řada evropských škol zabývajících se autosugescí. Zakladatelem nejznámější z nich byl známý francouzský lékárník Coué. I když jeho metody autosugesce byly aplikovány především u duševně nemocných (hlavně u neurotiků) při odstraňování jejich potíží, lze je jistě používat i k přetváření a k sebevýchově zdravých lidí. Kořeny těchto směrů, zdůrazňujících význam autosugesce, neleží v Evropě, nýbrž v daleké Indii. Základní myšlenka této cesty: Chceš-li mít určitou charakterovou vlastnost, představuj si, že už ji máš. Chceš-li být pracovitý, představuj si, že jsi pracovitý, atd.

Kontrolní otázky

1. Jaký je význam sebepoznání a které metody sebepoznání znáte?
2. Jaký je význam koncentrace pozornosti a jak ji získat?
3. Jak lze regulovat vlastní myšlení?
4. Lze zvládat své subjektivní emoční nesnáze a jak?
5. Jak lze dosáhnout takzvané silné vůle?
6. Jaké metody pro vytváření charakterových rysů lze využít v každodenní praxi?

Cvičení 1: Zvolte si jednu z popsaných metod sebepoznávání, praktikujte ji 14 dní a popište její výsledky.

Cvičení 2: Zvolte si některá jednoduchá cvičení koncentrace a praktikujte je každodenně.

Cvičení 3: Zkoumejte svůj charakter. Uvědomujte si jeho různé skryté vady a nalézejte jejich protiklady. Předpokládejme, že trpíte předrážděností; protikladem předrážděnosti je trpělivost.

Věnujte pravidelně denně, nejlépe ráno, v klidném sedu určitou dobu soustředování na trpělivost. Začnete myslet na trpělivost, na její cenu, na její praktikování v obtížných situacích. Představujte si sama sebe jako naprosto trpělivého, přímo jako vzor trpělivosti, a přejte si intenzívně tuto trpělivost osvědčovat během celého dne. Během několika nejbližších dnů pravděpodobně nebudete pozorovat žádnou změnu, budete se ještě cítit a chovat předrážděně. Pokračujte však ve stálém cvičení každé ráno. Časem zjistíte, že při pohledu na nějakou věc, která vyvolává předrážděnost, vstoupí do vašeho vědomí současná myšlenka: Měl bych být trpělivý. Stále pokračujte ve cvičení.

Brzy se objeví myšlenka na trpělivost současně s impulsem k předrážděnosti a k vnějšmu projevu předrážděnosti již nedojde. Stále ještě pokračujte ve cvičení. Impulsy k předrážděnosti budou stále slabší, až nakonec shledáte, že podrážděnost zmizela nadobro, zatímco trpělivost se stala vaším normálním postojem vůči rušivým vlivům. (Převzato z indických pramenů.)

Autoregulační cvičení

RELAXACE — ÚVODNÍ POZNÁMKY

Život člověka moderní doby je charakterizován zvýšeným shonem, neklidem, velkým množstvím podnětů, jež je třeba zvládat. U mnoha lidí se vytváří zvýšené napětí, tenze, jejímž základem je napětí svalů (fyziologicky se projeví stažením svalových vláken).

Kdykoli jsme činní, ať tělesně nebo duševně, namáháme některé svaly svého těla. Důležitým poznatkem je, že naše napětí přetrvává činnost, která je přivodila. Situace, která vyvolala naše napětí, již dávno pominula, ale tenze ještě stále trvá. Tenze, které se vytvořily, mají tendenci se hromadit (pokud nejsou zneutralizovány relaxací). Vyčerpávající den mívá za následek neklidnou noc.

Zkušenost učí, že když jedinec nedovede snížit své napětí, stává se citlivěji přístupným negativním vlivům a dochází k dalšímu zvyšování jeho napětí.

Jacobson pak mluví o neurosvalové hypertenzi. Je to stav, který se vyznačuje zvláště zvýšenou dráždivostí a neúměrnou nervovou aktivitou. Příčinou neurosvalové hypertenze a z ní vyplývající neúměrné nervové aktivity bývá nahromadění vyčerpávajících událostí nebo neštěstí, nemoci (téměř každá vážná nemoc způsobí nervovou hyperaktivitu, zvláště to platí při akutních infekcích — například chřipka je často následována nespavostí a iritabilitou), dále jde o poruchy štítné žlázy (struma), potíže při nevhodné potravě — otrava potravou, poruchy zraku, sluchu, deformace končetin a různé jiné bolesti), starosti, trampoty, spěch, komplikovanost života. Dětskou tenzi může vyvolat mimo jiné nadměrná pozornost rodičů, kteří dítěti neponechají chvíli volna.

Ke zvýšení svalového napětí mají dispozici také lidé, u nichž je sníženo prožívání příjemné životní pohody.

Víme dobře z pozorování života, jak rychle může člověk zestárnout po těžkých psychických stresech a naopak jak omlazující účinky přináší kladná životní změna. Radost a štěstí patří mezi kladné působící činitele. Lidé, kterým se daří ničím se nedat vyvést z míry, kteří si zachovávají stále dobrou náladu, obvykle déle žijí a déle zůstávají mladšími než ti, kteří se snadno vylekají překážek, všeho se bojí a žijí v neustálém napětí.

Potřebu uvolnit se od stavů nadměrného psychického napětí člověk pocítoval již od pradávna. Svědčí o tom různé způsoby uvolnění známé z historie kultury a civilizace (*Romanowski, 1973*).

Patří sem mezi jiným spalování různých substancí, jejichž dýmy působí omamně, nebo poslech hudby a zpěvu se specifickým rytmem a zvuky,

které postupným zesilováním své intenzity přivádějí do stavu fyzické i psychické extáze.

Hledání co nejlepších způsobů psychofyzického uvolnění stále pokračuje. Chemický průmysl nabízí nové léky pro uvolnění, jež však často nespĺnily naděje v ně kladené vzhledem k dosti častým projevům vedlejších škodlivých účinků. Hledá se proto více metod fyziologických, běžně dostupných, zbavených škodlivých vedlejších účinků, a proto nepožadujících takovou přísnou lékařskou kontrolu jako prostředky farmakologické. Důležitým požadavkem je také použitelnost těchto metod v každodenním praktickém životě, a to kdykoli a kýmkoli. Tomu ideálně odpovídá svalová relaxace a metody, jež ji umožňují.

TYPY RELAXACÍ

Spontánní svalová relaxace

V běžném životě člověk provádí spontánní relaxaci — uvolňování tenze — obvykle ve chvílích svého odpočinku; spánek například nemůže nastoupit, dokud tenze neklesla pod určitou hranici.

Spontánně prováděné uvolňování tenze, případně i záměrná relaxace prováděná netrénovanou osobou však nestačí žádoucím způsobem odstranit všechno napětí. U nedostatečně relaxovaného člověka se projevují známky takzvané reziduální tenze: dýchání je mírně nepravidelné co do času a síly, dotyčný někdy i vzdychne; puls může být normální, ale i mírně zrychlený, totéž platí o teplotě a krevním tlaku.

Při pečlivém pozorování se zjistí, že člověk, jenž se snaží o relaxaci, není naprosto klidný, protože provádí nepatrné pohyby, slabě vraští čelo, rychle mrká, stahuje svaly kolem očí nebo hýbá očima pod zavřenými víčky, pohybuje hlavou, rukou nebo i prstem, trhne sebou při neočekávaném zvuku; jeho mysl pokračuje ve své činnosti, a když jednou vznikly starosti nebo nepříjemné emoce, pak přetrvávají i v tomto stavu.

Diferencovaná svalová relaxace

Podle Jacobsona je zapotřebí využívat relaxace i v průběhu aktivní činnosti v každodenním životě.

Pro vykonávání činnosti není totiž obvykle zapotřebí napětí všech svalů, ale pouze přiměřeného napětí těch svalů, které jsou pro jejich danou činnost nutné. Jacobson mluví o diferencované relaxaci.

V praxi tento typ relaxace šetří energii, zabraňuje předčasné únavě a vyčerpání z práce a připravuje podmínky pro upevnění duševní rovnováhy. Člověk, jenž zvládl diferencovanou relaxaci, dokáže zachovat klid i při značných nepříjemnostech a těžkých životních ztrátách.

Naproti tomu člověk, který v průběhu své denní činnosti zůstává v napětí, nedokáže se zpravidla důkladně uvolnit ani v době odpočinku. Tenze se totiž střádá, kumuluje, a čím je intenzivnější, tím obtížněji a dlouhodoběji se redukuje. Člověk, který trpí intenzivnější tenzí, se nedovede dobře soustředit, nedovede si vzpomenout na věci běžné a samozřejmé, nepřesně myslí — často se v průběhu své práce nedovede ubránit nevhodným myšlenkám, starostem, obavám apod.

Relaxace vnitřních orgánů

Je možno relaxovat žaludek, střeva, srdce nebo jiný vnitřní orgán? Kladná odpověď je podle Jacobsona potvrzena klinickými zkušenostmi i laboratorními výzkumy:

Když relaxujeme dostatečně své svaly kosterní (ty, které můžeme přímo ovládat), pak také vnitřní svalstvo má tendenci se uvolnit.

Pozorované souvislosti platí také obráceně: osoba, u níž jsou útrobní svaly v nadměrné tenzi (to se projevuje např. nechutenstvím z nervových příčin, dráždivým tračníkem, srdečními palpitacemi a jinými potížemi), pravidelně vykazuje také známky neúměrné tenze svého kosterního svalstva.

Speciální metody svalové relaxace

Fenomén reziduální tenze ukazuje nepřímou na nutnost kvalitní vědecké relaxace, která by umožnila jedinci odstranit co nejdokonaleji jeho tenze.

Svalová relaxace tvoří podstatu či základ řady velmi rozšířených cvičení. Nejstarším z nich je takzvaná progresivní relaxace Edmunda Jacobsona a dalším velmi populárním systémem se stal autogenní trénink J. H. Schultze. Ve světě je známá ještě nejméně desítky modifikací relaxačních technik, z nichž některé popíšeme.

Provádění relaxace

Provádění relaxace je buď individuální, nebo kolektivní. Lze ji provádět buď za pomoci a pod dohledem zkušeného terapeuta, anebo bez něho, spolehnout se pouze na sebe sama. V prvním případě bývá ovšem pokrok nesrovnatelně rychlejší.

Kdykoli se jeví relaxace jako něco obtížného nebo nepříjemného, můžeme si být jisti, že někde zbytečně napínáme své svaly. Chybou začátečnicků je úsilí relaxovat.

Příznakem pokroku však je, když se pokusná osoba začíná těšit na prohloubení odpočinku. Není správné křečovitě, za každou cenu trvat na okamžitých výsledcích, ale být si jist, že při trpělivém cvičení se výsledky projeví. Cvičící by tak měl zaujímat vůči sobě jakýsi mírně zvědavý postoj — copak asi přijde, jaké zkušenosti asi získám — spojený s optimismem a sebedůvěrou.

Předpoklady pro provádění relaxace

Jsou ticho, klid, nerušené soustředění. Pro relaxační přeladění organismu je výhodné, ne-li nezbytné, aby člověk nebyl rušen vnějším prostředím, zejména aby nebyl rozčilován a aby se ani nedal rozčilovat něčím, co se neděje podle jeho vůle, či co se nevyvíjí ve shodě s ním.

Způsob, jakým si získáme ticho, je v podstatě dvojího rázu:

- a) ovlivněním prostředí; donutíme své okolí, aby se nám přizpůsobilo, vnutíme mu svou vůli, svůj řád, uklidníme je,
- b) rezignováním na prostředí i jeho zúžením; izolací od neklidného prostředí, útekem od něj, dočasným stáhnutím se, zbavením se kontaktů se svým prostředím.

Při provádění relaxací má podstatný význam především druhý způsob, tj. po vhodné úpravě svého okolí (zajištění minimálního ticha, zajištění proti případnému vyrušení, volba vyhovující místnosti) se stáhneme

do sebe, „zrušíme“ své vazby k světu. Toto „zrušení“ nebo podstatné zeslabení psychických kontaktů s vnějším prostředím vůbec je nejdůležitějším faktorem v přípravné etapě relaxace (podle Machače, 1964, 102).

Podle téhož autora „zrušit“ vnější (kladné i záporné) vazby, zřít se pohotovosti reagovat na cokoli zvenčí, zrušit pocit časoprostorových dimenzí a bezstarostným způsobem usínajícího dítěte vychutnávat hluboké bezpečí pouze v přítomnosti, v globálním pocitu vlastní tělesné existence, je v náročnějších životních situacích krok, k němuž se mnozí cvičenci odhodlávají tak obtížně, jako k činu spojenému s velkým rizikem. Je třeba i tomuto postoji se postupně učit.

Tělesné pozice během relaxačních tréninků

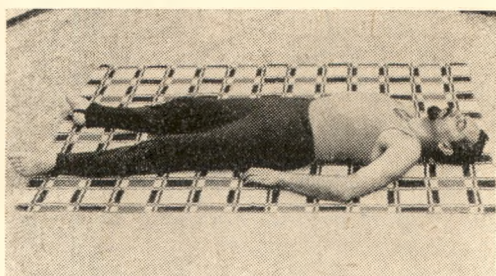
Pozice vleže

Pozice vsedě

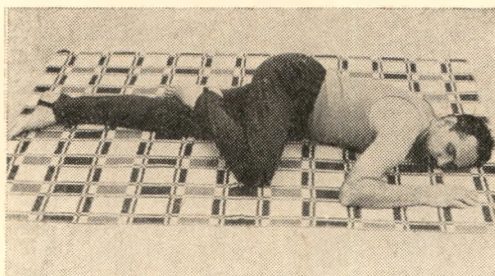
- a) na zádech
- b) na boku
- c) na bříše

- a) v polosedu na lůžku
- b) v sedu v pohodlném křesle, lenošce
- c) pozice drožkáře (viz AT)

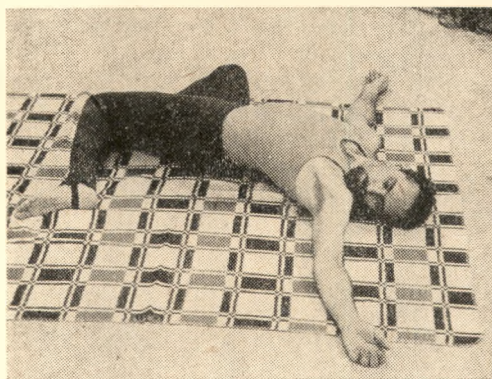
Vyjmenované relaxační pozice jsou nejčastější. Kromě nich jsou uváděny ještě pozice ve visu a řada dalších. V hatajóze například každá tělesná pozice (asana) je zároveň relaxační pozicí (včetně stoje na hlavě, „svíčky“, „kolébky“ atd.).



Obr. 21 Jógická relaxace — šavásána



Obr. 22 Relaxační poloha na boku



Obr. 23 Jednoduché uvolňovací cvičení — tzv. „krokodýlí torze“

Individuální vhodnost a použitelnost relaxačních cvičení

Relaxační cvičení poměrně velké procento lidí s nadšením uvítá, respektive začne cvičit s optimistickým očekáváním, ale nedokáže v nich pokračovat a dospět ke kladným a trvalým výsledkům.

Část neúspěchů bude pravděpodobně třeba přičíst na vrub skutečnosti, že jednotlivá relaxační cvičení se nehodí pro všechny lidi stejně, ani totéž cvičení není vždy vhodné pro téhož člověka v různých jeho životních situacích.

Relaxační systémy, především složitější z nich, zklamou zejména u člověka, který má tak vysoké vnitřní napětí, tak rozbourané nitro, že není schopen se vůbec na nic soustředit, je hyperaktivován.

Zde se osvědčuje spojení relaxace s intenzivní fyziologickou aktivací; týká se to zejména duševního pracovníka mimořádně vyčerpaného psychickými stresey, u kterého pravděpodobně spíše než jakákoli relaxace „zabere“ intenzivní tělesná práce, případně namáhavý sport, kterým se přiměřeně odreaguje a vyladí. Následující odpočinek prohloubený relaxací mu umožní intenzivnější regeneraci jeho psychických sil.

U těžce se koncentrujících, roztěkaných dětí bude také lépe pokusit se nejdříve o nejjednodušší a zároveň „nejhrubší“ formy relaxace — totiž o spojení relaxace s pohybem: cviky napětí — například stoj se vzpažením a uvolněním, dřep, případně také hra, při níž dítě uvolňuje ruce i nohy.

Při indikování relaxačních metod se běžně uplatní zřejmě celá řada dalších individuálních faktorů, které mohou hrát podstatnou roli pro účinnost zvolené relaxační techniky. Jsou to mimo jiné tyto faktory:

- stupeň vnitřní tenze,
- schopnost se koncentrovat,
- míra sugestibility,
- míra negativismu a podvědomé agresivity, respektive hostility,
- převažující smyslový typ — zrakový, sluchový, pohybový, kombinovaný,
- citlivost vůči uměleckému či prozaickému způsobu podání; míra introverze, respektive extroverze, jež má vliv na optimální intenzitu podnětů, s jakou má být na tohoto jedince působeno (typ introvertovaný dává přednost jemnějším, tišším podnětům než extrovert).

Tyto a další osobnostní vlastnosti budou pravděpodobně ještě dlouho předmětem psychologických výzkumů, na jejichž podkladě pak bude možno s definitivní platností určit, pro který typ je vhodné některé ze stávajících nebo teprve v budoucnu sestavených relaxačních či jiných uklidňovacích cvičení.

Není ovšem možné zapomenout ani na to, že i každý nemocný člověk reprezentuje různé stavy psychofyzického napětí a že z toho důvodu potřebuje individuální terapeutický přístup.

Podmínkami, které usnadňují průběh cvičení v různých relaxačních technikách, jsou ovšem také charakterové a volní vlastnosti.

Romanowski (1973, 43) podotýká, že podmínkou sine qua non pro dosažení odpovídajících výsledků při provádění těchto cvičení je dodržování vysokého stupně etických zásad. Dodržování těchto pravidel je značně lehčí ve skupině než individuálně. Skupina lidí tvoří kolem sebe

atmosféru i náladu příznivou pro vytvoření stavu klidu a rovnováhy jejich členů.

Tentýž autor vícekrát slyšel názor účastníků společně prováděných relaxačně-koncentračních cvičení, že efekty cvičení vykonávaných hromadně pod vedením zkušeného vedoucího jsou nesrovnatelně lepší než ve cvičeních individuálních.

METODY PROSTÉHO SVALOVÉHO UVOLNĚNÍ

PROGRESIVNÍ RELAXACE EDMUNDA JACOBSONA

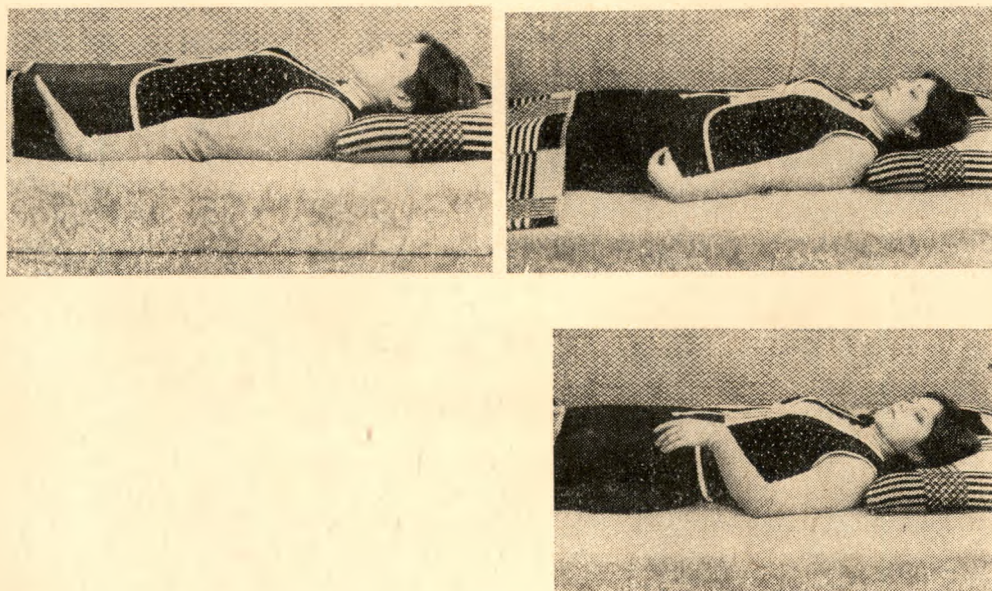
E. Jacobson je průkopníkem užité svalové relaxace. S jeho jménem se váže systém progresivní relaxace, který popsal ve své knize *Progressive Relaxation* (Chicago 1929, 1938) a v práci *You must relax* (Musíš se uvolnit), která vyšla zatím v pěti vydáních.

Pracuje převážně (zejména v prvních svých lekcích) ryze tělocvičnými, tj. fyziologickými postupy, využívá pocitů napětí, jež se snaží zrušit, a pocitů uvolnění, jež se snaží fyziologicky prohloubit. Nácvik této metody jsem podrobně popsal v práci *Sebevýchova a duševní zdraví* (1976, 1982).

MARIŠČUKŮV RELAXAČNÍ TRÉNINK

Vychází z Jacobsonovy techniky progresivní relaxace. Směřuje k vypracování pohybových návyků s cílem překonat mimovolní napětí svalstva vznikající z emocionálních faktorů.

K ovládnutí mimovolního napětí vedou cviky volní regulace napětí



Obr. 24 — 26 Ukázky prvních tří cvičení „Progresivní relaxace“ podle E. Jacobsona. Pokusná osoba vleže postupně napíná a uvolňuje svaly — nejdříve na ruku, pak ostatní

různých svalových skupin při vdechu a výdechu, následuje samomasáž, dále cviky diferenciačního uvolňování jednotlivých skupin svalů.

Diferenciaci vypracujeme střídáním silného napětí svalů s následujícím uvolněním, jemnou diferenciaci pak maximální relaxací po neaptrném napětí svalů.

Základní cvičení: cvičení k uvolnění jednotlivých svalových skupin nebo jednotlivých svalů při napětí jiných.

Cvičení ke snížení emocionálního napětí: například cvičení rytmických klidných pohybů vedoucích ke snížení nadměrné frekvence pulsů, jednotlivé cviky prováděné v úplné relaxaci.

Výsledným efektem je odstranění nežádoucích projevů emocionálního vzrušení. Mariščukův relaxační trénink se uplatní při regulaci „neurotických“ předstartovních stavů u sportovců. U nás ho v tomto smyslu uplatňoval mimo jiné R. Mühlbacher.

POJETÍ RELAXACE PODLE W. REICHA

Wilhelm Reich si všiml, že pokroky v nabývání duševní rovnováhy souvisí s plným uvědoměním a ovládáním vlastního těla. Umrtvení tělesného uvědomění podle něho souvisí s neschopností být si vědom sama sebe, a tudíž také s neschopností přiměřené psychické adaptace.

Neschopnost přiměřeného uvědomění vlastního těla je doprovázena neadekvátním napětím určitých svalových skupin. Podobným způsobem lidé napínají své svaly, když mají dostat nepříjemnou injekci — ztuhnou, aby zabránili bolesti.

Reich se domnívá, že někteří lidé zažili tolik psychické bolesti, že si zvykli procházet se, jíst, dýchat a pracovat s napjatými svaly, jako by se tím chtěli ubránit bolesti, případně jakýmkoli nelibým podnětům z okolí. Jisté části jejich těla se tak stávají tuhými a tvrdými v důsledku svalové tenze, jako by byly jakýmsi psychickým brněním. Osobnost s takovým „brněním“ má podle Reicha „charakterovou neurózu“, která se podle něho zdolává mnohem těžší než třeba úzkostná neuróza.

Zatímco osoba trpící úzkostnou neurózou se chce zbavit jejích nepříjemných příznaků, například bolesti hlavy, žaludku, koktání apod., symptomy charakterové neurózy nejsou pro jejího nositele bolestivé. Postižená osoba ve skutečnosti brání bolesti, aby vstoupila do vědomí. Nechce se proto vzdát svých obranných mechanismů (např. projekce, racionalizace atd.), docela dobře jí tyto mechanismy vyhovují, chrání ji totiž před realitou.

Ale tím, že lidé umrtvují v sobě zážitky úzkosti, zároveň také podstatně zmenšují svou kapacitu prožívat mnoho různých jiných typů zkušenosti — jejich charakter nejenže je chrání před imaginativní hrozbou, ale také účinně zabraňuje dalšímu duševnímu růstu.

Segmentové uspořádání charakterového brnění

Poněvadž bráníme a vytěsňujeme své emoce napětím určitých svalů, je podle Reicha relativně snadné vidět, kde má osoba určité bloky.

Zatímco osoba plně integrovaná se vyjadřuje formou koordinovaných, ladných a volných pohybů, osoba s charakterovou neurózou představuje jistý nedostatek koordinace ve svých pohybech a ztuhlost v místech, kde je tělo „obrněno“.

Podle Reicha tělo může být od vrchu lebky až po konec páteře roz-

děleno do sedmi článkových prstenců. Je-li kterýkoli z těchto prstenců (kruhů) „obrněn“, má to za následek určitou ztuhlost a zmrtvělost vůči citům v této oblasti a také, což je nejdůležitější, určité organické dysfunkce.

1. Oční okruh

Oční okruh zahrnuje hlavu v krajině očí. Když je oční kruh takzvaně obrněn, osoba vypadá, jako by měla strnulou masku na tváři. Oči jsou pak podle Reicha studené a upřené. Tvář se může usmívat, ale oči zůstávají ztuhlé, jako by patřily někomu jinému. Umrtnení v oblasti očí také rezultuje v dysfunkcích této oblasti. Projevuje se i bolestmi očí a bolestmi hlavy v oblasti očí.

Pro oživení v oblasti očního kruhu Reich doporučuje oční cvičení: pevně zavřít oči a pak otevřít tak široce, jak jen možno, vraštit čelo, dívat se do všech směrů, koulet očima.

2. Okruh uší, nosu a úst

Osoby, které mají umrtvenu tuto část obličeje, vypadají přísně a nepříjemně. Jejich čelisti bývají pevně sevřeny, a někdy dokonce skřípou zuby. Kolem úst se rýsují tvrdé linie.

Umrtnení této části těla může přinášet záněty dutin, bolestivé infekce středního ucha apod. Projevuje se i příležitostnými bolestmi zubů, cháráním dásní a opary rtů a úst.

Dolní část se může stát původně přirozenou pomocí grimas a různými výrazovými cviky obličeje, špulením úst, vyplazováním jazyka a jeho ohnutím, pokrčením nosu (jak často provádějí děti).

3. Okruh krku a hrdla

Ztuhnutí této části těla může způsobit bolesti hrdla nebo chraptot, pocit cizího tělesa v krku a další potíže.

Osoby takto postižené mohou vypadat, jako by měly ztuhlou šíji, působí jim potíže obrátit hlavu ze strany na stranu.

„Otevření“ oblasti hrdla vyžaduje bolestivější cvičení, jako je pištění, vřeštění, tvrdé polykání, natahování krku, otáčení hlavy ze strany na stranu apod.

4. Okruh hrudi

Tento okruh pokrývá celou oblast od krku až po pás.

Lidé mohou mít hrud vpadlou, nebo opačně jejich hrud může být vypjata — reminiscence na vojenské držení. V každém případě však hrud není pružná, a tak mohou trpět bolestmi v hrudi (reálnými nebo imaginativními), být náchylní k zápalům plic, tuberkulóze. Mohou mít také astmatické symptomy nebo celkové dýchací obtíže.

K uvolnění hrudního brnění Reich navrhuje pohyby rameny dokola a nahoru a dolů a rovněž hluboké denní dýchání.

5. Okruh bránice

pokrývá střed těla. Osoby ztuhlé v této části mohou mít problémy s nauzeou nebo s jinými žaludečními potížemi včetně vředů. Mohou mít těžkosti s trávením potravy a eventuálně potřebu zvracet nebo trpí překyselením žaludku.

Cvičení: předklony a záklony, vtahování a vytahování břicha (jógičké cvičení) a dokonce břišní tance.

6. Okruh vnitřností

Osoby postižené v této oblasti mohou trpět křečemi a jakoukoli cho-

robou spojenou s životními orgány této oblasti — včetně nemocí ledvin, jater, pankreasu. Podle Reicha je tato oblast jednou z nejvíce zranitelných žaly a trápením, zároveň však má tendenci být relativně snadno „otevřena“.

Problémy spojené s touto oblastí jsou také průjem, zácpa, meteorismus, křeče.

Cvičení k otevření tohoto kruhu jsou tatáž jako u předchozího.

7. P Á N E V N Í O K R U H

Je na dolní části trupu. Lidé, kteří obrnili tuto část těla, budou zranitelní nemocemi pohlavních orgánů. Jde o menstruační křeče, problémy dělohy u žen, rakovinu prostaty u mužů. Ženy ovšem mohou být také náchylné k rakovině dělohy. Muži i ženy mohou být postiženi sexuálními potížemi (impotence, frigidita).

Uvolnění pánevní oblasti spočívá v napodobování některých pohybů břišního tance.

K této charakteristice Reichovy zajímavé teorie (podle A. O. Connell — V. O. Connell, 1980, 220—2) je třeba podotknout, že je zřejmě inspirována jógou. Teorie segmentových kruhů velmi připomíná 7 jógických čaker (bodů pro koncentraci a meditaci).

Rýsuje se praktické využití této teorie.

RELAXACE S AUTOSUGESCÍ

AUTOGENNÍ TRÉNINK J. H. SCHULTZE

Schultzův autogenní trénink je jedním z nejčastěji používaných a také nejúspěšnějších relaxačních cvičení. Je praktikován dnes prakticky již po celém světě, největší pozornost je mu však patrně věnována v obou německých státech a v ostatních zemích střední Evropy.

J. H. Schultz byl německým lékařem neurologem, který působil dlouhá léta v Berlíně. Žil v letech 1884—1970. Jeho cvičení je nesporně ovlivněno jógou a také některými buddhistickými praktikami (pozorování dechu), bere v úvahu i novější výsledky vědy [poznatky o hypnóze a autohypnóze, Jacobsonovu progresivní relaxaci atd.].

Cvičení využívá objektivního uklidňujícího účinku svalové relaxace, autosugestivní cestou navozených představ klidu, koncentrace na citově indiferentní podněty, pravidelného dýchání atd.

Skládá se ze dvou stupňů, nižšího a vyššího; praktické uplatnění má především nižší stupeň.

Z výhod, které pravidelné cvičení autogenního tréninku vytváří, se uvádí zejména:

Schopnost krátkodobého osvěžení. Dvě minuty správně prováděného AT nahradí podle jeho autora svými účinky asi 2 hodiny spánku, a to po dobu 60—90 minut.

Celková doba nočního spánku se může (nepodstatně) zkrátit (asi o 20 minut).

Zlepšení koncentrace.

Zlepšená výkonnost — při zkouškách apod. odpadá napětí a tréma.

Zvýší se tendence na všechno reagovat klidem, sníží se síla afektů, vytvoří se možnost utlumení bolesti.

Zvýší se sebekontrola a sebekontrola.

Zvýší se předpoklady pro tvoření správných charakterových rysů a pro odstranění některých zlovyků (proti kouření účinné asi u 40 % PO, proti nadměrnému pití u 25 % PO).

Z psychických poruch lze AT ovlivňovat například poruchy spánku, povšechné úzkosti a zábrany, trému, podrážděnost, poruchy koncentrace a řadu dalších neurotických poruch, eventuálně lehčích neuróz.

Kontraindikace je podle Bindera (1966) u neklidných duševně nemocných, u akutních endogenních depresí, asociální slabomyslnosti a u psychických degenerativních nemocí.

NIŽŠÍ STUPEŇ AT

Nižší stupeň AT se skládá ze šesti částí, jimž předchází předběžný pokus s takzvaným ideomotorickým fenoménem. Vlastní části cvičení:

1. pocity tíže,
2. navození pocitu tepla,
3. sledování dechu,
4. pravidelný rytmus srdce,
5. regulace břišních orgánů,
6. zaměření na oblast hlavy.

Z k o u š k a i d e o m o t o r i c k ý m f e n o m é n e m

Podepřeme-li oba lokty o stůl a vezmeme-li mezi špičky ukazováčků asi 30 cm dlouhou nit, na které je dole zavěšen těžší předmět, například prsten, pak toto kyvadlo koná pohyb, na který se duševně soustředíme. (Tento pokus popsal už v roce 1826 Bacon.)

Může jít o pohyb kývavý či krouživý ve zvoleném směru. Pokus se daří u většiny pokusných osob, prakticky u všech, kdo se dovedou soustředit, a je pro ně názornou ukázkou, jak pouhá představa pohybu skutečný pohyb vyvolává. Tento pokus zvyšuje důvěru pokusných osob k dalšímu průběhu AT a k vlastním možnostem sebeovlivňování pomocí autosugestivních představ.

1. P o c i t y t í ž e, u v o l n ě n í s v a l s t v a

Schultz doporučuje soustředit se nejprve na představu, že vedoucí ruka (u praváků pravá, u leváků levá) je zcela těžká. Cvičící osoba si má po zaujetí vhodné cvičební polohy a při zavřených očích opakovat potichu v duchu asi šestkrát „Pravá (levá) ruka je těžká,“ načež má následovat (jednou) autosugesce: „Jsem naprosto klidný,“ a tyto dvě představy, totiž tíha a klid, se mají několikrát vystřídat.

Z a k o n ě n í c v i ě n í. Vysoce významné je zakončit každé cvičení návratem do původního stavu, a to takto: Sevřeme ruce v pěst a pažemi několikrát zacvičíme ohýbáním a napínáním v lokti; hluboce vdechneme a vydechneme; otevřeme oči.

Schultz předpokládá, že po několika dnech cvičení se pocit tíže stává výraznější, rychleji nastupuje a přenáší se i do ostatních částí těla — nejdříve obvykle do druhé ruky, pak do nohou. Jestliže se tato generalizace nevytvoří spontánně, doporučuje se přidat další autosugestivní formulky:

Pravá ruka je těžká,
levá ruka je těžká,
obě ruce jsou těžké,

obě nohy jsou těžké,
celé tělo je těžké.

2. P o c i t t e p l a

Příslušná autosugesce zní: „Pravá (vedoucí) ruka je teplá,“ eventuálně je docela teplá, nikdy ne horká. Autosugescí se dosahuje uvolnění cév, což vede k vnímání tepla. Často se pocity tíže a tepla nedají ani oddělit, nastupují současně.

Někdo pociťuje na začátku tohoto cvičení mírné lechtání, nadouvání a jiné podobné pocity. Jde vlastně o předstupeň uvolnění cév.

Pomocnou představou při tomto cvičení může být například představa sněhové koule, kterou jsme drželi v ruce a pak odhodili — přináší to náhlé zahřátí. Jiné pomocné představy: Teplo proudí od ramen dolů do předloktí, do hřbetu ruky a dlaně. Ruce jsou ozařovány sluncem, jsou v blízkosti hřejících kamen apod. Představa vnitřního tepla, které rukou prochází.

Účinnost autosugescí v tomto cvičení se dá určit také změřením teploty ve cvičící ruce, která je až o 1 °C teplejší než druhá. Účinky tohoto cviku se mohou měřit také pletysmografem. Cévní změny korespondují se změnami psychickými, například při vzrušení člověk zčervená nebo zbledne. Cvičení má některá drobná rizika — například závratí. U hypotonických osob doporučíme, aby první samostatné cvičení tepla provedly vleže. Tam, kde se u cvičení dostaví pocity závratí, je třeba ihned je přerušit. Při generalizování zážitku tepla se nesmí tento zážitek vztahovat na hlavu. Ti, kdo si stěžují na návaly horka do hlavy, musí raději dávkovat slaběji. Také představa, že pocity tepla proudí do částí končetin, je často sama o sobě účinná. Odvolání zážitku tepla není potřebné, cévy jako elastické orgány se vrátí do obvyklého stavu.

Délka cvičení není podstatná, hlavním příkazem je, aby dotyčný cvičící měl příjemné pocity. Nic nesmí být vynuceno, musí se vytvořit jakási ochota a pohotovost k tomu, aby se s pokusnou osobou něco dělo. Pak se vynořují, po zvládnutí pocitu tíže a tepla, první spontánní zprávy o příjemném, spánku podobném efektu AT.

Při těžkostech při realizaci pocitu tepla se doporučuje před započítím vlastního cvičení teplá koupel rukou či nohou, čímž lze postupně docílit správné usměrnění tepelných pocitů.

3. S l e d o v á n í d e c h u {pravidelné dýchání}

Příslušná autosugesce: „Dýchání zcela klidné,“ případně: „Dech je zcela klidný,“ nikdy však: „Já dýchám klidně.“ Při tomto cvičení jde o pouhé pozorování dechu, bez snahy jej nějak měnit, bez jeho ovlivnění vlastní vůlí. Je možné si také říkat: „Dýchá se mi,“ nebo „Dýchá mi to“ („Es atmet mich“) — zdůrazňuje se tím pasivita dýchajícího.

Poloha při tomto prvním cvičení — raději vleže nebo v lenošce než v pozici drožkáře {hrudník má být úplně volný}. Předtím je možno zkusit pozorovat zvedání a klesání hrudníku a břicha pokrytého novinami nebo malým polštářkem. Rovněž se doporučuje všimnout si spojitosti mezi dechem a pocity tíže a tepla, jež jsou silnější při vydechnutí než při nadechnutí.

Doprovodné představy pro cvičení pozorování dechu: „Dýchání mne zdvihá a klesá jako loďka na klidném moři,“ nebo „Nyní jsem celé dýchání,“ „Cítím se jako těžká, klidná, teplá hmota.“

Dýchání má vycházet z klidu v uvolnění, má cvičícího plně nésti jako při plavání v mírně se pohybující vodě.

4. Regulace srdeční činnosti

Toto cvičení J. H. Schultz zařadil na třetí místo před koncentrací na dech; osvědčuje se však vložit je až za sledování dechu. Cvičení regulace srdeční činnosti vyžaduje opatrnosti především u lidí se srdečními poruchami, kde vhodnost nebo nevhodnost takového cvičení může posoudit pouze ošetřující lékař. Předběžná lékařská porada bývá nutná u všech poruch činnosti srdce. (V některých kursech AT je toto cvičení zcela vynecháno.)

Toto cvičení začíná uvědomováním si činnosti vlastního srdce, nejlépe v lehu na zádech. Pokusná osoba se učí pociťovat rytmus svého srdce přiložením pravé ruky na krajinu srdeční. Pocit klidu, tíhy a tepla se v myšlenkách koncentruje do toho místa hrudníku, nad nímž leží pravá ruka.

Autosugesce: „Srdce zcela klidné,“ eventuálně: „Srdce tluče zcela klidně a silně.“

Zážitek pulsace je možno objevit také například v prstech, zvláště když si jeden prst poněkud utáhneme gumičkou. Když je zážitek srdeční činnosti objeven, není třeba klást ruku na krajinu srdeční, ale cvičí se nadále v obvyklé pozici a srdce se reguluje přímo, bez vnější pomoci.

5. Regulace břišních orgánů

Cílem tohoto cvičení je uvolnit i vnitřní orgány v dutině břišní. Za tím účelem se PO soustředí na největší uzel vegetativních nervů v těle, na solar plexus. Leží asi uprostřed mezi dolním koncem hrudní kosti a pupkem, tedy v hořejší polovině těla. PO se koncentruje do této oblasti. Příslušná autosugesce: „Do sluneční pleteně proudí teplo,“ eventuálně: „Břicho je teplé.“ Pomáhat může představa malého sluníčka v krajině plexus solaris (sluneční pleteně).

6. Zaměření na oblast hlavy

Autosugesce: „Čelo je chladné,“ eventuálně: „Čelo je příjemně chladné.“ S touto autosugescí je třeba zacházet opatrně, nejdříve ji použít jen na několik sekund.

Pomocné představy: Představa příjemného ochlazení čela jako po natření kolínskou vodou; představa naprosto jemného vánku nebo ještě lépe dechnutí, dechu; lehký studený dech na čele.

Při formulování autosugesce pro toto cvičení je třeba jistě opatrnosti — nemá se jednat o autosugesce intenzivního chladu. Nesprávné jsou například formulace: Čelo je naprosto chladné, čelo je chladné jako led, jako kdyby leželo ve sněhu apod. Zvláštní opatrnosti je třeba u migreniků — jen dvakrát použít: „Čelo je trochu chladné.“ Když se autosugesce mírného chladu nedaří, je možné spokojit se s náhradní formulí: „Hlava zůstává lehká a jasná.“

Praktické pokyny pro provádění AT

Doba a místo provádění

AT se má provádět zpočátku 2—3krát denně asi půl minuty až minutu. Zejména ze začátku je žádoucí klidná místnost a pravidelnost cvičení. Délka provádění se řídí postupným pokrokem cvičícího a může trvat od 1—30 minut. Cvičí se se zavřenýma očima.

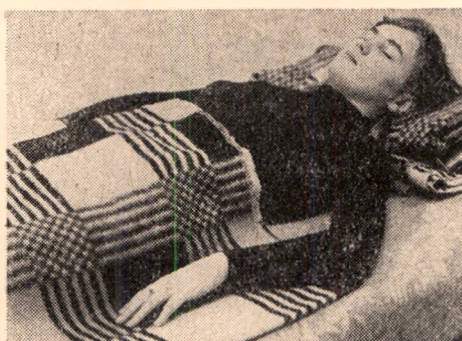
Polohy při provádění AT
J. H. Schulz doporučuje tři polohy pro cvičení, jež mají být v průběhu dne prostrídány:

a) Poloha vleže na zádech

PO má ležet na zádech, hlavu mírně podepřenou polštářkem, ruce podél těla, nohy mírně rozkročeny, přes trup přikrývkou.

b) Poloha vsedě, s opěrou zad a hlavy

Takovou polohu dovoluje posazení v pohodlné lenošce — tělo je vzpřímeně posazeno, záda a hlava opřeny o opěradlo, ruce na bočních opěradlech, nohy mírně rozkročeny, plným chodidlem na zemi, špičkami vytočeny ven. Pozor na přetáhnutí krční páteře (hlava příliš vzadu), čemuž se dá snadno zabránit polštářkem za hlavou. Také židle u stěny může konat funkci lenošky.



Obr. 27 Autogenní trénink J. H. Schultze — relaxační poloha vleže



Obr. 28 Autogenní trénink J. H. Schultze — relaxace vsedě



Obr. 29 Autogenní trénink J. H. Schultze — pozice drožkáře

c) Poloha drožkáře (kočího na kozlíku) je vhodná tam, kde je k dispozici pouze sedátko bez dostatečně vysokého opěradla pro hlavu. Cvičící se zpřímá posadí například na stoličku, nohy mírně rozkročí (plnými chodidly jsou na zemi). Z tohoto přímého sedu se schoulí do sebe (povolí v páteři), hlava poklesne, ruce spočinou na stehnech (pozice kočího, který drží v ruce opratě). Je vhodné se před zaujetím této pozice posadit zpřímá, paže volně podél těla, pak udělat „kočí hřbet“ (protáhnout bederní páteř).

Některé poznámky k technice AT a obtížím při jeho provádění

Cvičící si mají zapisovat průběh svého AT, a to tak, že každý den si označí, kolikrát AT provedli a s jakým výsledkem. Program cvičení si ponechají na svém pracovním stole, popř. jej připevní na viditelné místo.

Pro začátečníky existuje toto nebezpečí: Nejdříve (asi několik dní) budou cvičit mnoho, což se nedoporučuje, pak se dostaví opak a na AT zapomenou.

Při společném cvičení vyslovuje autosugestivní formulky vedoucí cvičení, eventuálně mohou být nahrány na gramofonové desce. Při vyslovování autosugescí působí dobře monotonie — je to podobné jako při cestě vlakem —, pravidelný zvuk má uklidňující, případně uspávací vliv.

Problém postupného či současného cvičení

Klasický Schultzův AT počítá s postupností nácviku — jedno cvičení asi za 10—14 dní. Na některých našich léčebnách a psychiatrických klinikách je však s úspěchem praktikováno globální pojetí AT — všechny autosugesce jsou uváděny současně, to jest během jednoho cvičení se objeví všech šest dílčích autosugescí týkajících se jednotlivých pocitů a regulace orgánů i autosugesce klidu.

Při prvních cvičeních se u některých PO objevují stížnosti na neschopnost se odpoutat od prostředí a soustředit se. Při zavření očí se u někoho dostaví neklid; někdo zase intenzivněji zažívá hluk a jiné rušivé vlivy okolí. Lze tomu čelit:

a) krátkým prováděním cvičení — v případě nejistoty je raději přerušit, ale vždy s přesným odvoláním,

b) autosugescí a distancováním se od zdroje hluku: „Nic mne nemůže vyrušit;“ „Hluk je zcela nedůležitý.“ Doporučuje se také vytěsňovat rušivé myšlenky a představy nějakými jinými, příjemnými představami, například představami přírody nebo akustickou představou hudby apod.

Ti, kdo nemohou cvičit se zavřenýma očima, poněvadž se u nich dostavuje neklid, mohou se podle Bindera (1966, 28) zafixovat na nějaký předmět, nejčastěji na obraz na zdi, který je jim příjemný. Při únavě očí pak následuje jejich uzavření samo od sebe a celkové uklidnění pak umožní vlastní koncentraci pozornosti na cviky tlhy v rukou.

Potíže v jednotlivých fázích se vyskytnou také při uvolňování svalů, kde je nejčastějším důvodem křečovitá napjatost z psychických příčin (pomůže objevení a rozbor příčin) nebo konstituční svalové napětí — pak pomůže zejména vhodná gymnastika.

Přetrvávání důsledků autosugescí: velmi často se vyskytuje pro nedostatečné nebo nesprávné odvolání; často vznikají tyto symptomy teprve tehdy, když PO se znovu uvolní a provede pak řádné a pečlivé odvolání.

Nebezpečí upadnutí do fantazií: AT prováděný v posteli, například těsně po probuzení, láká ke sklouznutí do fantazií a snění, přičemž se může zapomenout na zakončení, na odvolání relaxace (pocitu tíže). V takovém případě je velmi vhodné si intenzívně vštípit průběh cvičení až do odvolání a dodržovat jej.

Použití AT před spánkem je možné, AT prohloubí spánek. Často jsou však osoby cvičící AT zvyklé usínat jinak než na zádech. V takových případech se doporučuje provést všechna uvolňovací cvičení (samozřejmě bez odvolání) a pak přejít do usínací polohy, která nejvíce vyhovuje.

Nejčastější osobnostní typy lidí, jimž se AT, alespoň zpočátku, nedaří

a) Zabrzděný, nejistý, plachý typ, zvláště přidá-li se ještě celková tělesná nešikovnost. Člověk, který sám sobě nedůvěřuje, má potíže, aby sám sebe v AT vedl. Potřebuje tedy pozvednout sebedůvěru.

b) Některé typy neurotických osobností — především ty, které mají intenzívní odpor a nepřátelství vůči autoritám vůbec, tedy i vůči autoritě vedoucího AT (v anamnéze bývá negativistický postoj vůči otci). Projevuje se nejtypičtěji změnou symptomů, například má si vsugerovat pocit tíže do pravé ruky, ale cítí jej v levé. Tyto typy se někdy projevují také jako pseudokritici, někdy se tento vnitřní odpor projevuje mírnými formami — například obtížně snášejí hlas vedoucího AT, poněvadž představuje autoritu, které se mají podřídit. V takových případech je správné pečovat o zvýšení sebezpoznání u jedinců i o to, aby si uvědomili svůj ambivalentní postoj k autoritě (otci) a řešili jej.

c) Hodně počátečních obtíží mají také lidi velmi ambiciózní, kteří AT chtějí zvládnout rychle, za každou cenu, případně i násilím. Je zde na místě říci, že je správné zbavit se předem nerealistického očekávání. AT je dlouhodobá metoda, nelze tedy čekat nějaké zázračné výsledky už po krátkém cvičení. Vyžaduje trpělivost, svědomitost, houževnatost a tendenci poznávat se a pracovat se sebou samým.

Individuální formulky v AT

Jedním z důležitých kladů AT je také to, že mimořádně zvyšuje účinnost formulovaných předsevzetí, jež jsou přiměřeně realizovány v čin.

Po formální stránce by používané formulky měly odpovídat těmto požadavkům (Thomas 1969, 10n): měly by být krátké, pokud možno pozitivní (nevylučují se však kategorizované záporny, např. „nekouřím“, „nepiji nikdy, nikde, za žádných okolností“), dále by měly znít pokud možno rytmicky; jejich účinnost se zvyšuje využitím rýmů na konci slova nebo aliterace, tj. opakováním stejných hlásek na začátku po sobě jdoucích slov, například: *pracovat pečlivě, pilně, přesně.*

Po obsahové stránce jde o používání formulky:

a) patřící obecně k AT a k autopsychoterapii, jako jsou „Klid se prohlubuje“, „Každý hluk prohlubuje klid“, „Cítím se klidný, spokojený, bezstarostný“, „Hluky jsou zcela lhostejné“, „Jsem a zůstanu zcela jistým a volným“,

b) proti bolesti.

Tyto formulky samozřejmě nemohou nahradit lékařské ošetření, pouze je podporují. Zásadně lze říci, že u všech vnějších bolestí (na kůži, sliznici a také u zubních bolestí) pomáhají autosugesce chladu: „Zcela příjemně chladné, bezbolestné,“ u vnitřních bolestí pomáhají představy tepla: „Příjemně teplé, bezbolestné.“

U bolesti hlavy (často včetně migrény) pomáhají představy chladu: „Čelo zůstává příjemně chladné...“. Pouze asi 5 % pacientů vnímá při bolestech hlavy jako příjemný nikoli chlad, ale teplo; v tom případě teplo má být sugerováno opatrně, asi takto: „Šije příjemně teplá, hlava bez bolesti“ . . .

U revmatismu: „Ramena a lokty zůstávají zcela teplé a bezbolestné . . .“

U bolesti zubů se dá AT použít i na zubolékařském křesle, například: „Pravá dolní čelist příjemně chladná a bezbolestná.“

Převážně tělesné potíže

Prakticky každý tělesný orgán může být ovlivněn autosugestivními formulkami AT, například: „Střevo pracuje zcela klidně a pravidelně,“ při ledvinových kolestech: „Pravá ledvina zůstává zcela teplá.“

Převážně psychické poruchy

Při poruchách spánku si můžeme vzpomenout na slova známého psychiatra Paula Duboise: „Spánek je jako holubice. Když natáhneš správně svou ruku, přiletne a usedne ti na ni, když ji však chceš uchopit, ulétne ti.“

Některé formulky: „Spím celou noc klidně a hluboce.“ „Spím až do šesti do rána, klidně a hluboce“ atd.

Při strachu a trémě

„Myslím a jedním zcela jistě a klidně,“ „Jsem a zůstanu zcela klidný a oproštěný od strachu,“ „Mluvíím zcela klidně, plynule a volně.“

Proti vášní a naruživostem

„Nesnáším alkohol,“ „Alkohol je mi lhostejný“, „Nepiji“, „Nekouřím, cigarety jsou mi lhostejné“.

Individuálních formulek lze ovšem použít také pro zlepšení výsledků duševní práce („Pracuji klidně, koncentrovaně“, „U zkoušky jsem zcela klidný“) i při sebevýchově charakterových rysů: „Vím, co chci“, „Jsem muž a jedním jako muž“ atd.

VYŠŠÍ STUPEŇ AUTOGENNÍHO TRÉNINKU

Vyšší stupeň AT není možno cvičit bez dokonalého a jistého zvládnutí techniky nižšího stupně.

PO musí ve stavu vnitřní koncentrace dosáhnout specifického přeladění, v němž tělo je zažíváno jako těžká, teplá a klidná masa (hmota) se stejnoměrným pulsem, klidně plynoucím dechem a chladnou hlavou. (Cvičící osoby říkají, že nad beztvárovou teplou hmotou se vznáší chladná hlava.) Délka pohroužení se pak může prodloužit na půl hodiny až hodinu.

Prvním pomocným krokem je rotace bulv, znamená to obrátit obě oči dovnitř — nahoru —, „dívat se do středu čela“. Tento cvik přináší prohloubení vlastního přeladění. U krátkozrakých osob (myopie) však není vhodné jej cvičit; u nich je totiž klidové postavení očních bulv divergující, a proto konvergentní poloha bulvů přináší řadu nepříjemných zážitků (Schultz 1942, 168). Naopak dalekozrací jsou zvláště vhodní pro tuto technickou pomoc.

Thomas proto užívá této formulace (1967, 47): „Kdo chce, nechť obrátí oči nahoru dovnitř (komu to vyhovuje, kdo má k tomu sklon, náchyllost), až klesnou dolů těžké a unavené.“

Thomas poznamenává, že zhruba stejný počet lidí pocituje tuto formulaci jako ulehčující, nedůležitou, nebo rušící.

Jednotlivá cvičení vyššího stupně AT

1. Z á ž i t e k „v l a s t n í“ b a r v y

Tomuto cvičení může předcházet vyhledávání příjemné barvy z barevného pyramidového testu nebo z Lüscherova barevného testu, případně z obou. Pak následuje dosažení nižšího stupně AT a sugesce k rotaci bulv. (Kdo chce, nechť obrátí oči nahoru dovnitř.) Dále přichází autosugesce: „Před mým vnitřním zrakem se objevuje barva — to je moje barva.“ Po pětinasobném opakování je možno připojovat: „Barva je stále jasnější“ a později: „Barva je přede mnou zcela zřetelná.“

Po dvou až čtyřech minutách cvičení se učíme odvolání: „Barva se zvolna vytrácí“, pak „Barva zmizela“. Toto odvolání je velmi důležité!

Pro cvičící ve skupinách zní otázka: „Kdo ještě vidí barvu, nechť zvedne pravý ukazováček.“ Následuje sugesce vedoucího, po odvolání barev také odvolání nižšího stupně, například: „Napočítám do šesti — když řeknu šest, budu se cítit zcela klidným, svěžím a v pořádku; jedna — nohy jsou lehké, dvě — ruce jsou lehké, tři a čtyři — srdce a dýchání jsou zcela normální, pět — čelo má normální teplotu, šest — ruce v pěst, zhluboka dýchat, otevřít oči.“

Schultz upozorňuje na souvislost mezi barvou a způsobem života osoby a jejím temperamentem, například právniče, která dlouho žila v Asii, se jako „vlastní“ barva objevuje žlutá [barva Asie].

2. V n í m á n í k o n k r é t n í c h p ř e d m ě t ů

a) Pozorování předmětů nebo jejich vyobrazení vlastními smysly: květiny, ovoce, hořící svíčka, chleba, nebo diapozitivy: hory, studně apod.

První úkol: důkladně tyto předměty pozorovat, vybrat si z nich pak jeden pro další fázi cvičení.

b) Dále nižší stupeň AT + autosugesce: „Před mým vnitřním zrakem se rozvíjí obraz, vidím zvolený obraz“, „obraz se stává zřetelnějším“ (asi 3 až 5krát opakovat), „stojí přede mnou jasný“. Pokračováním autosugesce: „Obraz se pozvolna vytrácí“ (podle potřeby opakovat asi 3krát), „obraz zmizel“.

c) V dalším průběhu cvičení je možno vytvářet si živé představy dalších předmětů: „Před svým vnitřním zrakem vidím nyní...“, „obraz se stává zřetelnějším...“ atd.

d) Potom se vytvářejí představy předmětů, které předtím nebyly reálné, viditelné.

3. V n í m á n í a b s t r a k t n í c h h o d n o t

Pokročili-li pokusné osoby natolik, že jim už nečiní potíže zvládnout vnitřní vnímání předmětů, pak je možno nechat je vidět abstraktní předměty. Je možno položit si za cíl vidět takto spravedlnost nebo štěstí, a pak v intenzívním pohroužení si je zpřítomňovat. Podle Thomase (1967, 52) praktická cvičení ukazují, že některé pojmy vyvolávají zážitkové obrazy mnohem snadněji než jiné.

Úvodem se proto cvičí s pojmy mír, klid, ticho.

Příslušná autosugesce, po plném přeladění v nižším stupni AT, pak zní: „Před mým vnitřním zrakem se rozvíjí obraz — vidím a prožívám

mír.“ Tato autosugesce je podle potřeby vícekrát opakována během asi 10—20 minut. Odvolání je obdobné jako v předcházejících cvičeních: „Obrazy se pozvolna ztrácejí, obrazy zmizely.“

Drobné modifikace tohoto cvičení spočívají pak ve vidění existenčních hodnot, jako je například harmonie, síla, zdraví, život, radost, i v prožívání dalších hodnot, jako je pravda, krása, spravedlnost atd.

4. Z přítomnění si vnitřního zážitku nebo obrazu, který je výrazem nejintenzivnějšího a nejvíce žádoucího citu.

Podobně jako byl hledán zážitek vlastní barvy, nyní je možno mluvit o pokusu najít vlastní cit.

5. Vyvolat zcela konkrétní, plastický obraz určitého člověka a tímto obrazem nechat na sebe působit.

Positivní citový vztah k představované osobě není podle Schultze (1942, 178) v každém případě pomoci. Nejrychleji se obvykle podaří zpřítomnit si neutrální a lhostejné osoby — AT přitom dovoluje kontrolu vlastních afektivních postojů vůči těmto lidem.

Lidé, ke kterým má cvičící záporný vztah, se mu často jeví jako karikatury, eventuálně se symbolicky chovají tak, jak to odpovídá vnitřnímu vztahu prožívajícího vůči nim.

Otvírají se zde možnosti katarze a také dalekosáhlého zobjektivizování vnitřního postoje cvičícího vůči těmto osobám; přispívají také k prohloubení vlastního posouzení a zaujetí přiměřeného odstupu vůči nim.

6. Ovlivnění charakteru

J. H. Schultz mluví o otázkách k podvědomí (1942, 180) a vyvození závěrů z nich pomocí příslušných osobních formulí.

Tak se člověk ve vyšším stupni AT může sám sebe například ptát: „Jaké jsou moje charakteristické vlastnosti?“, „Co si vlastně přeji?“, „Jak bych se měl změnit?“, „Co dělám špatně?“ atd.

Po rozpoznání odpovědí na tyto otázky následují příslušné osobní formulky, jimiž cvičící osoba upravuje svou adaptaci. Tak například neurotik, který poznal svou přílišnou subjektivní závislost na druhých lidech, si může dávat takové autosugesce: „Rozhoduji se sám,“ „Jen já jsem sám sobě soudcem“ atp.

V souvislosti s tím J. H. Schultz (1942, 181) upozorňuje, že tato část práce se týká věcí mimořádně subtilních, citlivých a často hluboce zasahujících. Je zde třeba podotknout, že musí být prováděna s velkou dávkou opatrnosti, kritiky a vcítění do problémů pokusných osob. Pokusné osoby jsou vedeny, říká mimo jiné J. H. Schultz, do hlubokého vnitřního střetnutí, v jehož průběhu vinou nepozornosti nebo vinou nedostatečných zkušeností vedoucího pokusu může dojít i k závažným negativním následkům, především ke známám neklidu, které sahají od lehkých poruch spánku až k výrazným poruchám nálad. Proto tato práce má být prováděna s malou skupinou 8—10 lidí, kteří mají o AT výrazný zájem a měli by být předem klinicky, v příznivém případě vlastně i psychologicky vyšetřeni.

Schultzův žák K. Thomas (1967, 53—7) podrobněji rozpracoval techniku výchovy charakterových rysů pomocí AT. Konstatuje, že úkol výchovy charakteru patří v životě k nejdůležitějším, ale současně k nejvíce opomíjeným vůbec. Zdá se, že pozornost většiny lidí je zaměřena spíše k výchově druhých, působení na druhé, místo aby působili a vychovávali sami sebe.

Jako ilustraci pro tento postoj uvádí Thomas svá pozorování asi 1500 manželek, které se namáhaly nějak svého manžela vychovat, ale neměly v tom příliš úspěchů. Největší úspěch mělo pouze 5 žen, které cvičily autosugesce „Jak bych se měla sama změnit, abych byla svému muži lepší životní družkou?“

Analogicky z toho ovšem vyplývá, že i muž, který se marně snaží převychovávat svou manželku (podle svého obrazu), by asi učinil nejlépe, kdyby si dával podobnou autosugestivní otázku: „Jak bych se měl sám změnit, abych byl své ženě lepším životním partnerem?“

Často používaná je tato autosugesce: „Před mým vnitřním zrakem se rozvíjí obraz; vidím velké zrcadlo a v něm spatřuji svůj obraz.“ Namísto zrcadla může také figurovat představa horského jezírka, v němž se pokusná osoba vidí. Příležitostně je jako doplněk vyslovována stará řecká myšlenka: „Poznej sama sebe“. Po určité době spatří pokusné osoby jako obraz nejčastěji nějaké zvíře, často s překvapením, často dotčeně.

a) Cvičení pro seberealizaci (navazují na sebepoznání)

„Přijímám se tak, jaký jsem“, „Uzavírám mír se sebou samým“, „Čekám na sebe sama“.

b) Překonání trápení a obtíží

„Snáším své břemeno“, „Bojuji o své právo“, „Mé rozhodnutí je jasné“, „Vůle je pevná“.

c) Vytváření pevných morálních hodnot

„Mluvím pravdu“, „Sloužím bližnímu“, „Plním svou povinnost“, „Nerídím se míněním druhých“, „Jednám jen podle svého svědomí“.

Práce na vlastním charakteru je dlouhodobá záležitost; tato cvičení by měla být prováděna přinejmenším týdně, spíše však měsíce, a to nejméně jednou týdně, pokud možno však i vícekrát týdně.

THOMASOVY DOPLŇKY VYŠŠÍHO STUPNĚ AT

Klaus Thomas (1969) doplnil vyšší stupeň Schultzova AT o dvě imaginativní cvičení: Cesta do mořských hlubin; Cesta na horský vrch.

Obě tato cvičení poskytují bohaté zážitky. Zatímco podle Thomase více než polovina účastníků kursů neměla v předcházejících částech AT žádné zážitky v obrazech, prožívá je v těchto cvičeních, která umožňují mnohem větší aktivitu, a nikoli jen pasívní čekání, jak tomu bylo dříve. Uvádějící formulace prvního cvičení zní:

„Před mým vnitřním zrakem se rozvíjí obraz; představuji si (nebo vidím), že jsem na břehu moře (formulace může být podle potřeby 2krát až 4krát opakována). Obraz se stává jasnějším, obraz je zcela jasný.“

„Ve své pravé ruce držím kouzelnou hůl, mohu ji podle svého přání kdykoli proměnit v jakoukoli zbraň, aby mě chránila, nebo v klíč, který může otevřít každé dveře nebo schránku; hůl může proměnit také každou živou bytost. Na své levé ruce mám kouzelný prsten; jeho paprsky mohou proniknout každou tmou.“

V následujících cvičeních jsou formulace podstatně kratší. Autor varuje před prováděním ty, kteří nemají s podobnými cvičeními zkušenosti, nedoporučuje nekontrolovatelné pokusy na sobě samých a případně s druhými. Při jeho pokusech se totiž objevily u některých lidí

těžkosti, například zažívali subjektivní potřeby nedostatku kyslíku (zvl. astmatici) apod.

Zvlášť pečlivě musí být nacvičena imaginativní zpáteční cesta z mořského dna.

Formule zní: „Postupně se vzdaluji od svých zážitků a jdu zcela klidně, krok za krokem, zpět svou cestou.“ Nebo: „Vracím se zcela klidně, krok za krokem, až ke břehu moře.“

Vedoucí kursu se nejdříve přesvědčí (podle znamení rukou), že všichni účastníci jsou zpět ve výchozím bodě. Pak následuje obvyklé odvolání celého AT.

Po provedení úvodního sestupu mohou pak jednotliví členové cvičit podobně doma. Podle Thomase toto a další cvičení přinášejí značný materiál pro sebepoznání člověka, možnosti odreagování, zřetelné uvědomění si vlastních konfliktů atd.

MODIFIKACE AT PODLE SZYSZKO-BOHUSZA

Zásady relaxace podle Szyszko-Bohusza, který modifikoval Schultzův AT pro studenty:

1. Udržování těla ve výhodné a nepohnuté pozici.
2. Zvolnění a regulace rytmu dýchání a také uvolnění obleku.
3. Odvracení pozornosti od všech podnětů z okolí.
4. Celkové uvolnění těla prostřednictvím autosugesce, jež je zaměřena postupně na jednotlivé části těla, až do získání stavu úplné uvolnění.
5. Vyloučení myšlení pro získání psychického uvolnění.
6. Redukce, respektive dočasné přerušování cvičení, v dobách nadměrného vyčerpání, vysoké horečky nebo po vydatném jídle.

Hlavním cílem relaxačního cvičení je získání „vnitřního ticha“ i celkového duševního klidu a rovněž tak i vymanění se, i když jen na krátký čas, z každodenních starostí.

Tento druh stavu se nejlépe získává prostřednictvím kontaktu s přírodou. Postačí každodenní procházka na svěžím vzduchu parkem nebo tichými ulicemi (asi 20—30 minut).

Jsme-li sami v přírodě, radí Szyszko-Bohusz (*Romanowski, 1973*), odvrátíme svou pozornost od všech problémů a trápení každodenního života a zharmonizujeme ji s okolím. Dívejme se na stromy i na oblohu. Prohloubí se naše dýchání, stane se rytmickým, zmizí napětí fyzické i psychické. Kdykoli se projeví jakákoli dotěrná myšlenka, odvrátíme od ní pozornost, zaměřujeme se na přírodu. Po čtvrt hodině takového vědomého úsilí nemyslet, ale pouze být, existovat v úplném tichu a uvolnění, cítíme, že naše energie i radost ze života se zvýšily. Necítíme se ničím dotčeni, vracíme se plně odpočinuti.

Časem se nám zkrátí čas koncentrace na vnitřní klid do té míry, že dokážeme získat stav psychofyzického uvolnění pouze myšlenkou „Jsem úplně klidný!“

Další cvičení podle Szyszko-Bohusze je prakticky modifikací AT: Položíme se na zem na houni, případně na divan či rovnou lenošku, zavřeme oči a snažíme se nic nevnímat, uvolnit se od napětí i únavy svalů. Dýcháme pravidelně, prodlužujeme vdech a výdech. Uvolnění svalů

dosahujeme usměrněním pozornosti postupně na různé části těla a skupiny svalů. Opakujeme si v mysli postupně příslušné autosugesce.

Stav uvolnění se z prostředí a sjednání si vědomé kontroly je možno uspíšit také prostřednictvím koncentrace na nějaký drobný lesknoucí se předmět.

Opakování formule, jež byla sugerována vedoucím cvičení, se týká nejprve vedoucí končetiny (u praváků pravé, u leváků levé), nakonec obou končetin (jako u AT). Podobný jako u AT je rovněž způsob začátku končení relaxace energickými pohyby.

Další cvičení se týkají, obdobně jako u AT, vzbuzení pocitů tepla v celém těle (pouze na čele se pociťuje lehký osvěžující chlad), následuje regulace srdeční činnosti a regulace dýchání.

MODIFIKACE AT PODLE SVJADOŠČE A ROMENA

A. M. Svjadošč a A. S. Romen napsali první sovětskou metodickou publikaci o AT pod názvem Uplatnění autogenního tréninku v psycho-terapeutické praxi (1966) s podtitulem Technika autosugesce.

Autoři zdůrazňují složku autosugestivní, přičemž za nejvhodnější považují autosugesce krátké, imperativní, bez jejich logické motivace. V tomto směru se podstatně liší například od Kleinsorga a Klumbiese z NDR, kteří v knize Technik der Relaxation, jež je i u nás dosti známá, naopak prosazují popisné a plastické formulace autosugesce — například: „Jsem zcela klidný . . ., moje myšlenky směřují jenom ke klidu, vše ostatní je vedlejší, nedůležité . . .“ (Kleinsorge a Klumbies, 1961, 20).

Svjadošč a Romen zkracují kurs AT tím, že pacientům před jeho začátkem zadávají zvláštní cvičení na regulaci svalového napětí. Na cvičení AT se dívají jako na cvičení autohypnózy. Touto metodikou vznikají i jevy typické pro hluboké fáze hypnózy, například anestézie, katalepsie.

Svjadošč a Romen navrhli také některé modifikace jednotlivých cvičení. Například před cvičením zážitku srdce doporučují, aby pacienti v duchu počítali svůj puls, načež si pak sugerují podle Schultzova klasického způsobu, že „srdce bije klidně a pravidelně“; samokontrola pulsu slouží jako zpětná vazba. Panov a kolektiv se k tomu vyslovují kriticky (1973, s. 64), neboť se obávají hypochondrických reakcí a iatrogenie.

Autoři věnují velkou pozornost ještě i jiným aspektům AT, například jeho léčebným možnostem u kuřáků.

A. S. Romen se intenzivně zabývá rovněž druhým stupněm AT; spolu se Svjadoščem rozebírají možnosti vizualizace bývalých zážitků, zvláště těch negativních, například traumatizujících situací, jichž je možno se podle nich zbavit autosugescí správných pocitů, především autosugescí klidu.

Lze uzavřít, že autoři Svjadošč a Romen se zaměřují především na léčebné využití AT prováděného pod vedením lékařů, a to nejčastěji skupinově.

MODIFIKACE AT PODLE MIROVSKÉHO A ŠOGAMA

K. I. Mirovskij a A. N. Šogam zdůrazňují především fyziologický efekt AT, který působí na svalový, nervový i cévní tonus. Svou modifikaci nazývají tito autoři psychotonickým tréninkem (Psichotoničeskaja trenirovka). Největší pozornost věnují prostředkům regulace tonu a k tomu cíli využívají jak vlastních, tak i přejatých metod.

Podářilo se jim rozpracovat nejen způsoby, jež tonus snižují, ale i ty, jež působí opačně — rozpracovali takzvaná vagotonická (trankvilizující) i sympatikotonická (mobilizující) cvičení.

Připravili (a vyzkoušeli) modifikaci AT pro skupinu lidí trpících nízkým tlakem a astenií i pro některé další nemocné, například pro balbutiky a pacienty s poruchou funkce močového měchýře.

Pokud jde o pacienty astenicko-hypotonické skupiny, začíná se cvičit specializovanými mobilizačními cvičeními, přičemž je vynechána svalová relaxace, poněvadž snížení krevního tlaku, které je pravidlem v běžném průběhu AT, není žádoucí u výrazné hypotonie.

Formulace příkazů sobě samému v této skupině imituje projevy sympatikotonických změn (mrazení a svalovou aktivitu). Cvičení je zakončeno energickou svalovou mobilizací:

„Jsem naprosto klidný — celé moje tělo je uvolněné a klidné — nic mne neruší — vše je mi úplně lhostejné — pocítuji vnitřní klid — rameny a páteří probíhá lehké mrazení podobné příjemné osvěžující sprše — všechny svaly se napínají — po těle pobíhají ‚broučci‘ — jsem jako svinutá pružina — vše je připraveno ke skoku — jsem celý napjatý“ — Pozor! Vstát! Vzpažit!

Podle K. I. Mirovského často už prvním cvičením bylo možno zvýšit krevní tlak z 60/45—70/50 na 110/70—130/80 mmHg.

MODIFIKACE AT PODLE REPINA A ROŽNOVA

A. A. Repin a V. E. Rožnov přizpůsobili AT potřebám denní praxe pracujícího člověka. Jejich varianta cvičení AT byla a je používána u námořnictva na lodích rybného průmyslu. Cvičí se při poslechu gramofonové desky s hudbou a slovním doprovodem.

Jejich modifikace AT má 4 fáze:

1. Uvolnění svalů, rozšíření cév,
2. námětové představy,
3. sebezprogramování,
4. upevnění, zabezpečení (dvě varianty).

1. V první fázi AT se vytváří uvolnění svalů rukou, nohou a mimického svalstva. Zároveň s realizací pocitů tíže v rukou a nohou se vytváří i rozšíření krevních cév.

Podle autorů náš emocionální život v mnohém závisí na stavu vegetativního nervstva, na něž nelze působit volným úsilím. Nelze si přikázat: „Ať se cévy na mé ruce rozšíří.“ Když si však představím, že „moje ruka je ponořena do teplé vody“, pak je možno postupně realizovat tento pocit a vytvořit také jeho objektivně měřitelné příznaky (rozšíření cév).

Přiliv tepla do končetin (rozšířením cév) prohlubuje pocit klidu.

Autoři doporučují hlavně cvičit schopnost rozšíření cév na ruku, v menším stupni pak na nohu, v oblasti srdce a solar plexu.

2. Fáze námětových představ

V této fázi cvičící má vyvolat na „plátně“ své mysli představy lesa, březového hájku apod. To vše značně prohlubuje reflexy klidu.

Cvičení druhé fáze podstatně pomáhá i hudba a poetický text namluvený na dlouhohrající desce. Jako výsledek této fáze nastupuje obvykle hluboké uklidnění, udržování na okraji spánku, dřímota.

3. Fáze sebeprogramování

Když se člověk nachází ve stavu dřímoty, když kůra velkého mozku je částečně utlumena, pak je CNS zvláště vnímavá k informaci, jež do ní vstupuje. Při AT je využití této fáze obráceno k vytvoření optimálního psychického naladění, ke změnám zlovyků apod. Je třeba několikrát krátce opakovat příslušné autosugesce, například: „Cítím, že každé cvičení mi přináší lepší naladění, klidný spánek.“ „Kýžený klid se ve mně postupně vytváří,“ apod.

Tato třetí fáze má velmi široké spektrum využití — cíle je třeba stavět konkrétní.

4. Upevňovací fáze

má dvě varianty:

- a) Zakončení realizací prohloubeného klidu a odpočinku. Počítá se s přechodem ke skutečnému spánku.
- b) Přechod do stavu aktivity a bodrosti. Asi po 25 minutách odpočinku se přejde k tonizujícím autosugescím.

Některé poznámky k praktickému provádění této varianty:

V obvyklých podmínkách vede kurs AT specialista psychoterapeut. Výchovik pouze prostřednictvím písemných instrukcí a nahrávky vyžaduje mnohem více úsilí ze strany toho, kdo se učí.

KONCENTRAČNÍ SEBEUVOLNĚNÍ POMOCÍ DECHOVÝCH CVIČENÍ

Německý lékař W. M. Pfeiffer modifikoval autogenní trénink J. H. Schultze prvky dechových cvičení, jež jsou založeny na zkušenostech pocházejících z dechové terapie.

Zatímco J. H. Schultz se inspiroval jógou, Pfeiffer velmi důkladně studoval buddhistická dechová cvičení a některá z nich do své soustavy přejal, jiná modifikoval. U těchto cvičení se jedná o určité množství základních psychofyzických postupů, které podržují svou objektivní platnost bez ohledu na další souvislosti, což ukázali Kondratov a jiní vzhledem k józe.

Modifikace autogenního tréninku pomocí dechových cvičení může být cenná, zvláště v počáteční části, poněvadž mnoho osob má potíže s realizací zážitků tíže a tepla, které buď přímo ztroskotávají, nebo se vyvíjejí neobyčejně pomalu. Tyto potíže jsou pochopitelné, poněvadž u zážitků tíže a tepla se jedná o nerozčleněný jev, na který se pozornost nemůže tak snadno soustředit. Podstatně lehčí je fixovat pozornost na rytmický, rozdělený průběh dýchání. K tomu ještě dýchání má tu přednost, že jím lze zvláště snadno ovlivnit ostatní vegetativní funkce a stavy vědomí. Tak se daří cestou dýchání často již v prvním sezení dosáhnout výrazného zážitku sebeuvolnění.

Pfeiffer se pokusil vytvořit systematickou řadu cvičení, která se osvědčila v práci s pacienty na jeho psychiatrické klinice v Erlangenu i v pokusech na něm samém. Cílem cvičení není léčení výrazných poruch dechové funkce; k tomu je určena speciální dechová terapie.

Mnohem více jde o to, aby dechová funkce umožnila regulaci ostatních vegetativních funkcí a také psychické přeladění do stavu sebepoznání (do tzv. autogenního stavu podle J. H. Schultze), a to rychle a harmonicky.

Držení těla

Cvičí-li se při sedění na židli, pak je třeba horní část těla silněji napřímít, než je zvykem při autogenním tréninku, aby byly hrudník a břicho volné při dýchání. Přitom je třeba dbát také na uvolněné držení páteře a krajiny šíje a ramen, ale také oblasti úst, pro což je užitečné provést několik uvolňujících pohybů.

Nicméně je však třeba s osobními korekturami zacházet obezřetně, zvláště na začátku cvičení, protože představují volní útok na dýchání, a tím mohou ovlivnit a zesílit chyby. Začáteční napětí se koneckonců řeší v průběhu cvičení samo od sebe, bez vnější korektury.

Ruce mohou být podle Pfeiffera vloženy jedna do druhé — například pravá ruka do levé, což napomáhá koncentraci, nebo leží s nahoru obrácenými dlaněmi na stehnech. Holeně stojí rovně u sebe nebo jsou překříženy.

Ke cvičení vleže je možno využít pozici, která je běžná v AT — tedy leh na zádech, přičemž ruce leží podél těla a nohy napříměny vedle sebe. Má-li cvičení vést ke spánku, po jeho ukončení může potom následovat po jisté době podle zvyku buď poloha na zádech, či na břiše.

Pro dlouhodobá cvičení je podle Pfeiffera vhodné sezení se zkříženými nohama, protože tělo spočívá na širší základně a má menší potřebu změny polohy, než je tomu při sedění na židli.

Takto může být také koncentrace snadněji udržena bez ospalosti než při ležení. Tato forma sedění je také nevyvíčenému člověku lehce dostupná, když použije sedací polštářek.

1. c v i č e n í (pozorování dechu, počítání dechů)

Normální, klidné dýchání. Pozornost je zaměřena na přicházení a odcházení dechu a cvičící, podobně jako v dalších cvičeních, nemá zasáhnout vůlí do dýchání, ale má pouze pozorovat jako indiferentní pozorovatel samovolný průběh dýchání. Poté, když je skončen jeden celý dech (tedy vdech a výdech), je počítán. Počítá se vždy do 10 dechů; ne více, protože pak má zacházení s čísly příliš velikou důležitost. Jakmile je dosaženo čísla 10, počítání začne znovu od jedničky, rovněž tehdy, když je počítání přerušeno vlivem vybočení myšlenek. Je třeba dbát na to, aby vlivem počítání nedocházelo k nějakému přerušování stálého toku vdechů a výdechů.

2. c v i č e n í (pozorování dýchacích pohybů břicha)

Pozornost je fixována na zdvihání a klesání horní části břicha při dýchání. To se může dít ve spojení s počítáním, nebo také bez počítání — podle toho, zda je ještě třeba této pomoci při koncentraci. Jestliže vnímání dechu činí zprvu potíže, ulehčení se povede pomocí lehu na zádech nebo přiložením ruky.

Cílem cvičení je zachytit jednoduchý, rytmicky rozdělený tělesný

pohyb popsané krajiny. Navíc akcentuje toto cvičení břišní část dýchání a připravuje tímto způsobem harmonické dýchání.

3. cvičení (plné, celé dýchání)

Vnímání dechového pohybu je rozšířeno na celý hrudník, zvláště na jeho boky. Individuálně je třeba kontrolovat, aby byly všechny úseky (části) pro dech využity, aby nedocházelo k napětím a aby nebylo namáháno axilární (podpažní) dýchací svalstvo. To znamená, že ramena nejsou nadzvednutá a že těžiště dechu leží dále ve středu těla.

Cílem cvičení je dosáhnout klidného dechu, který harmonickým způsobem zabírá celý dýchací orgán. To představuje podmínku pro regulaci ostatních vegetativních funkcí a pro nástup stavu uvolnění.

Cvičící se nemá snažit aktivním nasazením své vůle dosáhnout změny narušené dechové funkce, protože z toho mohou vzniknout další poruchy. Spíše se doporučuje využít názorných představ klidného dýchání.

Zvláštní význam má výdech, poněvadž klade menší nároky na aktivitu cvičence a umožňuje oddat se samozřejmému plynutí dechu (srovnej formuli AT: „Dýchá se mi“).

Jestliže výdech je příliš náhlý, pak se doporučuje vypouštět dech se vzduchovým nebo bzučivým zvukem téměř sevřenými rty. Pomocí proklepávání nebo masáže může být dech zaměřen ke špatně provzdušeným částem plic.

Napnuté části se dají uvolnit, když se do jejich oblasti lokalizuje vnímání dýchacích pohybů — například, když se soustředíme na klesání ramen při výdechu. U chronických přepětí mohou být nasazena gymnastická cvičení a masáže. Každá osoba vyžaduje individuální přístup.

4. cvičení (uklidnění dechu)

Již provádění třetího cvičení vede k postupnému uklidnění dechu. Pomocí odpovídajících představ „dech jde pomaleji a lehčeji“, podaří se bez nucení, aby průběh dechu byl stále jemnější.

Zároveň se pozornost vzdává intenzivního sledování jednotlivostí dýchání a dochází k celkovému vjemu, při němž se cvičící cítí, jako by byl určitým způsobem unášen vlnami svého dechu. Cílem cvičení je psychofyzické přeladění do stavu hlubšího uvolnění a klidu. Odpovídá to autogennímu stavu podle Schultze.

K provedení cvičení: Dech má své těžiště (i když není hluboký) v břišní krajině a nezužuje se pouze na dýchání v krajině klíčních kostí. Také se má cvičící varovat přímého zásahu do přirozeného proudu dechu. Lépe tu poslouží představa uklidnění.

Jako pomocný prostředek pro uklidnění psychického vzrušení a napětí může být znovu využito počítání tím způsobem, že člověk v myšlenkách počítá dobu výdechu (zhruba 1—5). Postupným prodlužováním řady čísel (asi do deseti) se dech prodlouží. Počet dechů je pak nejvíce 2—3, rozhodně ne více než 5 během minuty.

Přeladění do stavu klidu je doprovázeno také změnou tělesných pocitů. Může to být pocit lehkosti, což je náznak pro správný průběh cvičení, avšak může se objevit také pocit tíže, což je známo z AT. Zároveň ustává potřeba tělesného a duševního pohybu a ztrácí se smysl pro běh času. Tak může cvičící v tomto stavu prodlít nepohnutě delší dobu.

Jde však o něco jiného než spánek, i když má tento stav velkou odpočinkovou hodnotu. Jedná se o mnohem více, o stav vědomí zbaveného rušivých faktorů, vědomě zúženého, které je projasněné sebou samým, a tím také velmi citlivé a schopné hlubokých prožitků. Tento stav je pravidelným cvičením stále snadněji dosažitelný. Slouží jako základ řady dalších cvičení, jež jsou na sobě relativně nezávislá. Budou krátce naskicována.

A. Usměrnění, zpravidelnění vegetativních funkcí

K tomu účelu se dají známá cvičení nižšího stupně AT rychle vyvinout za stavu klidu, popsaného pod cvičením č. 4. Když jsou například pozorována ramena a jejich klesání při dechu, pak se z toho vyvine zážitek tíže, který se dá rozšířit na ruce, nohy a pak na celé tělo. Také zážitek tepla se pak vytváří bez námahy, pokud se tak již spontánně nestalo při cvičeních, která se týkala dechu. Podobně pocity tepla a uvolnění v oblasti břicha se dostaví během druhého cvičení (pozorování dechových pohybů břicha), nebo se nechají snadno navodit v jeho závěru. Uklidnění srdeční činnosti, zvláště kritický bod v AT, se pak nejčastěji děje samo od sebe, v souvislosti se 4. cvičením.

Pocit chladna v obličejí se dá odvodit ze cvičení, které bude popsáno v bodu C (koncentrace na vzduchový proud procházející nosem).

B. Koncentrace na pohyb

Cenné možnosti pomocí koncentrativního uvolnění proniknout také činný život se objevují při koncentraci na pohyb. Například klidná chůze slouží v Satipatánské meditaci a v Zen meditaci jako objekt pozornosti.

Také velice složité pohyby mají meditační použití, například v Číně Kung — jde zde o řadu pohybů asi v 10minutovém trvání, které musí být naučeny tak přesně, že proběhnou bez jakéhokoliv váhání a uvažování. Příbuzný je indonéský Pentjak a japonské karate, které také mohou mít charakter pohybové meditace.

V této souvislosti je také možno se zmínit o střelbě z luku, orientálních tancích, soubojích na meč nebo (na Západě) o uvolňovacích cvičeních podle E. Gindlerové a H. Stolzeho.

C. Fixace pozornosti na jeden bod těla

Zintenzívnění koncentrace je dosahováno fixováním pozornosti na bod těla. To se děje při dechových meditacích soustředěním na místo nosních otvorů, které jsou jemně podrážděny slabým závanem dechového proudu, a tím jsou zvláště dobře přístupny koncentraci.

Další koncentrační cvičení mohou být zaměřena na nějaký objekt vnějšího světa a dále na akustické či optické představy.

Pfeiffer upozorňuje i na některá rizika koncentrativních uvolňovacích cvičení. K opatrnosti nabádá u osob s poruchami krevního oběhu věnčitých cév. Pacienti se sklonem k hysteroidním změnám vědomí mohou mít zážitky úzkosti apod. Rovněž tak u psychotiků stav uvolnění může aktivizovat patologické symptomy (halucinace, pocity depersonalizace).

Ale i u některých neurotiků se mohou ve stavech uvolnění vynořit konflikty, které jsou jinak utlumeny. Terapeuticky to ovšem může být výhodné, ale je vhodné nezapomínat ani na riziko případné sebevraždy.

Zajímavé je také autorovo konstatování, že některé z osob, které se

cítí být přitahovány k meditativním cvičením, mají narcistické tendence.

Celkově však riziko všech uvolňovacích cvičení je velmi malé v porovnání s tím, jak velké je riziko přepětí v každodenním životním boji.

VYUŽITÍ JÓGY V KAŽDODENNÍ PRAXI

PŘÍNOS JÓGY PRO DUŠEVNÍ HYGIENU

V moderní učebnici duševní hygieny nemůže chybět informace o významu jógy pro tuto disciplínu.

Vědecké kolegium lékařských věd ČSAV přijalo v červnu 1982 usnesení o dalším zaměření lékařských věd v ČSSR, jež mimo jiné obsahuje také doporučení studovat zdravotnické aspekty jógy a výsledky těchto studií aplikovat do praxe.

Myšlenky uplatnit jógická cvičení ve prospěch zvýšení celkové tělesné i duševní zdatnosti našich národů nacházejí svůj ohlas i v československé tělovýchově. V září 1982 projednalo předsednictvo svazu ZRTV (základní a rekreační tělesné výchovy) začlenění jógických cvičení jako volitelného programu svazu ZRTV.

Znalosti jógy se šíří také v SSSR a v dalších socialistických zemích, jak o tom podrobně referuje A. Kondratov. Přitažlivé je zvláště téma jóga a lékařství, na němž se pracuje v Indii, v Evropě i v Americe. V SSSR se jógou zabývají zvláštní výzkumná pracoviště v Moskvě, Leningradě, Kyjevě, Alma-Atě a Kislovodsku.

V Polsku se výzkum účinku jógy přenesl zejména do Akademie tělesné výchovy (prof. *W. Romanowski*); výrazných úspěchů při aplikaci jógy bylo dosaženo také v Bulharsku.

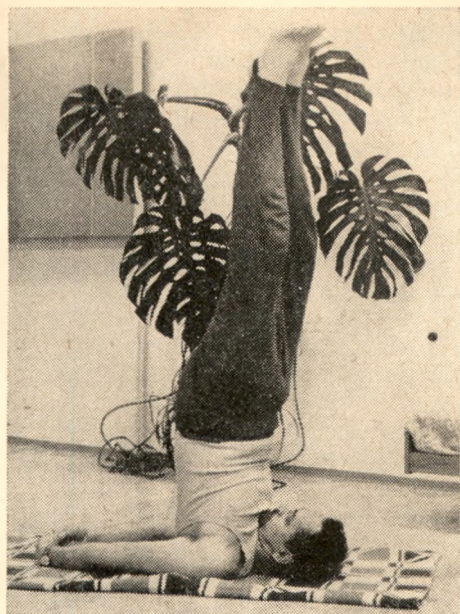
V ČSSR vyšla v roce 1972 instruktivní příručka A. van Lysebetha *Jóga*, v níž jde o konkrétní popis průběhu hathajógistických cvičení pro začátečníky. Kvalitní příručku máme od domácích odborníků (*Bartoňová, Bašný, Merhaut, Skarnitzel*, 1971), existují i některé další.

Vědecké zkoumání účinků některých jógických cvičení se v ČSSR realizuje zejména v Ústavu fyziologických regulací ČSAV pod vedením člena korespondenta Ctibora Dostálka.

V rámci České lékařské společnosti J. E. Purkyně pracuje Komise pro využití jógy v rehabilitaci.

Jóga přinesla řadu podnětů i pro vědeckou teorii a praxi duševní hygieny.

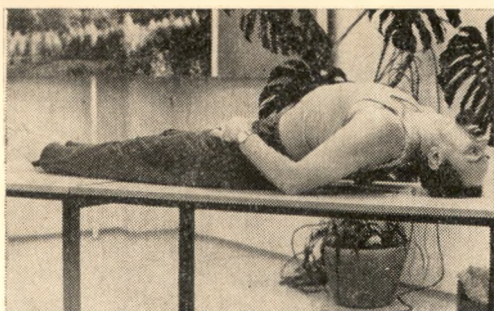
Mnoho autorů autoregulačních cvičení se inspirovalo jógou. Například správný postoj, který propaguje Ehrenfriedová, je v podstatě totožný s jednou z ásan čili jógických pozic (tadásána); Jacobsonův systém progresivní relaxace značně připomíná jóga nidru (jógický spánek), Schultzův autogenní trénink čerpá některé prvky z techniky šávásany (poloha mrtvého); dechová cvičení řady autorů jsou ozvěnou technik pránájámy (případně jde o nenásilné pozorování dechu, jež propracoval buddhismus). Zdá se, že soubor hathajógistických cvičení nelze obejít na cestě za vytvořením správné autoregulační techniky a že mohou tvořit i cenný zdroj psychoterapie, jak bylo konstatováno například na psychoterapeutických konferencích v Luhačovicích



Obr. 30 Ukázka jógické pozice „svička“



Obr. 32 Stoj na hlavě — širšásana
typická jógická pozice
pro pokročilé



Obr. 31 Protipoloha „svíčky“ — poloha ryby

(1977), kde byl s kladným ohlasem zařazen i seminář jógy, nebo v Poděbradech (1979) či ve Vyšných Ružbachách v roce 1981.

Mezi výhody jógy patří podle Dražila (1981), že je snadno dostupná, může ji provádět stejně tak člověk mladý a zdravý jako starý či nemocný. Není zaměřena konzumně, poskytuje relaxaci tělesnou i duševní, má nesporné zdravotní efekty (např. při zvyšování duševní rovnováhy, kloubové pohyblivosti, zlepšení dýchání apod.) a je při ní praktikována skromná životospráva (jogíni se vyhýbají alkoholu, nikotinu a nadměrnému požívání všech konzumních drog, jako jsou kofein a tein).

Podle téhož autora někdy jógisté nekriticky přehánějí zdravotní efekt některých ásan, můžeme však hovořit o kladném vlivu jógických cvičení všeobecně.

V oddílech jógy, které se v ČSSR ustavily při některých tělovýchovných jednotách, se cvičí hathajóga. Je to podle Dostálka (1970) soustava cvičení směřujících k zdatnosti organismu (včetně odolnosti proti infekcím), spočívající ve stabilnější homeostáze, která není tak snadno narušována zevními podněty (i zátěžového rázu) jako u necvičených lidí.

Nejčastěji jsou do hathajógy zahrnovány: techniky celkového pročišťování těla (kryje), ásany čili tělesné pozice, bandhy čili uzávěry (event. stahy některých částí těla při cvičení), mudry (poloha+dech+konzentrace) a pránájáma čili jógistické dýchání a relaxace.

Pokud jde o pročišťování těla, hathajóga zachází mnohem dále než jen k celkovému omývání těla vodou a čištění zubů, na jaké jsme zvyklí. Patří sem také čištění nosu vlažnou slanou vodou (neti), očištění jazyka, žaludku, střev apod.

Důležitým článkem hathajógy jsou ásany čili tělesné pozice. Ásany, jsou-li přesně a pravidelně cvičeny, mají celou škálu pozitivních zdravotních vlivů. Podrobněji tyto účinky popisuje například Jaroslav Šedivý (1979). Řada psychických a somatických potíží se dá ovlivnit vhodným výběrem tělesných pozic. Vždy je na místě porada s odborníkem. (Obrázky 30—32.)

C. Dostálek (1970) konstatuje, že ásany tlumí činnost sympatiku ve prospěch parasympatiku. To vede ke stabilizaci organismu, podobně jako při odpočinku.

Základní tělocvik naopak vede prostřednictvím sympatické nervové soustavy ke zrychlení srdeční a dechové frekvence, ke zvýšenému krevnímu tlaku, v moči k zjistitelnému zvýšení množství katecholaminů a ke zvýšení metabolismu. Hathajógické cviky vedou spíše k úspornějšímu metabolismu.

Podrobněji si všímá významu jógy v léčení psychosomatických postižení také Dvořák a kol. (1981). Z jejich práce citují: „Moderní medicína uznává, že mysl, psychika, hraje významnou úlohu u některých chorobných stavů.

Jóga jde ještě o krok dále. Mysl, psychika, má důležitou funkci nejen u psychosomatických poruch, nýbrž v každé formě choroby, a to i v obdobích akutních projevů. Jakmile je narušen normální stav mysli, psychiky, může to vést k podléhání organismu vlivu vnějších nepříznivých činitelů jako následek snížení celkové odolnosti. (Tyto názory jsou blízké formulaci Pavlova o vedoucí úloze mozkové kůry, tj. nejvyšších procesů v CNS, jak v reakcích organismu, tak pro vznik chorobných stavů. V souvislosti jsou nervismus, kortikoviscerální patologie, psychosomatická medicína.)

Podle jógy každá emoce, a to zvláště negativní až destruktivní, vyvolává nepříjemné pocity až deprese, současně interferuje s rytmickými změnami tonusu, napětí svalů a cév. Podmiňuje tak vznik poruch tonického rytmu srdce a cév a případnou poruchu dýchání. To tvoří spouštěcí mechanismus celého řetězu reakcí.

Každé náhlé zvýšení svalového napětí vede ke zvýšení nárazů na krevní oběh, dýchání, látkovou výměnu cukrů a jiných látek, aby svaly byly lépe zajištěny pro udržování potřebného napětí. Jestliže však dojde současně s tím například k celkovému zúžení cév na periférii v důsledku emočního stavu, zatíží to ještě více srdeční i dýchací systém. Následkem toho se uvádí do chodu další regulační mechanismus: je podrážděn vegetativní autonomní nervový systém, systém endokrinních žláz, zvýší se především adrenosympatická aktivita, a jestliže stav trvá dostatečně dlouho, vyvolá se zvýšená aktivita dalších orgánů i žláz s vnitřní sekrecí.

Řetěz možných reakcí se tím neuzavírá; takový proces může v dal-

ším zasahovat nejen pohybově oporný systém a další systémy, jež jsou s ním přímo svázány, nýbrž může ovlivnit organismus jako celek. Reagují pak různé vnitřní orgány, zažívací trakt, srdečně cévní i dýchací systém, dochází k poruchám činnosti vnitřních orgánů a k celkové poruše rovnováhy organismu, ke změně jeho reaktivity. Trvá-li proces dostatečně dlouho, tj. zejména přejde-li v chronický stav, pak spolu s poruchami vnitřně sekretorickými (jež úzce váží i činnost CNS) se objeví snížení odolnosti organismu proti vnějším nepříznivým vlivům, noxám, proti infekčnímu agens, případně dochází ke vznikům různých chronických, funkčních a metabolických poruch. (*Dvořák a kol.*)

V józe se respektuje důležitá zásada, že žádné tělesné cvičení nepřispěje k harmonii, když se bude provádět ve stavu emočního neklidu.

Při hathajóze se postupně vytváří značné uklidnění. Signály zvenčí nejsou přijímány tak intenzívně, nemají tak výlučnou důležitost, jak tomu bylo před zahájením cvičení, a nejsou negativisticky zpracovány.

Cvičící člověk začíná mít postupně pocit jakéhosi „úklidu a pořádku ve vlastní domácnosti“, stává se svým vlastním pánem a žije se mu lépe. Pozvolna si vytváří jistý vnitřní prostor a začíná si s radostí uvědomovat blaho svého bytí. Zdravý organismus se stává zdrojem příjemných pocitů a dobré nálady.

Postupné zvládnání dalších poloh, původně nedosažitelných, vede k realistickému optimismu a důvěře ve vlastní síly. Tyto subjektivní pocity mohou být doloženy množstvím výzkumů, které s vědeckou precizností dokumentují zdravotní účinnost jednotlivých ásán.

Datey K. K. a kolektiv (in: *Peo*, 1978) zjišťoval účinnost šávásany (poloha mrtvého) u hypertoniků.

Jde o velmi jednoduché cvičení: Leží se na zádech zcela uvolněně, vědomí je zaměřeno na sledování spontánního dýchání. Po denním praktikování tohoto cvičení po dobu šesti měsíců téměř všech 47 pokusných osob udávalo vymizení bolestí hlavy, závratí, nervozity, iritability a nespavosti. Snížila se bolest hrudi a potíže při vydechnutí.

Jak potvrzuje řada zdravotních a psychologických výzkumů, jóga může být zdrojem podstatného zlepšení fyzické i psychické kondice.

Je však třeba upozornit na některé problémy: Především není adekvátní považovat jógu za integrální část hinduismu, buddhismu nebo jiného náboženství. Jóga je samostatná disciplína. Nebrání se přísně vědecké objektivizaci svých metod a výsledků, naopak se o ni snaží. Ve světě už existuje řada experimentálních pracovišť, jež se věnují jejímu výzkumu, a totéž se děje i u nás. Tento trend, vzhledem k specifickému významu jógy pro vědy lékařské a psychologické, je třeba posílit.

Jiný problém, nikoli u nás, představuje komerční zneužití jógy. Je to typické zejména pro transcendentální meditaci, kterou uvedl na Západ Maharishi Mahesh Yogi. Za prozrazení vhodné meditační slabiky (mantry) a za stručnou instrukci k metodě se platí poměrně vysoké částky. Přitom jde o metodu, kterou původní indické prameny považují za vhodnou pro slabé žáky (podle *Dostálka*, 1979).

Zneužití jógy lze ovšem ještě jiným způsobem: ke zvýšení své osobní zdatnosti k boji s druhými lidmi, k prospěchářství, kariérismu apod. To však zcela odporuje duchu jógických tradic.

Vladimír Zeman sestavil soubor cviků s výrazným antistresovým (uklidňujícím) účinkem a prověřil jej během více než 8 let na několika stech brněnských cvičenců ČSTV.

Jeho cvičení jsou v podstatě využitím a tvůrčí modifikací některých prvků jógy, mezi jejichž zkušené cvičitele patří. Svá cvičení Zeman s úspěchem předvedl na XIII. celostátní psychoterapeutické konferenci ve Vyšných Ružbachách (1981) a na mnoha odborných seminářích ČSTV.

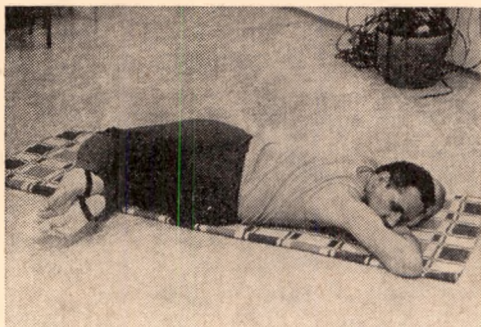
Základem jeho cvičení je dokonalé uvolnění břišní svaloviny. Antistresové účinky cvičení jsou podmíněny zvláště těmito faktory:

- a) zvláštní technikou provádění poloh (nedynamické, výdržové pojetí);
- b) navozením vnitřních vibrací dechem, jejichž účinek na rozpouštění tenzí byl prokázán (*Dostálek*);
- c) hlubokou relaxací mezi polohami.

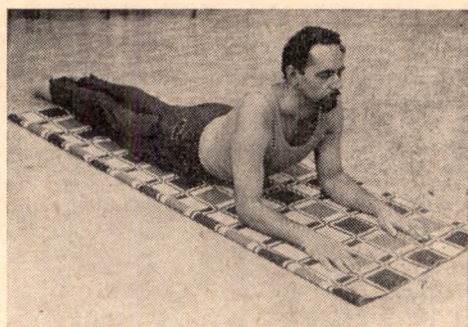
Přinášíme stručný popis cvičení a ukázky celé sestavy cviků.

Přípravné prvky

1. Dech: a) Harmonické abdominální (břišní) dýchání. Zcela uvolníme břišní svalovinu a dech prožíváme jako plynulý, spojitý, nenásilný



33



34



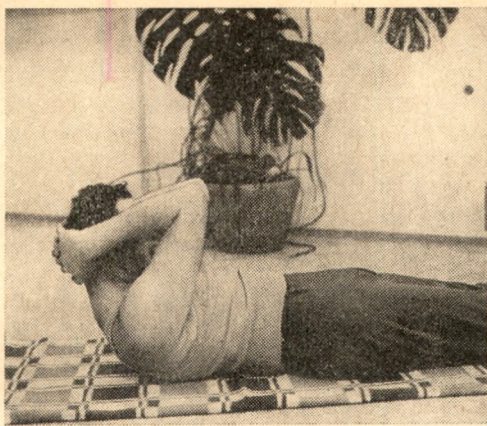
35



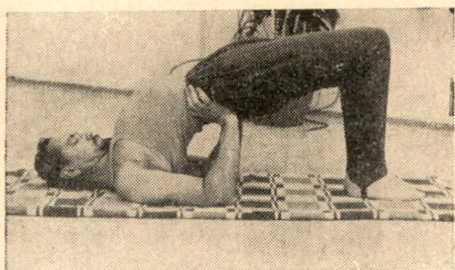
36



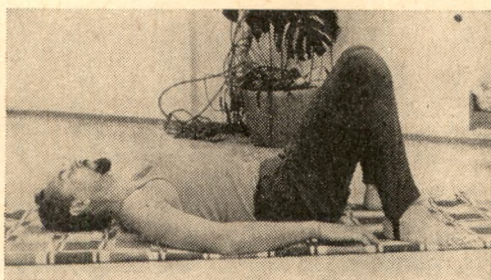
37



38



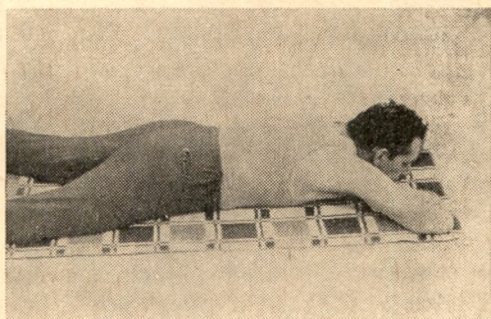
39



40



41



42

Obr. 33 — 42 Antistresová sestava
Vladimíra Zemana

pohyb břišní stěny. Ve výdechu se snažíme zcela vyprázdnit spodní část plic, jasným vědomím vnímáme přirozený nádech, který naplňuje převážně spodní část plic.

b) Vnímání dechu bude jasnější, zaktivujeme-li (zúžíme-li) poněkud hlasovou štěrbinu a prožíváme-li přes tento odpor dýchání jako šumivou vibraci. Brzy se naučíme prožívat nádech a výdech jako jemnou šumivou vibraci v břiše, kam ji přivane a zase odvane abdominální dýchací aktivita. Šumivá vibrace příjemně uvolňuje oblasti plexu solaris, břicha, pánevního dna.

2. Polohy těla: Cvičení je u většiny naznačených poloh svalově-vnějším projevem — nedynamické. Každou naznačenou polohu pozorně zaujmeme a sledujeme v ní dýchání, narůstající uvolňování břicha a pánve šumivými vibracemi dechu. V okamžiku, kdy je sledování šumění dechu narušeno nepříjemným podnětem z ostatní kosterní svaloviny (důsledek setrvání v pozici), polohu uvolňujeme, tělo necháme, aby zcela respektovalo gravitaci.

3. Relaxace: Vědomí hlubokého a příjemného uvolnění mezi polohami v trvání několika sekund až několika desítek sekund je cílem cvičení. Polohy jsou tedy jen prostředkem k navození a vnímání aktivity, která se přemění v tím intenzivnější prožitek relaxace (zvláště břišní a pánevní oblasti), čím intenzivněji byla předtím v poloze prožita svalová a vibrační dechová aktivita, zvláště v okolí plexu solaris. **Dodatk y:** Navozená tenze kosterní svaloviny v polohách sestavy dvakrát kulminuje. Nejprve v poloze č. 36 (celé tělo v napětí, s výjimkou zápěstí, dlaní prstů a břišní svaloviny), podruhé v poloze č. 40, kdy jsou svalová aktivita a změny vnitřních tlaků zaměřeny na orgány pánve a břišní dutiny. K tomu jen stručně:

a) Kdo zná jógické břišní cvičení (uddijána, agnisára v uddijáně, uddijána bandha, agnisára v uddijáně bandze), použije je postupně všechny čtyři v poloze č. 40. Velice tím prohloubí následnou relaxaci pánevní a břišní oblasti.

b) Pro ostatní ale postačí volný, hluboký abdominální nádech a prudký, strmý výdech z břicha, vyvolaný stahem svaloviny pánevního dna a břicha. Pro následující nádech se aktivovaná svalovina uvolní a angažuje se znovu jen ve výdechu atd. Použijeme cyklus asi 20 prudkých výdechů a samovolných nádechů, pak následuje hluboká relaxace — dvakrát až čtyřikrát opakujeme.

KONCENTRATIVNÍ POHYBOVÁ CVIČENÍ PODLE R. MÜHLBACHRA

R. Mühlbacher je odborným asistentem tělesné výchovy na Vysoké škole zemědělské v Brně. Též vystudoval odbornou psychologii a věnuje se jejímu uplatnění v tělesné výchově.

Svou metodu koncentrativně pohybových cvičení určenou pro vysokoškolské studenty vytvořil v letech 1972—74 a úspěšně ji využil k podstatnému upevnění duševní rovnováhy několika skupin vysokoškoláků (což statisticky prokázal).

Jeho metoda je příkladem promyšleného spojení několika autoregulačních faktorů a skládá se z těchto tří částí:

1. cvičení tělového schématu;

2. dechová cvičení;
3. svalová uvolnění (relaxace) a takzvané polohování (modifikované ásany).

1. Tělové schéma

Obsahuje cvičení pro korekce chůze (nestejná délka kroku, arytmie pohybů), korekce držení těla, rotace chodidel při chůzi, zvýšení „svalocitu“, zjištění laterality a její využití při dalším cvičení (posílení a uvědomění si laterality).

V těchto cvičeních ve stoji, v kleku, v sedu, v lehu si člověk postupně uvědomuje a soustřeďuje se (často při zavřených očích) na:

1. velikost svalu;
2. umístění svalu;
3. délku, šířku, sílu svalu;
4. objem svalu;
5. váhu svalu;
6. povrch svalu;
7. teplotu svalu;
8. hmotu svalu;
9. tvar svalu.

Některé cviky se překrývají; v tom je gradační úmysl autora. V uvedených polohách (vleže, stoje, ...) cvičí pacienti relaxaci svalovou a následné smrštění, nebo obráceně. Smrštění (stah svalový) izometricky i izotonicky vyvolané. Dále se cvičí pomalé napětí při zatížení vlastní hmotností s následným rychlým uvolněním. Při těchto cvičeních verbální doprovod dokresluje nebo zdůrazňuje:

- vědomí psychoplastičnosti pohybu,
- vyvolání pocitu polohy v prostoru,
- vyvolání pocitu polohy částí těla k sobě navzájem,
- uvědomění si vzdálenosti, směru pohybu, rychlosti,
- uvědomění si harmonie napětí a relaxace, kontrakce svalové,
- uvědomění si rovnováhy,
- vyvolání známých efektů:
 - a) pocit země pod chodidly,
 - b) pocit podložky pod rukou,
- zlepšení pohybové paměti.

2. Dechová cvičení

Zde uvádí autor řadu cvičení pro korekce dechu, polykání vzduchu, krátkého neřízeného výdechu, neplynulosti vdechu a výdechu, slabosti (mělkosti) dýchání, nezvučnosti dechu. Zjištění příčin patologie dýchání provází cvičení (spolupráce s lékařem). Nápravná dechová cvičení vycházejí i z hathajógy. Autor volí opět řadu poloh, ve kterých se uvedené korekce dechu provádějí různými formami:

- Fenglerův „S“ výdech,
- technika dýchání pránájáma,
- výdech do vody (domácí cvičení),
- zadržování dechu v klidu,
- dýchání jednou nosní dírkou,
- zadržení dechu s následnou relaxací po vyvolané svalové kontrakci,
- dýchání spjaté se svalovým napětím malých svalových skupin,
- dýchání spojované s pohyby malých svalových skupin,
- dýchání spojované s verbálním relaxačně zklidňujícím doprovodem v různých polohách těla (vstoje, vkleče, vsedě, vleže).

3. Svalová uvolnění — relaxace

Autor cvičí relaxaci ze základních poloh vleže, vsedě (poloha drožkáře), vkleče (paže opřené o podlahu), vstoje (uvolněný postoj, hlava

svěšena]. Dalšími cvičeními, která jsou zde metodicky řazena před vlastní takzvanou „velkou relaxací“, jsou:

- asymetrické pohyby jednoduché,
- asymetrické pohyby složité (paže + nohy),
- asymetrické pohyby v různém tempu,
- jednoduché sestavy z asymetrických cvičení,
- vyhledávání těžiště [opět rovnovážné cvičení], například stoj na levé noze, pravá mírně unožena, paže volně svěšeny, hlava skloněna. Cílem je rovnovážný, klidný stoj.

Do relaxačních technik zařazuje Jacobsonovu progresivní relaxaci, relaxační prvky z hathajógy a rovnovážná cvičení. Základem je:

1. svalové uvolnění,
2. verbálně posílené svalové uvolnění,
3. využití korekce dýchání pro relaxaci,
4. střídání napětí svalů a následného uvolnění,
5. relaxace pohybu [pohyby klauna — švihová noha při chůzi je zcela uvolněna; pohyby mima — hadrovité uvolnění jako doprovod pokusu o vyjádření pohybu následného plně aktivního].

Další části cvičení jsou koncentrace na jednoduché tělovýchovné činnosti různě obměňované:

- na chůzi,
- na poskoky, výskoky, poklusy,
- na běhy,

a to často bez kontroly zrakem, nebo při kontrole zrakové, ale při současné fixaci pevného bodu na stěně.

Autor provádí někdy u vyspělejších cvičenců úmyslné atakování:

- naznačením podrazu,
- naznačením úderu,
- simulovaným úderem do směru pohybu cvičence.

Dalším cvičením jsou jednoduché rytmické pohyby, rytmizování pohybů, údery paží (dlaní) do cíle. To vše v různých intervalech a rytmu.

Vyvrcholením celého kursu koncentrativních pohybových cvičení jsou vybrané polohy (ásany) hathajógy. Polohování je však rozvíjeno přes nejjednodušší fyzické aktivity, jako je stoj, pozor — pohov, klek, sed, stoj na špičkách a na patách, leh na zádech, na břiše a určité výdrže. Autor vybral jen ty ásany, které odpovídají kloubní pohyblivosti průměrného Středoevropana.

Autor koncentrativních pohybových cvičení je shrnuje do šestitýdenního až osmitýdenního kursu. Denní cvičení trvá 20 až 40 minut. Čas vyšetření není v této době zahrnut. Rovněž je nutná evidence cvičících, návody pro práci doma, individuální pohovory, rozborů, návody.

Frekvence: cvičení se uskutečňuje dvakrát týdně pod vedením psychologa. Domácí cvičení je nutné jedenkrát denně. Nelze cvičící dost dobře kontrolovat jinak než úsudkem a pozorováním nebo dotazy.

Autor využívá při cvičení techniky napodobování pasivního pohybu a pohybového kontrastu.

Důležité je prostředí: sál je čistý, s hygienickým zařízením, tichý, bez rušivých vlivů (uzamčen). Oblečení cvičenců je věnována pozornost (úpravnost, volnost).

Obvyklou pomůckou je vlastní teplá podložka — nepoužívají se většinou žíněnky, které patří k vybavení tělocvičen.

Kontrolní otázky

1. Charakterizujte typy relaxací.
2. Popište progresivní relaxace E. Jacobsona.
3. Autogenní trénink J. H. Schultze (charakteristika).
4. Modifikace AT — Szyszko—Bohusz, Svjadošč, Romen, Mirovskij, Šogam a další.
5. Koncentrační sebeuvolnění pomocí dechových cvičení.
6. České modifikace relaxačních metod.
7. Přínos jógy pro duševní hygienu.

Cvičení: Celá kapitola obsahuje návody k řadě cvičení. Vyberte si k vlastnímu provádění některé ze známých cvičení (AT, progresivní relaxace) a po dobu několika týdnů zaznamenávejte své pokroky v něm dosažené. O výsledcích referujte na seminářích duševní hygieny.

РЕЗЮМЕ

«Душевная гигиена» — это учебное пособие, предназначенное для студентов-психологов, обучающихся в вузах ЧССР.

Пособие имеет восемь глав.

Первая глава — «Основные понятия душевной гигиены» — посвящена психогигиене как новой научной дисциплине. В данной главе обращается внимание на основные факты истории этой, дисциплины, ее место, причины, вызвавшие интерес к ней среди студентов, и методы, используемые ею. В названной главе анализируется толкование понятия «душевное здоровье» различными авторами и термин «адаптация» с точки зрения некоторых теорий, главным образом теория стресса. Глава заканчивается объяснением основных критериев душевного равновесия.

Следующая глава посвящена вопросам гигиены умственного труда. В ней исследуются стрессоры, возникающие в процессе работы, дается перечень стрессоров, появляющихся в жизни студента. В данной главе обращается внимание и на способность некоторых изменений вызывать стресс. В указанной главе автор обращает внимание на проблемы, связанные с рабочей перегрузкой и переутомлением, на типы переутомления по Платонову и принципы активизации душевной деятельности по Введенскому.

Третья глава касается вопроса организации режима жизни с точки зрения душевной гигиены. В ней автор анализирует вопросы сна, питания, отдыха, касается роли движения, физической работы и спорта, подчеркивает значение правильного дыхания и заканчивает главу объяснением проблем, исвязанных с использованием времени и устранением ненужных навыков.

Психогигиеническая точка зрения на рабочую среду представляет краткий обзор информации о приспособлении оптических, акустических и микроклиматических условий рабочей среды с позиций их влияния на душевное равновесие.

Пятая, наиболее обширная глава, посвящена онтогенетическим аспектам душевного здоровья. В ней автор касается вопросов психического здоровья человека, начиная с первых дней его жизни, значения материнской заботы, проблем осиротевших детей, детей из разбитых семей. Более подробно автор останавливается на влиянии школы на духовное здоровье учеников. Большое внимание автор работы уделяет также и воспитанию будущих молодых родителей. Этой теме посвящены и параграфы, касающиеся принципов полового воспитания молодежи, ментально-гигиенических проблем половой связи молодых людей, вопросов безответных отношений и выбора партнера для совместной жизни. В остальных параграфах главы исследуются главным образом те факторы, которые укрепляют взаимную адаптацию в браке и семье. В заключение главы автор касается проблем душевной гигиены в период болезни, в больничных условиях и в старости.

Шестая глава посвящена социальным аспектам гигиены психики. На душевное равновесие влияет правильное познание других людей, формирование дружбы с теми, кто этого заслуживает, способность сжиться с коллективом. Большое значение имеют про-

блемы конфликтов, возникающих между людьми, их предупреждения и отношения с аморальными психопатами. Глава заканчивается основными правилами общения с людьми с позиций душевной гигиены.

Душевное здоровье каждого человека может стабилизироваться целенаправленным самовоспитанием. Седьмая глава представляет собой обзор возможностей самовоспитательного процесса. В виду имеется процесс совершенствования самопознания и его методы, концентрация внимания, авторегулирование мыслей и представлений, способность справляться с эмоциональными трудностями, укрепление воли, и с позиций душевной гигиены формирование необходимых качеств характера.

Заключительная восьмая глава посвящена авторегуляционным упражнениям. В первой части главы, после общей характеристики релаксации, автор уделяет внимание отдельным системам релаксации. В виду имеются либо системы простого мышечного расслабления (прогрессивная релаксация Э. Джэкобсона, релаксационный тренинг Маришука, понимание релаксации Рейхом), либо системы релаксации с автосуггестией. Вторую группу представляет автогенный тренинг И. Н. Шульца, более подробно проанализированный ввиду своего большого значения. Затем приводятся некоторые его модификации (Шишко-Бохуш, Свядош + Ромен, Мировский + Шогам, Репин + Рожнов). Новшеством в области автогенного тренинга является саморасслабление, проводимое с помощью дыхательных упражнений по Пфейфферу. Вторая часть заключительной главы посвящена значению йоги для душевной гигиены, причем в ней подчеркивается необходимость научного исследования йоги. В конце главы приводятся оправдавшие себя в каждодневной практике две системы упражнений отечественных авторов. Речь идет о «Антистрессовых упражнениях» В. Земана и «Концентрационно двигательных упражнениях» Р. Мюльбахера.

В конце каждой главы приводятся контрольные вопросы и конкретные рекомендации для практики душевной гигиены в каждодневной жизни.

SUMMARY

The present monograph, "Mental Hygiene" has been designed as a university text-book for students of psychology in Czechoslovakia.

It comprises 8 chapters.

Chapter 1, The basic concepts of Mental Hygiene, deals with mental hygiene as a newly developing scientific discipline. The basic data on its history, its present position, the reasons for which it is favoured among students and the methods used are presented. The concept of mental health as outlined by some authors and the concept of adaptation in view of current theories, the theory of stress in particular are analysed. The chapter is closed by defining the basic criteria of mental equilibrium.

The next chapter is devoted to the mental work hygiene. It presents the analysis of stressors in the environment and outlines the stressors affecting the lives of university students; it calls attention to stress factors of some changes, to problems associated with overloading and fatigue, to the degrees of fatigue as described by Platonov and to the principles of increasing mental activity according to Vvedenskij.

Chapter 3 analyses life styles from the point of view of mental hygiene. It deals with sleep, nutritional habits, rest, the importance of movement exercise and physical activity and sports; it lays emphasis on the importance of correct breathing and is closed by the analysis of problems related to time economizing and the removal of bad habits.

The psychohygienic view on the work environment in Chapter 4 brings a short survey of known facts about the control of optical, acoustical and microclimatic conditions of work environment from the viewpoint of their impact on mental equilibrium.

Chapter 5 is devoted to the ontogenetic aspects of mental health. It deals with mental health care in the early stages of human life, with maternal care quality and the problems of children without families, or from incomplete or divorced families.

Attention is devoted to the influence of school on the mental health of pupils. Much attention is also paid to the education of young people for parenthood. This theme is dealt with in subchapters on the principles of sexual education, mentally hygienical problems of sexual intercourse in the youth, unresponded emotional relationships, the choice of the marital partner. The next subchapters are concerned especially with the factors which improve mutual adjustment in marriage and family. The problems of mental hygiene during illness, in the hospital environment and at the old age form the end of this chapter.

Chapter 6 reviews social aspects of mental hygiene. The mental equilibrium of every individual is influenced by a correct assessment of other people, by friendly relations with those who deserve it and by life in a human collective. Very important are the questions of interpersonal conflicts and their prevention and an approach to amoral psychopaths. This chapter is closed by giving the basic rules of behaviour among people in view of mental hygiene.

The mental health of every individual can be consolidated by means of aimed self-

-education. In Chapter 7 there is a survey of possibilities of self-educational activities — this is concerned with the deepened self-understanding and its methods, with mental concentration, autoregulation of one's thoughts and imagination, with the regulation of subjective emotional difficulties, with the strengthening of will and with developing features of character which are necessary for mental health.

Autoregulation exercises are dealt with in Chapter 8. The first part, after the general characteristics of relaxation, outlines various relaxation systems, such as simple muscular relaxation (progressive relaxation by Jacobson, Marishcuk's relaxations training, Reich's concept of relaxation) or the systems of relaxation with autosuggestion. The most important of the latter group is the autogenic training by Schultz which, because of its importance, is dealt with in more detail. Some of the modified approaches are also mentioned (Szyszko-Bohusz, Svjadosc + Romen, Repin + Roznov).

A new contribution to the autogenic training is self-relaxation by means of breathing exercises according to Pfeiffer.

The second part of the last chapter is introduced by the contribution of yoga to mental hygiene. The necessity of its scientific research is stressed. Two systems of exercises suggested by Czech authors and proved by daily practice are described. They are: Anti-stress Exercises by V. Zeman and Concentrative Movement Exercises by R. Mühlbacher.

Included in every chapter are control questions and instructions for mental hygiene practice in everyday life.

L I T E R A T U R A

- Amosov, N.*: Běh od/k infarktu, LN, Praha 1982
- Bakalář, E.*: I dospělí si mohou hrát, ČTK, Praha 1976
- Balász, A.*: Jak život prodloužit, Orbis, Praha 1973
- Bartko, D.*: Moderní psychohygienu, Orbis, Praha 1975
- Bartoňová, M., Bašný Z., Merhaut, B., Skarnitzel, R.*: Jóga od staré Indie k dnešku, Avicenum, Praha 1971
- Bartošek, J.*: O duševním zdraví, Práce, Praha 1968
- Bartušek, B.*: Regenerace sil a výkonových dispozic vrcholových sportovců, Metodický dopis ČSTV, Praha 1979
- Beers, C. W.*: Duše, která se našla, II. vyd., Svoboda, Praha 1937
- Beljaev, I. I.*: Očerki psichogigieny, Medicína, Moskva 1973
- Binder, H.*: Seminar über Gruppentherapie mit dem Autogenen Training, J. F. Lehmanns Verlag, Mnichov 1966
- Bodalev, A. A.*: Vnímání člověka člověkem, Psychodiag. a didak. testy, Bratislava 1976
- Boukal, V.*: Mládež a sexualita, Melantrich, Praha 1971
- Bowlby, J.*: Maternal Care and Mental Health, WHO, Geneva 1951
- Brandejs, M.*: Hnutí duševní hygieny, J. Tožička, Praha 1936
- Calhoun, L. G., Selby, J. W., King, E. H.*: Dealing with Crisis, Prentice Hall Inc., New Jersey 1976
- Caplan, G.*: Duševné zdravie v rodine a spoločnosti, SAV, Bratislava 1970
- Cattell, R. B.*: Personality, New York, McGraw-Hill, 1955
- Connell, A. O., Connell, V. O.*: Choice and Change, Prentice Hall Inc., New Jersey 1980
- Coué, E.*: Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion, Schwabe + Co Verlag, Basel 1966
- Čáp, J., Dytrich, Z.*: Utváření osobnosti v náročných životních situacích, SPN, Praha 1968
- Čečetka, J.*: Medziludské vzťahy a zoskupovanie mládeže, SPN, Bratislava 1967
- Černý, J.*: Duševní hygiena školáka, SPN, Praha 1960
- Dabrowski a kol.*: Zdrowie psychiczne, IWN, Varšava 1979
- Damborská, M.*: Význam prvých týdnů v životě dítěte, Psychol. a patops. dieťaťa 1981, č. 1
- Doleček, R.*: Nebezpečný svět kalorií, SZdN, Praha 1979
- Doležal, J. a kol.*: Hygiena duševního života, Orbis, Praha 1964
- Dostálek, C.*: Výzkum jógy v současné Indii, Čs. psychologie 1970, č. 5
- Dostálek, C.*: Pránájáma — jógická cvičení dechová, Čs. psychologie 1974, č. 4
- Dostálek, C., Faber, J., Krása, H., Roldán, E., Věle, F.*: Jógická koncentrační cvičení
- Dostálek, C.*: Kryjá — tzv. očištné postupy hathajógické, Čs. psychologie 1983
- Drvota, S.*: Úzkost a strach, Avicenum, Praha 1971
- Đurič, L.*: Výkonnosť a únava učiteľov vo vyučovacom procese, SPN, Bratislava 1968

- Đurič, L.*: Psychologické pozorovanie ako metóda poznávania žiakov, in: *Psychológia a škola*, SPN, Bratislava 1976
- Dvořák, J., Fassmannová, E., Husníková, M., Soukup, J., Teuchmannová, V.*: Základní principy léčebného využití jógy, ÚÚŽZ, Praha 1981
- Ehrenfried, L.*: Körperliche Erziehung zum seelischen Gleichgewicht, Berlin 1957
- Fengler, F. A.*: Leistungs- und Gesundheitsteigerung durch Atmungs-, Entspannungs-, Resonanz- und Konzentrationstraining, V. vyd., C. Marhold Verlag, Halle (Saale), 1957
- Filatov, A. T.*: Autogennaja trenirovka, Zdorovja, Kijev 1979
- Fischer, J.*: Konflikty a neurózy u dětí, SZdN, Praha 1959
- Fišer, J.*: Školní zdravotnictví, SPN, Praha 1982
- Ford, D. H., Urban, H. B.*: Systems of Psychotherapy, J. Wiley and Sons, New York 1963
- Frolov, J. P.*: Gigiena umstvennogo truda, Medicina, Moskva 1965
- Grimm, H.*: Základy konstituční biologie a antropologie, SZdN, Praha 1961
- Hecht, K.*: Psychohygiene, Volk und Gesundheit, Berlin 1975
- Horváth, M.*: Přednášky o ischemické chorobě srdeční, Kroměříž, 1980, 1981
- Hovorka, J.*: Cesta do stáří, Avicenum, Praha 1975
- Charvát, J.*: Život, adaptace a stres, SZdN, Praha 1969
- Jacobson, E.*: You must relax, McGraw—Hill, New York 1962
- Janet, P.*: Psychologické léčení, Praha 1934
- Jurovský, A.*: Súlad v rodinnom živote, Martin 1946
- Keys, A. B. et al.*: The Biology of Human Starvation, Minneapolis, Univ. of Minnesota Press, 1950
- Kleinsorge, H., Klumbies G.*: Technik der Relaxation, G. Fischer, Jena 1961
- Kohout, J., Růžička, J., Malaniuk, B.*: Člověk v pracovním prostředí, Praha, Práce 1971
- Koch, J.*: Výchova kojence v rodině, Avicenum, Praha 1977
- Kolomijcev, F. M.*: Chcete dlho žít?, Osveta, Martin 1961
- Kolominskij, J. L.*: Psychológia vzájomných vzťahov v malých skupinách, SPN, Bratislava 1980
- Kondáš, O., Heřmánek, S.*: Psychológia v liečebnej rehabilitácii, Osveta, Martin 1976
- Kondáš, O.*: Klinická psychológia, Osveta, Martin 1977
- Kondáš, O.*: Tréma — strach zo skúšky, SPN, Bratislava 1979
- Kondáš, O., Ličko L. a kol.*: Psychológia pri ošetrovaní chorých, Osveta, Martin 1978
- Kondáš, O.*: Psychohygiene všedného dňa, Osveta, Martin 1981
- Konečný, R., Bouchal, M.*: Psychologie v lékařství, II. vyd., Avicenum, Praha 1971
- Kratochvíl, S.*: Skupinová psychoterapie neuroz, Avicenum, Praha 1978
- Kratochvíl, S.*: Psychoterapie, Avicenum, Praha 1975
- Kratochvíl, S.*: Jak žít s neurózou, Avicenum, Praha 1981
- Křivohlavý, J.*: Konflikty mezi lidmi, Avicenum, Praha 1973
- Křivohlavý, J.*: Já a Ty (o zdravých vztazích mezi lidmi), Avicenum, Praha 1977
- Křivohlavý, J.*: Spolupráce v podniku, Praha 1978
- Kubička, L.*: Rodina a duševní zdraví dítěte, SPN, Praha 1966
- Kuric, J.*: Rodičom o deťoch, SPN, Bratislava 1963
- Kuric, J.*: O sebvýchove mladého človeka, SPN, Bratislava 1966
- Kvapilík, J.*: Sto rad pro kondici, Olympia, Praha 1977
- Langmeier, J., Matějček, Z.*: Psychická deprivace v dětství, SZdN, Praha 1963
- Lát, J., Hejda, S.*: Výživa, in: Hygiene duševního života, Praha 1964
- Laughlin, H. P.*: The Neuroses, Butterworths, Londýn 1967
- Lehner, G., Kube, E.*: The Dynamics of Personal Adjustment, Prentice Hall Inc., New Jersey 1964
- Levi, V.*: Já a my, MF, Praha 1976

- Levi, V.:* Umění sebevlády MF, Praha 1981
- Levitov, N. D.:* Charakter i jeho formirovanie, Izd. Pravda, Moskva 1950
- Levitov, N. D.:* Problema psychologičeskich sostojanij, Voprosy psychol., 1955, No. 2
- Levitov, N. D.:* Otázky psychologie charakteru, SPN, Praha 1956
- Lobzin, V. S. a kol.:* Teoria i praktika autogennoj trenirovki, Medicina, Leningrad 1980
- Máček, M.:* Tělesná zdatnost a jak ji získáte, Avicenum, Praha 1972
- Mádrová, E.:* Úskalí a omyly při volbě partnera, KKS, Brno 1980
- Machač, M.:* Kožně galvanické projevy relaxačně-aktivačního zásahu, Čs. psychologie 1964, č. 1
- Máchová, J.:* Duševní hygiena rodinného života, Avicenum, Praha 1974
- Meisner, J.:* Škola duševního zdraví, SPN, Praha 1977
- Meng, H.:* Ochrana duševního zdraví, Nová osvěta, Praha 1949
- Míček, L.:* Nervózní děti a mládež ve škole, SPN, Praha 1961
- Míček, L.:* Základní pojmy duševní hygieny, SPN, Praha 1971
- Míček, L.:* Sebevýchova jako cesta k duševní rovnováze, SPN, Praha 1971
- Míček, L.:* Sebevýchova a duševní zdraví, II. vyd., SPN, Praha 1982
- Míček, L.:* Autoregulační a sociální aspekty duševního zdraví, SPN, Praha 1980
- Mikšík, O.:* Člověk a svízelné situace, Naše vojsko, Praha 1969
- Mikula, G., Stroebe, W.:* Sympathie, Freundschaft und Ehe, Verlag H. Huber, Bern 1977
- Mrkvička, J.:* Člověk v akci, Avicenum, Praha 1971
- Nakonečný, M.:* Manželství: odměna i trest, Emka, Praha 197
- Nakonečný, M.:* Sociální psychologie, Svoboda, Praha 1970
- Newcomb, T. M., Turner, R. H., Converse, P. E.:* Social Psychology, Holt, Rinehart + Winston, New York 1985
- Nierenberg, G. I., Calero, H. H.:* How to read a person like a book, H. Hanau Publications, 1974
- Palát, M.:* Dýchacia gymnastika, Osveta, Martin 1970
- Panov, A. G., Beljaev, G. S., Lobzin, B. S., Konylova, I. A.:* Autogennaja trenirovka, Medicina, Leningrad 1973
- Pávek, F.:* Manželství očima soudce, Nakl. pol. lit., Praha 1966
- Pecha, L.:* Makarenko a současná kolektivní výchova, SPN, Praha 1968
- Peo:* Medical and Psychological Scientific Research on Yoga and Meditation, Bindu, Kodaň 1978
- Petrusek, M.:* Sociometrie, Svoboda, Praha 1969
- Pfeiffer, W. M.:* Koncentrative Selbstentspannung..., Zeitschrift für Psychotherapie und med. Psych., 1966, 5, 172—181
- Prokopec, J.:* Zdraví a společnost, Avicenum, Praha 1975
- Příhoda, V.:* Psychologie a hygiena zkoušky, Praha 1924
- Příhoda V.:* Ontogeneze lidské psychiky III, SPN, Praha 1970
- Romanowski, W. a kol.:* Teorie i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących, PZWL, Varšava 1973
- Rubiňštejn, S. L.:* Základy obecné psychologie, SPN, Praha 1964
- Rutter, M.:* Maternal Deprivation, Penguin Books Ltd., Middlesex, England 1972
- Růžička, L.:* Sebevražednost v Československu z hlediska demografického a sociologického, Academia, Praha 1968
- Sartinová, P.:* Prepracovanost, Práca, Bratislava 1970
- Selye, H.:* Život a stres, Obzor, Bratislava 1966
- Semotán, J., Semotánová M.:* Hluk a duševní hygiena pracujících, Práce, Praha 1962
- Schultz, J. H.:* Das autogene Training, G. Thieme Verlag, Lipsko 1942
- Skála, J.:* Alkoholismus, SZdN, Praha 1969
- Slejška, D.:* Sociometrické studie, VPAKG, Praha 1968

- Smékal, V.*: Posuzování a hodnocení žáků, SPN, Praha 1968
- Smith, H. C.*: Personality Adjustment, McGrbw—Hill, New York, 1961
- Sovětov, S. J.*: Školní hygiena, SPN, Praha 1963
- Srp, L., Syrovátková, J.*: Duševní vývoj a výchova od narození do dospělosti, SZdN, Praha 1966
- Stránská, T., Strnad, L.*: Posouzení vlastního sebevědomí a jeho odhad jinými, Čs. psychologie 1968, č. 1, 42—48
- Synek, V.*: Současná problematika spánkového výzkumu, VÚ psychiatrický, Praha 1969
- Syříštová, E. a kol.*: Normalita osobnosti, Avicenum, Praha 1972
- Svjadošč, A. M., Roman, A. S.*: Primenenie autogennoj trenirovki v psychoterapeutičeskoj praktike (technika samovnušeníja), Karaganda 1966
- Šedivý, J.*: Jóga očima lékaře, Olomouc — Praha 1979
- Šefel, V.*: Konfliktní situace a jejich řešení, Praha 1978
- Šipr, K.*: Hovory o lásce, Avicenum, Praha 1981
- Švancara, J. a kol.*: Diagnostika psychického vývoje, Avicenum, Praha 1971
- Thomas, K.*: Praxis der Selbsthypnose des AT, G. Thieme, Stuttgart 1967
- Toman, J.*: Jak dobře mluvit, Svoboda, Praha 1974
- Toman, J.*: Jak zdokonalovat sám sebe, Svoboda, Praha 1980
- Torrance, E. P.*: Mental Health and Constructive Behaviour, Belmont 1966
- Trnka, V.*: Děti a rozvody, Avicenum, Praha 1974
- Tucker, I. F.*: Adjustment-Models and Mechanismus, Academic Press, New York 1970
- Vaněk, J.*: Materiály k obecným základům pedagogiky, Praha SPN 1964
- Vaněk, M. a kol.*: Psychologie sportu, SPN, Praha 1980
- VanLysebeth, A.*: Jóga, II. vyd. Olympia, Praha 1978
- Waller, W., Hill, R.*: The Family, Dryden, New York, 1951
- Weiss, T. a kol.*: Nové poznatky o mozku, Orbis, Praha 1964
- Wright, D.*: The Psychology of Moral Behaviour, Harmondsworth 1971
- Wolman, B. B.*: Handbook of Clinical Psychology, McGraw—Hill, New York 1965
- Zapletálek, M.*: Na okraj duševní hygieny, Přerov 1961

Duševní hygiena

PhDr. LIBOR MIČEK, CSc.

Obálku a vazbu navrhl Milan Jaroš. Autoři fotografií Jiří Plechatý (4—7) a Radomír Jursa (8—42). Vydalo Státní pedagogické nakladatelství, n. p., v Praze roku 1984 jako svou publikaci č. 46-00-27/1. Stran 208. Edice Učebnice pro vysoké školy. Odpovědná redaktorka Ludiše Polanská. Technická redaktorka Marcela Jirsová. Výtvarná redaktorka Milada Slaninová. Z nové sazby písmem Public vytiskly Tiskařské závody, n. p., závod 2, Praha 1, Karmelitská 6. Formát papíru 70 cm x 100 cm. AA 16,75 (grafika AA 0,84, text AA 15,91), VA 17,60. Tematická skupina a podskupina 02/09. Náklad 10 000 výtisků. Vydání 1. Cena vázaného výtisku Kčs 22,00.

104/21,852

14—400—84	Kčs 22,00
-----------	-----------

S/P/N 46-00-27/1

14-400-84

02/09 Kčs 22,00