

Míček, Libor; Zeman, Vladimír

Péče o obsahy mysli

In: Míček, Libor; Zeman, Vladimír. *Učitel a stres*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 1992, pp. 143-161

ISBN 8021005211

Stable URL (handle):

<https://hdl.handle.net/11222.digilib/132097>

Access Date: 06. 12. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

MUNI
ARTS

Masarykova univerzita
Filozofická fakulta

Digital Library of the Faculty of Arts,
Masaryk University
digilib.phil.muni.cz

Péče o obsahy mysli

Učitel jako pěstitel mysli

Povolání učitele je překrásné především možností kladně ovlivňovat obsahy mysli jemu svěřených dětí a mládeže.

Mysl vlastní (i druhých lidí) je jako zahrádka.

Snažte se naplňovat mysl lidí kolem sebe krásnými, hodnotnými, ušlechtilými myšlenkami. Zasevejte do jejich mysli radost, přátelství, spokojenost atd. To, co jste zasili, budete i sklízet ve styku s nimi.

Zahrádku své mysli pěstujeme stále. Je pouze na nás, jaké rostliny v ní porostou.

Nestaráme-li se o kultivaci své mysli, ani o kultivaci mysli dětí, brzy se do ní dostanou nežádoucí obsahy, které odkloní výchovný proces nežádoucím směrem. Je třeba zbavovat sebe i jiné plevelných myšlenek a citových stavů.

Jde především o stavy strachu, vzteku, erotických představ atd.

Naproti tomu je nutné podporovat ve své mysli takové pozitivní stavy, jako je uvolněnost, radostnost, koncentrovanost, produktivnost, přátelské vztahy k druhým lidem a péče o ně. Význam těchto šesti pozitivních stavů mysli zdůraznil M. Horowitz.

Ke jmenovaným pozitivním stavům myslí, které bychom měli denně cílevědomě pěstovat, přistupují také určité blahodárné postoje (tendence) myslí. Jde tu zejména o tendenci neulpívat na věcech a hodnotách, kterých nemůžeme dosáhnout. Psychologové Grosarth-Matiček a Eysenck sledováním velkých souborů osob dokázali (viz II. kap. této knihy), že ulpívavost na nedosažitelném a neschopnost se s ním rozloučit statisticky významně souvisí s rakovinou, příp. koronární chorobou srdeční.

Rozsah této knižní práce nedovoluje zaměřit se na tyto doslova životodárné stavy a postoje podrobněji, ale především psychickým stavům chceme věnovat závěrečnou část této práce.

Pozitivní stavy myslí

V této knižní práci jsme se pokusili ukázat, že se učitel stresorům může a vlastně musí bránit. Rovněž jsme se pokusili ukázat, že nejdůležitější součástí naší obrany proti stresorům je vlastní psychika.

O duševní rovnováhu je nutno stále usilovat, není to stav, který by byl jednou pro vždy dosažen a nebo někomu darován.

Podobně jako ve šťastných a spokojených manželstvích musí oba partneři za cenu drobných každodenních obětí upevňovat svoji vzájemnou náklonnost, lásku a věrnost, tak i setrvání v duševní rovnováze se neobejde bez každodenních drobných „cvičení“, bez každodenní praxe, bez každodenního osvědčování kladných morálních vlastností, postojů a především pozitivních stavů myslí.

Co jsou to vlastně psychické stavy? Psychický stav – to je celková charakteristika našeho prožívání. Dejme tomu, že při čtení této knížky prožíváte stav soustředěnosti (kdybyste prožíval stav roztržitosti, asi byste knihu nečetl). Je možné, že prožíváte také stav tiché pohody a radostnosti, ale není to jisté, možná, že jste naopak ve stavu vzrušení a psychické nepohody, neklidu.

Jisté je, že některé psychické stavy přispívají k duševní rovnováze a jejímu upevnění, jiné duševní rovnováhu jedince naopak ohrožují.

Americký autor Mardi Horowitz se svými spolupracovníky (1988) se pokouší definovat celkem šest základních pozitivních stavů mysli a přináší také návrh jednoduchých škál na jejich měření, jež přinášíme.

Škála pozitivních stavů mysli (podle M. Horowitze a kol.)

V posledních 7 dnech jste zažívali tyto uspokojivé stavy vlastní mysli:

A. Soustředěná pozornost:				
Pocítuji, že jsem schopen přistoupit k úkolu, který chci nebo potřebuji splnit, a to bez řady odklonů pozornosti vnitřně zapříčiněných.	0	1	2	3
B. Produktivita:				
Pocítuji, že jsem schopen vydržet u práce až do splnění úkolu, udělat něco nového k vyřešení problémů nebo tvořivě vyjádřit sama sebe.	0	1	2	3

C. Zodpovědná péče:				
Pociťuji, že dělám to, co bych měl dělat, abych pečoval o sebe nebo o někoho jiného.	0	1	2	3
D. Uvolněný odpočinek:				
Cítím se relaxován, bez zneklidnění nebo výraznějšího napětí.	0	1	2	3
E. Smyslové nesexuální potěšení:				
Jsem schopen se radovat ze smyslových pocitů, radostné intelektuální aktivity, dělat věci, které mám obvykle rád, jako je poslech hudby, radovat se z přírody, hovět si v teplé lázni.	0	1	2	3
F. Sdílení se:				
Jsem schopen komunikovat s jinými lidmi empatickým, blízkým způsobem, např. v hovorech nebo jen tak, když jsme pospolu.	0	1	2	3

Stupně pozitivních stavů mysli

- 0 = nejsem schopen stavu dosáhnout, nemám jej**
1 = mám potíže v tom, abych stavu dosáhl
2 = omezené dosahování stavu
3 = plné dosahování stavu

Uveřejňujeme tuto škálu jako zajímavou pomůcku pro zlepšení sebepoznání v oblasti vlastní stresovanosti.

Je zjištěno, že škála pozitivních stavů mysli kladně koreluje s nepřítomností stresujících životních událostí a také s nepřítomností

tomností stresorů v práci. Čím méně stresorů v životě i v práci, tím vyšší skóre ve škále pozitivních stavů myslí osoba dosahuje.

Samozřejmě platí i opačná závislost, tj. čím intenzivněji a trvaleji někdo prožívá pozitivní stavy myslí, tím je imunnější proti stresogenním faktorům ve vlastním životě a v práci.

Každý jedinec může tedy neustále zlepšovat svoji duševní rovnováhu, a to vytrvalým vytvářením pozitivních stavů své myslí.

Přeladění

Obvyklou chybou stresovaných lidí je, že své napětí nezvládnou včas, nechají se jím dlouho ovládat. Vidíme to na jejich vnitřním neklidu, mnohomluvné zaměřenosti na své vlastní problémy atd.

Umění zvládnout stres úzce souvisí s uměním se přeladit, a to vždy, kdy je toho zapotřebí, prakticky velmi často.

Co vlastně přeladění ve své podstatě znamená?

Jde o hluboké uklidnění, uvolnění, koncentraci na právě probíhající činnost, harmonii se sebou samým i s druhými a také s tím, co je hluboko v nás. Snad se dá hovořit i o jakémsi duchovním „umytí“, kdy smýváme nánosy všedního dne, jeho drobná i větší trápení, disharmonie, roztrpčenosti, předrážděnosti, špatné nálady.

Mezi hlavní prostředky přeladění patří ztišení se, uvolnění, uklidnění dechu, koncentrace či meditace včetně modlitby či společné modlitby u věřících, četba a uvažování o hlubokých myšlenkách, poslech duchovní hudby atd. Velmi účinným

zdrojem přeladění může být pohovor a pobyt ve společnosti dobrého člověka, dobrých lidí, procházka tichou přírodou atd.

Ve škole je možno přeladit sebe i děti vhodně zvoleným cvičením (viz str. 105 a další). Učitelé někdy dávají neukázněným žákům za trest opsat mnohokrát např. větu. „Nemám ve škole rušit“. Zkuste si sami třebas desetkrát napsat větu „Jsem naprosto klidný/á“. Budete-li tuto větu psát pomalu a s vědomím, že se skutečně chcete uklidnit, používáte jednu z účinných forem přeladění.

Naproti tomu existují některé naprosto nevhodné formy přeladění; kuřák se např. „přeladuje“ za pomoci cigarety, opět jiní hledají prostředky přeladění v intenzivním jídle či pití.

Některé praktické poznámky

Přeladění se nesnáší s enormním shonem a spěchem, kdy člověk doslovně lapá každou minutu, s celkovou vyčerpaností, předrážděností nebo zase s hlubokou únavou. Rovněž se nesnáší s křečovitým prosazováním vlastních názorů, se snahou za každých okolností realizovat svá přání, nejméně se snáší s nepřátelským naladěním vůči komukoliv. Přeladění by mělo být součástí denního programu, mělo by být pravidelné a soustavné; člověk by se měl na ně těšit a nepovažovat je za tíživou povinnost.

Doba vhodná k přeladění je především ráno, těsně po probuzení, doba večerní před spánkem, doba zklidnění před jídlem a po něm, doba soustředění těsně před začátkem práce. Ten, kdo je citlivý na pozitivní „vibrace“, ten ví, že k duchovnímu přeladění je obzvlášť vhodná neděle.

Někteří lidé používají ke svému přeladění zvláštní pokojík, jenž je určen pouze meditacím. Ti, kdo ho nemají, mohou

samozřejmě využít k přeladění těch prostor, které mají právě k dispozici. Uklidňujícím dojmem působí hezky uklizená místnost, uklizený psací stůl apod. Někteří referují o zvlášť hlubokém stupni přeladění, kterého se jim dostává v chrámech; některé kostely, tak tvrdí „citlivci“, jsou přímo nabity harmonickými vibracemi.

Důležité je také barevné ladění našeho harmonizujícího prostředí; zklidňujícím účinkem působí modrá barva – pohled do modrého nebe a zadívání se do něj je jedním z účinných prostředků přeladění.

Přeladění je vlastně procesem, kdy se duševní i tělesná činnost jedince zharmonizuje. Slova o harmonických vibracích nemusejí být některými moderními skeptiky přijata pozitivně. Zajímavý výklad těchto jevů vyvinuli Indové, kteří mají nauku o existenci tří základních vlastností každé bytosti, tří gun.

Podle tohoto pojetí je v každém z nás určitá míra „sattvy“, která se projevuje harmonickými vibracemi, „radžasu“, který se manifestuje disharmonickými vibracemi a „tamasu“, který se projevuje nečinností, inertností (Skarnitzl, 1992). Naším stálým, každodenním úkolem je podle tohoto hypotetického podání snažit se o harmonické vibrace, tj. o zvýšenou přítomnost sattvy. Jde jistě o zajímavou a podnětnou teorii.

Relaxovanost

Relaxovanost, uvolněnost, by měla vyzařovat z celého jednání učitele. Jednáním se žáky, vyřizováním velkého počtu kázeňských přestupků, zvládnutím konfliktových situací vzrůstá napětí. Také vše, co je charakterizováno příliš intenzívní snahou, je obvykle doprovázeno zvýšením tělesného i duševního

napětí, někdy až křečovitostí. Prevencí proti tomu je umění uvolnit svoje napětí, relaxovat.

Jako ideál se jeví průběžné „cvičení“ v relaxaci, tj. být běžně v takovém stavu relaxace, který je optimální pro danou situaci. Předpokládá to vytvořit si citlivost pro postihování příliš intenzivního napětí svých svalů a průběžně je uvolňovat. Možná, že si při tom všimnete, že máte sklon „střádat“ svá napětí do některých, pro vás typických oblastí svého těla; právě tyto oblasti se naučte relaxovat přednostně. Jednoduchou pomůckou k tomu je (paradoxně), že svaly, které mají být uvolněny, nejprve napneme a v následné fázi je pak uvolníme.

Za účelem uvolnění je možné zaměřit svoji pozornost také na průběh svého dechu, zejména sledovat, zda dech je pravidelný. Není-li, napovídá to o napětí v některých svalech, jež dýchání ovlivňují. Zkusme toto napětí najít, abychom je mohli uvolnit.

Zajímáme-li se o relaxaci více, nabízejí se nám ke cvičení některá prověřená systematická cvičení, např. progresivní relaxace E. Jacobsona nebo autogenní trénink J. H. Schultze. Je vhodné cvičit je pod vedením zkušeného odborníka.

Mezi mnoha různými technikami relaxace jsme vybrali jako ukázkou jednu, o níž se domníváme, že se může uplatnit právě v rušném prostředí, v němž se učitelé pohybují.

Nispanda Bhava

Relaxace se zaměřením na sledování zvuku
(z Indie přivezla MUDr. V. Doležalová, CSc.)

Pravděpodobně jste se v minulosti pokusil učit se relaxovat. Ale nemůžete říci, zda jste dosáhl správného porozumění její techniky nebo zda se umíte těšit z jejího výsledku.

Doporučujeme vám zaujmout velmi pohodlnou polohu v sedě nebo opření o stěnu. Především zkontrolujte různé části svého těla, zda jsou dobře uvolněny, teprve potom pokračujte dále. Zavřete oči a uklidněte své myšlenky na jednu minutu. Poté si řeknete, že chcete relaxovat. Pro tento účel budete svou mysl zaměřovat na zvuk, který je zpočátku hlasitý, ale postupně se stává jemným. Je to např. zvuk vlaku, který projíždí kolem, vibrace gongu atd.

V jiném případě obraťte svou mysl ke vnímání rytmických zvuků, např. k tikání hodin, zpěvu ptáků nebo zvuku nějakého hmyzu. To ovšem neznamená, že se máte aktivně koncentrovat na jeden ze zvuků a snažit se nebýt rušen jinými neznámými zvuky. Máte být pasivní a naslouchající. Držte se buď zvuku postupně slábnoucího, nebo zvuku rytmického, ale když vás ruší nějaký jiný silný zvuk, dovoďte mu, aby vstoupil do vaší mysli, a potom ho nechte, aby míjel kolem vás. Pociťujete lehkost svých rukou, nebo dokonce tíži celého těla. V průběhu svého naslouchání proberte též tyto své pocity. Ale pak se můžete pohroužit do zvuku tak, že můžete zapomenout na všechno, včetně vlastního těla. Můžete na chvíli dokonce zastavit i poslouchání zvuku.

Přitom se zcela jistě cítíte fyzicky relaxován. Navíc se stanete velmi pasivním a klidným a pocity pokračují. Existuje mnoho

dobrodiní z takovéto praxe, ale nejlepší bude, když to zkusíte sám a naleznete totéž osobně.

Je chybné domnívat se, že mysl se může stát klidnou, když se jí to nařídí. Mysl je zvyklá na jméno a formu. Zvuk je formou, a je-li sledován pasívně, vytváří (vzbudí) synchronizaci, a tak navodí relaxaci, jako je tomu v případě hudby, především instrumentální.

Pro relaxaci těla + mysli je nispana bhava velmi užitečná, zvláště při psychosomatických nemocech.

Postup:

1. Sedíte relaxovaně opřen o zeď.
2. Zavřete oči.
3. Pozorujte zvuk, dávejte přitom přednost zvuku nízké intenzity zvolna slábnoucímu.
4. Zůstaňte pasívní a ponořte se naprosto do zvuku.

Trvání 10 – 15 minut.

Užitek:

- a) Introspektivní cvičení mysli
- b) Uvolnění
- c) Pocit fyzické a mentální relaxace
- d) Subjektivní zkušenost uklidnění

Radostnost

Radostnost je spojena se schopností objevovat krásu v životě a těšit se z jeho drobných příjemností. Každý den, ba i každá hodina má něco, z čeho se můžeme radovat, třeba z rozmluvy s dobrým člověkem, z pohledu do důvěřivých dětských očí.

Učitel má neobyčejně krásnou příležitost pozorovat růst (tělesný i duševní) svých žáků a často se může radovat z toho, jak klíčí osení, které zasil. Někdy však mu není dopřáno, aby viděl ovoce svých činů dozrávat v životě dětí, na které působil. Pak snad může čerpat posilu z moudré Schweitzerovy myšlenky (1974, 60): „Žádný sluneční paprsek se neztratí, ale zeleň, kterou probouzí, potřebuje čas, aby vzklíčila, a tomu, kdo seje, není vždy určeno dožít se žatvy. Všechno cenné působení je konání ve víře.“

Je ještě mnoho dalších zdrojů radosti a citového přeladění. Každá osobnost má tendenci obracet se ke svým vlastním zdrojům, z nichž čerpá radost a útěchu. Pro někoho je to jeho domov, pro jiného příroda, umění, životní filozofie, lidská společnost, pocit dobře vykonané práce, pocit vlastní užitečnosti, čistého svědomí.

Jednou z nejspolehlivějších cest k vnitřní radostnosti je aktivní snaha udělat něco pro druhé lidi. Vytváření radosti jiných je zákonitě spojeno s vytvářením radosti vlastní.

Koncentrovanost

Život poskytuje stálou příležitost cvičit se v koncentrovanosti. Tím nejjednodušším a zároveň také relativně obtížným „cvikem“ je soustředění pozornosti na konkrétní činnosti, které jedinec právě provádí. Je možné se s plnou pozorností soustředit na to, co právě čtu nebo co právě píši, na toho člověka, s kým zrovna jednám, na poslech přednášky, které se účastním, na hudbu, již poslouchám, na procházku konanou v parku apod. Koncentrace, má-li skutečně nastat, musí být provázena také celkovým uklidněním, a opačně uklidnění je dobře prováděnou koncentrací zvyšováno.

Existuje celá řada drobných pomocných cvičení koncentrace, např. pozorování jednoduchého předmětu. Mimořádně účinná bývají cvičení spojená se sledováním průběhu vlastního dechu, případně se smysluplnou modifikací dechu. Na své krátké cestě po Indii v r. 1987 se jeden z autorů této práce setkal ve výzkumném ústavě jógy v Lonavle u Bombaye se zkušeným indickým lékařem dr. Carambelcarem, který popisoval velmi účinný cvik koncentrace: soustředění na střídavé dýchání pravou a levou nosní dírkou a poté vyslovování mantry AUM. Oboje radil svým nekoncentrovaným pacientům užívat pětkrát v jednom cvičení a každé cvičení opakovat ráno a večer. Tento jednoduchý recept přinášel podivuhodné úspěchy.

Koncentrovanost je také nezbytným předpokladem úspěšné duševní práce, snad bude pro čtenáře zajímavé, jak pracoval světoznámý indický jogin Svami Šivananda z Riškeše, jenž kromě spisovatelské činnosti byl také aktivním lékařem, duchovním vůdcem, založil a vedl velký ašram, útulky pro děti, pro slepé lidi apod.

Aby v této pracovně vypjaté atmosféře mohl tvořit, rozhodl se vyhradit si každý den ráno půl hodiny zcela jen pro svou práci. Z této půl hodiny (nesměl být vyrušován vůbec ničím) věnoval deset minut meditaci, načež dvacet minut věnoval vlastní tvorbě. Měl přitom pod jazykem zlatou minci, aby si neustále připomínal nutnost soustředění. Během svého života stačil touto metodou napsat asi 300 knižních prací.

Některá cvičení koncentrace podle Sivanandy (1969, 77 – 8)

Přečtete dvě až tři stránky nějaké knihy, pak ji zavřete a soustředíte se na to, co jste přečetl. Zapuďte všechny rušivé myšlenky. Dovolte své mysli, aby asociovala, kombinovala

a srovnávala. Dostanete tak zásobu poznatků a informací o daném předmětu. Pouhé prohlížení jednotlivých stránek bez soustředění neskýtá žádný užitek. Jsou studenti, kteří přečtou knihu za čtyři hodiny, a když je pak požádáme, aby reprodukovali některá její důležitá místa, budou mlčet. Když se však pečlivě soustředíte na daný předmět, obdržíte jasné, silné vjemy. Jsou-li vjemy silné, budete si je dobře pamatovat.

Požádejte svého přítele, aby vám ukazoval některé hrací karty. Bezprostředně po jejich expozici popisujte, co jste viděli, udejte jméno a číslo karty, např. křížová desítka, piková dáma, kárový král atd.

Posaďte se do své oblíbené meditativní polohy, asi třicet cm od nějakých hodin. Soustřeďte se pozvolna na zvuk „tik-tak“. Kdykoliv vaše mysl odbíhá, vždy znovu se snažte slyšet ten zvuk. Pozorujte, jak dlouho je mysl schopna upnout se bez přerušení na tento zvuk.

V ležící poloze se soustřeďte na měsíc. Kdykoliv mysl odbíhá, znovu a znovu ji zaměřte zpět k měsíci. Toto cvičení působí velmi blahodárně pro uklidnění emocí.

Sedíte v pohodlné pozici a koncentrujte se na jakoukoliv z mnoha abstraktních ctností, jako je např. vděčnost. Zůstaňte u této ctnosti tak dlouho, jak můžete.

Aktivita, činorodost

Nemůžeme být uvědoměle aktivní, pokud se neuklidníme, neuvolníme a nejsme dostatečně koncentrováni.

V opačném případě nejde o vhodnou aktivitu, ale spíše o neovládanou, nekontrolovanou erupci energií, které mohou působit i nežádoucím směrem. Když jsme např. aktivní pod

vivem úzkosti a strachu, hrozí nám spíše chaotické jednání, které nemusí mít žádoucí efekt. Příliš vysoká vzrušenost znamená ovšem značnou nevýhodu, v takovém stavu bychom neměli raději nic závažného podnikat.

Při péči o přiměřenou aktivitu je namísto postarat se o udržení, event. získání dostatečného množství energie. Svoji energii můžeme posílit především tím, že zamezíme jejím ztrátám, např. zbytečnými hovory a náročnými kontakty s druhými lidmi, formálními zábavami, přibýváním nových povinností, na které očividně nezbyvá čas, nesprávnými návyky v životosprávě apod. Největším pohlcovačem naší energie jsou však konflikty s druhými lidmi, zejména na pracovišti nebo v rodině, nebo křečovitě lpění na něčem, čeho nemůžeme dosáhnout. (Srovnaj str. 23 – 25.)

Šetřit energii můžeme, vlastně bychom měli, také vytvářením správných charakterových vlastností. Víme už, že každá záporná charakterová vlastnost, jako je závist, nenávisť, lhavost, přetvářka, egoismus, strach, zbabělost atd., zhoršuje podstatně naši energetickou bilanci. Vytváření kladných charakterových vlastností ji naopak posiluje.

Laskavost

„Tímto světem projdu jen jednou. Proto každé dobro a laskavost, které mohu prokázat kterékoliv lidské bytosti nebo němé tváři, nechť vykonám nyní a nechť je neodkládám. Neboť nepůjdu znovu touto cestou.“

(John Galsworthy)

Mít rád lidi – laskavost, láskyplnost – je pravděpodobně nejzásadnější, nejzákladnější vlastností dobrého učitele, ale

také každého člověka, který chce v kladném smyslu působit na druhého. „Musíte lidi milovat, chcete-li je změnit,“ říká Pesta-
lozzi.

Milovat druhého člověka znamená především mít na zřeteli jeho potřeby, nikoliv svoje vlastní.

Láska ke druhému člověku se tedy nesnáší s přílišným zřetelem k sobě samému, tj. s egocentrismem, egoismem, sobectvím.

Přehnaným zřetelem k sobě samému se vyznačuje neurotik se svými úzkostmi a obavami. Člověk ovládaný úzkostmi v podstatě nemá ochrany z vnějška, resp. chová se tak, jako by neměl ochrany. Vznik úzkosti je vlastně dán pocitem bezmoci, bytím bez pomoci, kdy jedinec se cítí zcela sláb a zcela sám postaven proti bytostem a silám vnějšího světa.

Neurotik nevidí v lidech hodnotu natolik velkou, aby je měl rád jako sebe, tj. aby zapomínal na sebe a tím se vzdaloval od neurózy.

Jedním z východisek z tohoto neblahého stavu je mít zážitek identity (totožnosti) s něčím větším, hodnotnějším, s něčím, co mě překračuje – transcenduje.

Ten, kdo tento zážitek nemá, je ochuzen, je zaháněn do ulity svého egoismu, kde jedinou „jistotou“ je mu jistota jeho malého já, každodenně tisíckrát ohrožovaného.

Zážitek identity dítěte (i dospělého) s něčím mimo něj může zprostředkovat především láska – silná, nesobecká, dávající, odpouštějící, nepodmíněná, prostě taková, jako je „pravá“ láska mateřská.

Dítě prostřednictvím matky a díky její lásce získává spojení s něčím, co je natolik silné, aby je pojistilo proti nepřátelství

vnějšího světa. Příliš silné útoky z vnějška by dítě přinutily (zvláště je-li to dítě velmi citlivé a jemné) stáhnout se do ulity vlastního egoismu, bránilo by zoufale to, co považuje za ohrožené.

Láska je tedy v podstatě tou silou, která otvírá oči a která umožňuje zbavit se toho, co ve skutečnosti není podstatné, totiž přílišného zřetele k sobě samému.

Neurotik bývá ochuzen už v dětství o zážitek velké lásky, lásky samozřejmě a bezvýhradné a druzí lidé se mu v jeho dospělosti nestanou osobami, které by znamenaly přirozenou součást jeho vlastní bytosti, musí k nim, chce-li se dostat z neurozy, teprve hledat dlouhou a úpornou cestu. Cestu, na níž stále staví sám sobě hráze vůči těm druhým (nedůvěru) a těžko je pak překonává.

Jde o cestu, na níž si postaví ideál druhého člověka příliš vysoko; takže ho nikde nenajde ztělesněn, a proto zůstane jediné např. u „lásky“ k věcem či zvířatům, která nemohou zklamat jeho očekávání.

Propracovat se k lásce k lidem má tedy snazší člověk, který sám prožil „ilustrativní“ zážitek lásky, ať už v dětství, nebo v dospělosti.

Jestliže jsme se necítili nikdy nikým milováni (a sami jsme nemilovali), nevíme prostě, co to je mít někoho rád.

Zatímco v dětství byl tento zážitek lásky primárně podmíněn někým, kdo dítě miloval (rodiče, prarodiče) a dítě bylo v roli víceméně pasivního „čekatele“ a příjemce, v dospělém věku se poměr věcí mění – člověk se stává či může a měl by se stát aktivním nositelem a šířitelem lásky. Neměl by už pasivně

vyčkávat na projevy lásky od druhých, ale sám jim lásku aktivně dávat.

V dospělém věku se lásky dočká zejména ten člověk, který ji aktivně sám rozdává. Pokud toho není schopen a zůstává jenom u pasivního očekávání „zázraku zvenčí“, pak se obvykle lásky druhých nedočká anebo utrpí brzké zklamání.

Známe jednu starší učitelku, která stále čeká na „zázrak“ lásky, neuvědomujíc si, že na oddělení školy při nemocnici, kde učí, jsou desítky dětí, které by právě neobyčejně potřebovaly její aktivní lásku.

Obětavost

„Získáš, když dávaje ničeho nežádáš.“ Indická moudrost

Obětavost je další způsob, kterým se projeví láska a kladný vztah k druhým lidem. Společnost je udržována při životě množstvím lidí, kteří jsou schopni se obětovat za druhé, tedy idealisty, kteří aktivně dodržují normy mezilidských vztahů.

Pozorujeme však, že se obětavost a idealismus z mezilidských vztahů někdy vytrácejí. Kolik je lidí, kteří jsou ochotni se nezištně obětovat za druhé, prosazovat riskantní opatření, říkat pravdu a riskovat svoji kůží, nepožadovat za každou práci štědrá odměna, dobrovolně přenechat své vedoucí místo lepšímu atd.?

Se smutkem pozorujeme někdy příklady špatného životního stylu, např. v přeplněných autobusech, kde mladí sedí a staří lidé nad nimi stojí; v obchodech, kde se mnozí lidé neukázněně předbíhají; jevy protekce všeho druhu apod.

S radostí však můžeme konstatovat, že v situacích opravdu rozhodujících se v našem národě přece jen najde dosti statečných a obětavých lidí, ochotných riskovat i život v zájmu spravedlivé věci. Člověk, který chce konat dobro, musí být hotov k jistým obětem, ale nesmí je považovat za oběti.

Takovou drobnou obětí (sebezapřením) je úsměv v době, kdy se nám nechce usmívat.

Podání pomocné ruky, když sami máme svých starostí až nad hlavu.

Obětování chvilky času, abychom vyslechlí nárek postiženého, obětování trochy pohodlí, odepření si určité věci. Čím je člověk lepší, tím více zapomíná na sebe a tím více myslí na druhé.

Opravdová láska je obětování části svého já druhému člověku, podobně i přátelství.

Ten, kdo počítá vychytrale, především kolik dostane od života, ten bude pravděpodobně zklamán, poněvadž život se řídí zákonem: Co člověk zasévá, to také sklízí. (Indové hovoří o karmanovém zákonu.)

Vztah oběti a smyslu života

Oběť je to, co dává našemu životu smysl. Život, který není obětován něčemu mimo sebe, pozbývá smyslu, jenom oběť pomůže tento smysl najít.

A tak mnoho lidí bloudí, bezcílně hledají, jak žít, protože ztratili smysl pro oběť. Nechtějí se pro nic obětovat, a ztratili tudíž smysluplnost svého života. Nejsou schopni dozrát k po-

znání, že člověk nenalezne smysl života, pokud ho neumí něčemu cennému s láskou obětovat.

Nedostatek obětavosti, neskromnost a jakési zbytnění osobnosti znamená také ohrožení úkolu, na kterém tento člověk pracuje. Obdivujeme se překrásným uměleckým dílům starověku i středověku, aniž bychom znali jména autorů, kteří je vytvořili – jejich osobnost jako by zmizela, ustoupila do pozadí při vykonávání jejich úkolů a povinností, věnovali sami sebe úkolu.

V moderní době jako bychom často zažívali jiný trend: Vyrůstají „osobnosti“, které svou lacinou popularitu nemají podloženu nezištnou prací.

Zatímco kdysi mizela „osobnost“ a zůstalo dílo, práce, je tomu nyní jinak – vyrůstají „osobnosti“, mizí dílo. Toto poznání o významu oběti krásně popsal Andrej Tarkovskij, když se vyjádřil ke svému filmu *Oběť* takto:

„Ve svém snímku se dotýkám jednoho velmi hořkého poznatku: Z naší kultury se vytratil prostor, v němž se může rozvíjet duchovní život. Vyplnila jej sféra hmotných statků. Všechno úsilí jsme zaměřili na to, co je materiální, a přitom jsme zapomněli na nebezpečí, které z této orientace plyne: odejmuli jsme člověku duchovní stránku jeho osobnosti. Člověk tím trpí, jenomže neví proč. Snaží se hledat příčiny své vnitřní nerovnováhy... Cesta, na níž lze znovu navázat vztah k životu, nevede jinudy než cestou znovuobjevení vztahu k sobě samému. Kdo získá nezávislost na materiálním stylu života, ten může najít přístup k vlastní niterné podstatě.“