

VITAL

INTERNETOVÁ  
VERZE  
ČTVRTLETNÍKU  
PRO SENIORY  
A JEJICH RODINU

ROZHOVORY  
SPOLEČNOST  
ZDRAVÍ  
INSPIRACE STYL



PŘEDPLAŤTE  
SI TIŠTĚNÝ  
VITAL



Foto © Jan Bartoš

## Jaro Křivohlavý – První a poslední žlutý schod

Třebenice, městečko v úrodné a zároveň dramatické krajině Českého středohoří, rodiště předního českého psychologa, profesora Jaro Křivohlavého. Právě zde v čase dozrávajících merunek vznikl rozhovor plný moudrosti, hřejivé lidskosti a radosti ze života.

ROZHOVOR — ALENA KRÁSNÁ — 25. 11. 2011

### Setkáváme se ve vašem rodném domě?

Narodil jsem se o kus dál v tzv. Paříkově domě, v 1. patře bylo muzeum a naše rodina bydlela hned vedle něj. Můj kmotr dr. Kosina, starosta a autor Dějin Třebenic, v muzeu prováděl různé hosty, občas jsem se k němu přidal a nasával atmosféru češtví a historie. Mezi muzeem a naší ložnicí byly lehce zazděné dveře, u kterých jsem měl postýlku. Z druhé strany byla uložena vykopávka skrčence – tak jsme spali vedle sebe přes všechny věky /smích/.

**Když se podíváte zpátky, kde leží počátek vaší cesty k pozitivní psychologii?**

---

Vital čte s  
především d

Pomoci je tak je  
jak r

---

Důležité bylo to, že jsem se doma musel zapojit do práce. Měli jsme velkou zahradu, kde jsme denně sklídili i 25 metrů angreštu. Rodiče mi říkali: „Tohle uděláš a jak to uděláš, je tvoje věc, zkoušej to.“ Dodnes si cením, že jsem v mládí měl tuto svobodu něco zkoušet a také „zvorat“. A že mě rodiče nechali. „Vořukávat“ si celý ten život, to bylo velice důležité pro systém další práce.

### **A rozhodnutí zakotvit u psychologie?**

V kvartě jsem zhltnul jednu knížku o psychologii psanou pro konzervatoristy, pak následovaly v rychlém sledu další. V šestnácti mi už bylo jasné, že budu studovat psychologii. Pak ale přišla válka. Po roce 1945, po koncentráku, jsem nadšeně utíkal na vysokou školu. Z praktických důvodů jsem si vzal psychologii jako vedlejšák a studoval jsem učitelství a cizí jazyky: němčinu, francouzštinu, ruštinu, švédštinu a angličtinu. Po Únoru jsem ale nesměl učit a díky přátelům jsem se dostal do výzkumného ústavu, který se zabýval zábranou pracovních úrazů. Mladý obor, nikdo moc nevěděl, co by se dalo dělat. Měl jsem jedno veliké plus – dělal jsem tři roky na šachtě a byl jsem jediný, kdo mohl něco vědět o tom, jak v nich zabránit úrazu. Jezdil jsem tedy od Ostravy, Třince až po Mostecko a poznával jsem šachty.

### **Kam vedla vaše cesta dál?**

Začal jsem dělat vlastní obor spojením ergonomie a inženýrské psychologie. Jednou z věcí byla symbolika barev. Rozběhl jsem tzv. bezpečnostní barvy a jejich uplatnění na strojích, ve fabrice, při vaření. Začínali jsme s barvami drátů v elektronice, vedením plynu, vody a z toho pak vznikla československá technická norma. Normalizační úřad ji poslal do Ženevy a tam rozhodli, že to bude norma celosvětová. Později jsem přišel třeba v Los Angeles na univerzitu – první schod žlutý, poslední schod žlutý – říkám si: „Jardo, už můžu umřít, už jsem pro tu psychologii něco udělal.“ Končilo to tím, že jsme dělali systémy řízení složitých výroby včetně elektráren, konstrukcí aut, ba i letadel. Krásné studie to byly, krásné lidi jsem potkal, lidi, kterým o něco šlo.

### **Mluvíte o protikladech – těžké a špatné je vždy vyvážené něčím novým, co člověka posune dál. Jak jste vnímal ty krizové chvíle tehdy a jak se na ně díváte teď?**

V první řadě jsem nutně musel opustit představu, že život je procházka růžovým parkem. Druhá věc – panta rhei – vše se pořád mění a jediné, co lze dělat, je připravovat se na změny a pak se s nimi naučit nějakým způsobem moudře zacházet. Patnáct let jsem pracoval ve výzkumném ústavu, práce šla i do světa, první referát jsem měl ve Washingtonu. Dostal jsem se s přednáškou třeba až do Caracasu v Jižní Americe. A pak mě jednoho dne zavolał ředitel a řekl: „Jsi propuštěn, máš dvě hodiny na to, abys opustil ústav, a už sem nikdy nesmíš.“

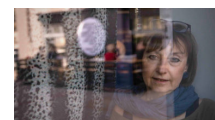
### **Co Vám v této situaci pomohlo?**



Objednejte s  
si předpl  
pravidelně

### NEJNOVĚJŠÍ

Hleď, toť přizračný kůř  
Zvlášť zákeřný učeň s  
Loď čeř kýlem tůň ob



Pochopit mnohé věci, některé velice konkrétní – ohromným darem jsou přátelé. Když mě propustili, zavolal jsem svému příteli strojaři, nevěděl jsem, co budu dělat, měli jsme tři děti a pečovali o dva sirotky. On povídá: „Poslyš, slyšel jsem, že profesor Boleš hledá psychologa, já mu zavolám.“ Zůstal jsem u něho třicet let a učil jsem lékaře psychologii. Druhá věc – člověk musí prověřovat negativní situaci trochu pečlivěji, z hlediska času, závažnosti i osobních věcí. I když jsem musel začínat úplně od začátku, s odstupem času musím říct, bylo nepředstavitelně dobré, že mě vyhodili. Dostal jsem se totiž do oblasti, ve které dodnes pracuji – jak zvládat těžké životní situace.

### **Znamená to, že příprava na změnu, prevence nám dává svobodu?**

Ano, v první řadě snižuje míru strachu. Něco se stane, ale jsem na to připraven.

Knížka, kterou teď dopisuju, je celá konkrétně o tom, co dělat, dokonce jak děti vychovávat, aby byly připraveny na těžkosti a zvládaly je. V životě jsou ještě jiné hodnoty, než za jakými se svět žene – peníze, moc a mládí. Hodnoty, které mohou život učinit smysluplným.

### **Jak člověka může obdarovat váš pozitivní psychologický přístup, když už jsou misky vah člověka v nerovnováze?**

Člověk je fyzika, psychika a spiritualita. Psychologie se týká psychiky a já se zabývám metodami, postupy a technikami, jak ztracenou rovnováhu obnovit. Ale nad tím vším je ještě další patro. Když mě vyhodili z ústavu, manželčina maminka k tomu řekla: „Když Pán Bůh dá zajíčky, tak dá i jitřníček, teď vidíš jen tu těžkost, ale musíš vidět ještě něco víc.“ Člověk musí mít ještě něco nad to. Povědomí, kdo stojí nad tím vším. Krize je kolaps, a když tam vědomí přesahu není, tak se v tom člověk plácá.

Spirituální oblast byla zanedbána, věřím ale, že přijde doba, kdy budeme dál.

### **Když se člověk dostane do nějaké těžké situace a spiritualitu v sobě ještě neobjevil, kde ji v té chvíli najít?**

Vzpomínám na příběh nemocné lékařky, která si kladla takové těžké otázky. O prázdninách jsem s ní byl ještě v kontaktu, ale v září jsem už našel jen její úmrtní list. Za měsíc nato přišel dopis od jedné zdravotní sestry, která jí byla nablízku v době, kdy umírala. A řekla jí: „Prosím vás, napište tomu Křivohlavému, že to, co dělá, je velice dobré, ale že by se s tím mělo začít dřív.“ Víím, že tenhleten na kříži, co ho mám teď po pravici, měl taky málo času, ale to je výjimka. S rozvíjením spirituality i sebe sama je třeba začít dřív, dokud je čas. Kolikrát když lidé například onemocní, křápnou to jak vajíčko při nárazu na kámen. Skořápka se najednou rozbije. A lidé někdy zjistí, že najednou existuje také něco jiného, nového, než co znali doposud.

### **Máte na mysli „křápnutí“ jako situaci s léčivým potenciálem?**

Ano, krizein znamená bod zvratu, k lepšímu nebo horšímu. Viděl jsem to, když jsem třicet let pracoval v nemocnici. Pacienti, kteří si uvědomili, že je konec, zoufale křičeli: „Já chci žít, žít! Všecko dám, teď mi to tak sype, nemůžu si dovolit odejít, prosím vás, udělejte všecko možný, všecko zaplatím.“ A na druhé straně odcházel člověk se slovy: „Prosím vás, nechte mě v klidu odejít. Prožil jsem krásnej život a děkuju za něj. Můžu jít...“

**PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.**  
rođen 1925, významný český psycholog  
ající se pozitivní psychologí,  
ologí zdraví, logoterapií. Ve své  
se zaměřuje na téma smysluplnosti  
i, moudrosti, odpuštění a vděčnosti.  
z publikací: Mít pro co žít (2010),  
ologie moudrosti a dobrého života  
), Trénování paměti a poznávacích  
ností (2009), O odpuštění s Jaro  
hlavým (2004), Pozitivní psychologie  
i) a další. Aktuálně připravuje  
ání knihy Optimismus a pesimismus,  
z pohledu pozitivní psychologie.

### Jak vnímáte Vaše plynutí času?

I já pomaloučku končím s povědomím, že  
tenhle svět je nepředstavitelně krásný  
a že jsou tady lidé nesmírně krásní  
a vzácní. Řadu jsem potkal a měl  
možnost s nimi jít životem. Úkolem je žít  
a jít dál. To vše nese člověka. V knížce  
o stárnutí z pohledu pozitivní  
psychologie, kterou připravuji, najdeme  
jednu z ideí – stáří je vhodná doba, aby  
člověk zrál a dozrál. „Teď by ses měl

ukázat jako člověk, máš na to víc prostoru, času, zkušeností. Prostor máš, projev  
se.”

ALENA KRÁSNÁ

25. 11. 2011

TAGY:

VYŠLO V ČASOPISE VITAL 3/2011

Dočetli jste  
až sem? Zastavte se  
na chvíli a zvažte,  
zda-li můžete  
podpořit Vital i vy.



Časopis, který čte stále více  
čtenářů, vychází především díky  
podpoře dárců. Pomoci je tak  
jednoduché – zašlete nám  
dárcovskou SMS na číslo 87 777.  
Přispějete tak částkou 30, 60, nebo  
90 Kč.

DMS ELPIDA 30  
DMS ELPIDA 60  
DMS ELPIDA 90

Pokud čtete Vital pravidelně  
a můžete nás podpořit každý měsíc,  
zašlete zprávu ve tvaru:

DMS TRV ELPIDA 30  
DMS TRV ELPIDA 60  
DMS TRV ELPIDA 90

Více na [darcovskasms.cz](http://darcovskasms.cz). Časopis  
si můžete také předplatit pro sebe,  
nebo jako dárek pro své blízké.

VITAL

ROZHOVORY • SPOLEČNOST •  
ZDRAVÍ • INSPIRACE •  
STYL — ARCHIV • INZERCE •  
PŘEDPLATNÉ • KONTAKT •  
PODPOŘTE ♥

OBJEDNEJTE SI  
TIŠTĚNÉ ČÍSLO  
VITALU PŘÍMO  
DO SCHRÁNKY →

ELPIDA, O.P.S.,  
NA STRŽI 40, PRAHA 4,  
[VITALPLUS@ELPIDA.CZ](mailto:VITALPLUS@ELPIDA.CZ)

