

**Univerzita Karlova Praha
Filozofická fakulta – Katedra psychologie**

Hana Krčilová

Mentálně hygienické aspekty rituálu „všedního dne“

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Iva Štětovská

Praha 2000

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla za užitečné rady, nápady a připomínky při realizaci této práce poděkovat zejména PhDr. Ivě Štětovské, PhDr. Heleně Klímové, Doc. PhDr. Janu Srncovi, CSc., Mgr. Radvanu Bahbouhovi, Mgr. Ivoně Lucké, PhDr. Haně Drábkové, Doc. PhDr. Ing. Karlu Rieglovi, CSc., také Jirkovi Hanovi, a v neposlední řadě všem těm, kteří byli ochotni poskytnout mi jak svůj čas, tak i četné údaje ze svého soukromého života.

Prohlášení:

Prohlašuji tímto, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a pouze s využitím citované literatury.

Hana Krčilová

V Praze, 17. prosince 2000

*„Na veškeré dění pod nebem je opravdu čas.
Je čas i na všechny rituální přerody,
na svatby a pohřby, promoce i odchody do penze.
Čas na výročí i na shledání,
čas na východ i západ slunce, čas na měsíc i deště,
čas na hvězdy.
Čas na první nadechnutí – „ach“ – a čas na
poslední vydechnutí – „och“.
Ale mezitím nastává ten nekonečný okamžik –
čas umýt nádobí a čas vyvenčit psa.“
(Fulghum 1995:177)*

Stručný obsah

<u>ÚVOD.....</u>	<u>9</u>
<u>I. RITUÁLY.....</u>	<u>11</u>
<u>II. DUŠEVNÍ HYGIENA.....</u>	<u>46</u>
<u>III. RITUÁLY SOUKROMÉ.....</u>	<u>63</u>
<u>IV. KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....</u>	<u>86</u>
<u>V. DISKUSE.....</u>	<u>111</u>
<u>ZÁVĚR.....</u>	<u>113</u>
<u>LITERATURA.....</u>	<u>115</u>
A. ROZHOVORY.....	119
B. KAZUISTIKY.....	139

Obsah

ÚVOD.....	9
I. RITUÁLY.....	11
1. RITUÁL OBECNĚ.....	11
2. NÁBOŽENSKÝ RITUÁL.....	12
3. PŘECHODOVÉ RITUÁLY.....	15
4. POHLED KULTURNÍ A SOCIÁLNÍ ANTROPOLOGIE.....	17
5. ETOLOGICKÉ HLEDISKO.....	21
6. SOCIOLOGICKÉ HLEDISKO.....	22
7. ARCHETYPY A RITUÁL.....	26
8. PSYCHOLOGIE A RITUÁLY.....	28
8.1. <i>Fromm</i>	28
8.2. <i>Freud</i>	29
8.3. <i>Berne</i>	30
8.4. <i>Jung</i>	31
8.5. <i>Erikson</i>	32
9. SPOLEČNOST A RITUÁLY PODLE CAMPBELLA	36
10. VÝZNAM RITUÁLU VE SKUPINĚ.....	38
11. RITUÁL DNES.....	41
12. SHRNUTÍ.....	44
II. DUŠEVNÍ HYGIENA.....	46
1. ZÁKLADNÍ POJMY.....	46
1.1. <i>Duševní zdraví</i>	46
1.2. <i>Duševní hygiena</i>	47
1.3. <i>Stres, adaptace</i>	48
1.4. <i>Frustrace, frustrační tolerance</i>	51
1.5. <i>Krize</i>	51
2. VÝZNAM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ.....	53
3. KRITÉRIA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ.....	56
4. NEJDŮLEŽITĚJŠÍ STRESOVÉ FAKTORY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA.....	58
5. PŘEDPOKLADY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ.....	61
6. SHRNUTÍ.....	62
III. RITUÁLY SOUKROMÉ.....	63
1. RITUÁL V PSYCHOPATOLOGII.....	63
1.1. <i>Anankastická osobnost</i>	64
1.2. <i>Obsedantně kompulzivní neuróza</i>	65
1.3. <i>Autismus</i>	67
2. SOUKROMÉ RITUÁLY NEPATOLOGICKÉ.....	68
3. RITUÁLY V DĚTSKÉM VĚKU.....	70
3.1. <i>Pomoc ve vývojových krizích</i>	71
3.1.1. <i>Přechodové rituály</i>	75
3.1.2. <i>Přechodové rituály jinak</i>	77

3.2. Řešení individuálních problémů.....	77
3.3. Rituály v průběhu dne a roku.....	79
3.4. Rituály v terapii dětí.....	81
3.5. Škodlivé rituály.....	83
3.6. Shrnutí.....	84
IV. KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....	86
1. ÚVOD.....	86
1.1. Definice používaných pojmů.....	87
2. CÍLE, OTÁZKY, PŘEDPOKLADY	88
3. POUŽITÉ METODY	88
4. POPIS VZORKU.....	90
5. ZPRACOVÁNÍ DAT.....	91
6. DÍLČÍ ZÁVĚRY.....	101
7. PSYCHOHYGIENICKÝ ASPEKT SOUKROMÝCH RITUÁLŮ „VŠEDNÍHO DNE“.....	103
V. DISKUSE.....	111
ZÁVĚR.....	113
LITERATURA.....	115
A. ROZHOVORY.....	119
NÁVOD K ROZHOVORU.....	119
1. ROZHOVOR.....	119
2. ROZHOVOR	120
3. ROZHOVOR	121
4. ROZHOVOR	121
5. ROZHOVOR	122
6. ROZHOVOR	122
7. ROZHOVOR	123
8. ROZHOVOR	123
9. ROZHOVOR	124
10. ROZHOVOR.....	126
11. ROZHOVOR.....	127
12. ROZHOVOR	128
13. ROZHOVOR	128
14. ROZHOVOR	128
15. ROZHOVOR	129
16. ROZHOVOR	129
17. ROZHOVOR	130
18. ROZHOVOR	131
18.1. Původní rodina.....	131
18.2. Dnes.....	131
19. ROZHOVOR	132
20. ROZHOVOR	133
21. ROZHOVOR	134
22. ROZHOVOR	134

Obsah

23. ROZHovor	135
24. ROZHovor	135
25. ROZHovor	136
26. ROZHovor	137
B. KAZUISTIKY.....	139
1. KAZUISTIKA.....	139
2. KAZUISTIKA.....	140
3. KAZUISTIKA.....	141

Úvod

Záměrem této práce je postihnout významu nepatologického soukromého rituálu v každodenním životě člověka, přičemž za stěžejní je považován především psychohygienický aspekt této problematiky. Domníváme se totiž, že soukromý rituál má pro jednotlivce přínos zejména v oblasti udržování duševního zdraví.

Zajímají nás hlavně rituály tzv. každodenní, všední. Nemyslíme tím, že by musely být vykonávány každý den, ale že se týkají situací běžnějších, než je třeba pohřeb, promoce nebo svatba ...

Diplomová práce byla pojata jako mapující studie, v níž se pokoušíme prostřednictvím zpracování dat získaných technikou rozhovoru vystihnout určité charakteristické znaky a psychohygienické funkce soukromých rituálů.

Předpokládáme, že u duševně zdravých lidí v určitých situacích existují spontánně aplikované soukromé postupy chování, splňující charakteristiky rituálního chování. Naší otázkou je, zda takové rituály lidé skutečně vytvářejí, v jakých situacích a v jaké podobě. Chtěli bychom také zjistit, co člověku takový rituál dává. Domníváme se, že mezi spontánně vznikajícím rituálním chováním při zvládání každodenních zátěžových situací a mezi technikami pro tento účel doporučenými odborníky duševní hygieny existuje určitá podobnost. Výstupem je přibližné zmapování oblasti psychohygienického významu soukromých rituálů pro jednotlivce a jejich typologie.

V prvním tématickém celku Rituály se zpočátku z důvodu značné nejednoznačnosti pojetí tohoto pojmu zabýváme možnými vymezeními rituálů a jejich klasifikací. Zajímá nás také budou pohledy jednotlivých vědních oborů, které se touto problematikou zabývají. V neposlední řadě uvádíme dostupné informace o psychologickém významu rituálů. Na základě získaných informací později, v úvodu třetího celku, vymezujeme naše pojetí rituálu soukromého, jemuž je věnována výzkumná část práce.

Ve druhé části diplomové práce věnované tématu duševní hygieny shrneme základní poznatky oboru péče o duševní zdraví. Zajímají nás především oblasti významu a kritérií duševního zdraví, faktory duševní zdraví ohrožující atd.

Třetí část, jak už bylo řečeno, pojednává o rituálech soukromých, včetně soukromého aspektu veřejných rituálů. Aby byla tato část co možná nejucelenější, vymezili jsme nejdříve pojetí soukromých rituálů v psychopatologii. Poté jsme se

Úvod

zabývali rituály vyskytujícími se v dětském věku, ať už v rámci vývojových krizí, nebo krizí individuálního života, v psychoterapii, či v průběhu dne a roku.

Praktickou část představuje úvod, vymezení otázek a definice používaných pojmů, kapitola o zvolených metodách a postupech. Následuje vymezení otázek, zpracování získaných dat a možné vyvození závěrů včetně pokusu o naznačení možné typologie soukromých rituálů. Tuto část ukončíme diskusí. Otázky, které si tedy klademe zejména, zní: Co soukromý rituál člověku dává, jaký má pro něho z pohledu mentální hygieny význam? V jakých situacích se odehrává, jakou má podobu?

I. Rituály

Co se týče výzkumu oblasti lidských rituálů, bylo do současné doby uskutečněno velmi málo psychologických studií na toto téma. Pokud lze v psychologii vůbec nějaké rozsáhlejší poznatky o rituálech získat, pak v psychologii sociální.

Mezi obory, které se problematikou rituálů zabývají zejména, patří např. kulturní a sociální antropologie, sociologie, etnografie. Nesporně také etologie může k poznání lidských rituálů mnohým přispět.

Vzhledem k nejednotnosti definování, či vymezení tak mnohoznačného pojmu, jako je právě rituál, je nejdříve na místě uvedení několika z mnohých v encyklopedické a odborné literatuře citovaných definic. Na jejich základě se následně pokusíme o určité shrnutí a vystižení podstatných charakteristik rituálu, s nimiž budeme nadále pracovat. Pokusíme se také pohlédnout na rituály poněkud typologicky.

1. Rituál obecně

Dříve než se podíváme na rituál očima antropologie, sociologie, etologie a psychologie, pokusíme se podat jeho stručnou obecnou charakteristiku. Je pochopitelné, že při tom budeme odkazovat spíše na zdroje obecnějšího zaměření.

Etymologicky pochází slovo *rituál* z latinského *rītuālis* (obřadní) a to z latinského *rītus* (obřad, zvyk), které pravděpodobně souvisí s řeckým *arithmos* (řád, počet) (Holub & Lyer 1992). Mezi slova s podobným významem patří obřad, ceremoniál, ceremonie či ritus. Vůbec nejčastěji je tento pojem vysvětlován jako slavnostní obřad, zvyk či zvyklost (viz např. Petráčková & Kraus a kol. 1997 nebo Encarta 1999).

Původně se pojem rituál používal pro označení náboženských úkonů (Schmidbauer 1994), postupně se ovšem jeho použití rozšířilo na označení jakékoli kulturně a sociálně standardizované sekvence akcí – kromě náboženských rituálů šlo především o tzv. rituály přechodu¹, které byly ovšem ještě donedávna většinou také zabezpečovány náboženskými institucemi. Dnes se slova rituál používá často ještě v širším významu – označuje se jím jakákoli sekvence jednání nebo chování, které je vysoce stylizováno, relativně rigidní a stereotypní, nebo dokonce i často opakovaný vzorec chování, který se obvykle vyskytuje v určitou dobu (Reber 1985).

¹ Viz kapitola 3. Přechodové rituály

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Pěknou definici pojmu rituál nabízí Denzin (1984): rituál je konvencionalizovaná společná aktivita v podobě obřadu, která zahrnuje dvě nebo více osob, a je spojena se zvláštními emocemi a často s posvátným významem. Soustředí se okolo jasně definované skladby sociálních objektů. Tato aktivita propůjčuje zúčastněným zvláštní smysl, pocit posvátného a mimořádného či neobyčejného.

Rituál je chování, které je velmi rozšířené a je nedílnou součástí života ve všech kulturách na celém světě. Je proto pochopitelné, že určitou společnost nebo jedince můžeme charakterizovat i prostřednictvím jejich rituálů (viz např. Encyclopædia Britannica 1999). Rituál má své místo ve významných životních okamžicích člověka, ale také ve chvílích krizí (Kaufmann-Huberová 1998).

Rituál v klasickém slova smyslu je možno charakterizovat následujícími hesly:

- 1) Rituál je charakterizován **pravidelností a opakováním**.
- 2) Rituál často zajišťuje **kontakt s posvátnem**².
- 3) Rituál je **sociálním aktem**³.
- 4) Rituál poskytuje **jistotu a psychologickou podporu**.
- 5) Rituál je **formou komunikace**⁴.

V následujících kapitolách se na rituál podíváme z různých hledisek podrobněji.

2. Náboženský rituál

Jak již bylo řečeno, rituál je především součástí nejrůznějších náboženských systémů. Pro věřícího člověka zprostředkovává takový rituál především kontakt s posvátnem⁵ (viz např. Eliade 1994 i van Gennep 1997).

Forma náboženského rituálu se od běžného světského jednání liší použitím zvláštního jazyka, hudby, tance, atd. Tyto rituály mohou probíhat ve skupině věřících ale i v soukromí, jejich podoba je dána tradicí nebo je předepsána církví či sektou.

Velká část náboženských rituálů spadá do tzv. imitační kategorie. Podoba takového rituálu je dána mýtem⁶, který je prostřednictvím tohoto rituálu napodoben⁷.

² Blíže viz kapitola 2. Náboženský rituál.

³ Blíže viz kapitola 6. Sociologické hledisko

⁴ Tento i předchozí bod viz kapitola 8. Psychologie a rituály

⁵ Z pohledu věřících je posvátno síla, bytost nebo sféra, která je základem existence a která má transformující vliv na jejich život a osud. (Encyclopædia Britannica 1999). Podrobněji viz dále.

⁶ Zde samozřejmě vyvstává otázka, co bylo dříve, mýtus nebo rituál.

⁷ Mezi vědci přetrvává spor o to, zda rituál předcházet mýtu, či zda tomu bylo naopak. Přesvědčení o prvořadosti rituálu zastávala například tzv. cambridžská škola klasické

Při provádění rituálu se tak mýtus nebo nějaký jeho aspekt zopakuje. Například Eliade (1993) tvrdí, že mýtus je narácí o počátku historie lidstva, který je důležité společenstvím neustále opakovat, právě pomocí imitace rituálem.

Obsah každého mýtu tvoří určité základní vzory chování – **archetypy**⁸, jako například činnost bohů při stvoření světa. Tyto archetypy jsou zakotveny mimo sféru běžného profánního času. Rituál pak umožňuje s nimi splynout. Jak tvrdí I. T. Budil (1998:203), když určité společenství při zakládání chrámu předvádí stvoření světa, vstupuje do posvátného času, ve kterém se přímo na dávném tvoření podílí a spoluprožívá ho. V průběhu provádění rituálu vystupuje člověk z běžného lineárního profánního času a vstupuje do posvátného bezčasí. Na konci rituálu se opět vrací zpět.

M. Eliade (1993) vykládal archaické kultury a kultury přírodních národů jako ahistorické – čas má v jejich pojetí cyklický charakter – pomocí pravidelného rituálu dojde vždy k návratu na počátek. Eliade vysvětluje tento „věčný návrat“ strachem z pomíjení a snahou se mu vyhnout.

Archaické pojetí světa bylo založeno na předpokladu, že určitá věc nebo činnost má větší hodnotu, nebo je reálnější než jiné tehdy, jestliže napodobuje určitý archetyp. Rituál sloužil právě k této imitaci. Získával na významu a odlišení od ostatních lidských činností tím způsobem, že **představoval opakování původní činnosti bohů na počátku času.** (Budil 1998)

„Rituál je časové zpřítomnění mýtické, archetypální události. Mezi nejstaršími přírodními národy má archetypální vzor téměř každá lidská činnost. Ovšem rituály, vztahující se k činnosti bohů, se vyskytují i v mnohem komplikovanějších civilizacích⁹.“ (Budil 1998:203)

Archaický člověk tedy nepovažoval svůj reálný svět za jedinou skutečnost, ale věřil v existenci jiné a vyšší reality včetně jejího nesmírného významu pro život jedince a společnosti. Každý předmět, čin nebo instituce získávají na zvláštní důležitosti a získávají výsadní postavení. Jsou spjaty s něčím, co není z tohoto světa, co jej překračuje. Na realitu lze proto pohlížet z **profánního a sakrálního** hlediska. Eliade ztotožňuje náboženské sakrální s archetypy, které představují prototypy lidského chování. (Budil 1998)

filologie. Vykládala mýtus jako druhotnou slovní obdobu rituálního aktu. Podle jiných je zase mýtus „libretem“ pro rituál. V mnoha případech je těžké mezi rituálem, mýtem a náboženstvím rozlišit a některé teorie na to skutečně úmyslně či neúmyslně rezignují.

⁸ Podrobněji viz kapitola 7. Archetypy a rituál.

⁹ Dle našeho názoru sem v křesťanství spadá například svaté přijímání, při kterém si věřící připomínají poslední večeři páně.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

K běžnému, světskému životu patří **profánní**. Profánní svět je kvalitativně horší. **Sakrální** se přímo podílí na archetypálním světě transcendentna. Svaté nebo posvátné může být cokoliv. Stará perská kosmologie přiřazuje každému jevu nebo předmětu našeho světa nebeský neviditelný vzor. Věc má dvě stránky bytí – jednak transcendentní, dokonalou, ideální a jednak její pokleslou napodobeninu na zemi. Perské tradici odpovídá řecký platonismus. Rozlišuje svět idejí a svět zdání. Platonova filozofie tvořící základ evropského filozofického myšlení představuje intelektuální ohlas mýtických představ prehistorických kmenů.

M. Eliade (dle Budil 1998) tvrdí, že ačkoli řecká filozofie mýtus kriticky odmítá a zdůrazňuje logos, mýtického myšlení se úplně nezbavila. Její orientaci na hledání neměnných počátků, které jsou ontologicky relevantnější než svět proměnlivých událostí, odpovídá archaická fascinace transcendentními a věčnými archetypy. Totéž platí i pro základy řecké geometrie jako popis ideálních objektů.

Podle T. Moora (1997) je mytologie způsob, jak člověk může vyprávět příběhy o prožívané zkušenosti jinak než doslova. Rituál považuje za jednání oslovující mysl a srdce, ale nemusí nutně dávat smysl doslovný. Nemá-li určité jednání účinek ve skutečném životě, může ještě stále oslovovat místo toho duši. V rituálu dává člověk určité věci nebo činnosti **další rozměr** a udržuje tím posvátnost světa, neboť v životě prodchnutém rituály nejsou žádné nevýznamné věci.

Všeobecně je přijímáno, že náboženský rituál má symbolickou podstatu a že odkazuje k posvátnému, neboli sakrálnu. Jednotlivé pohledy se ovšem podstatně rozcházejí v tom, co toto sakrálnu je. Podle Durkheima a dalších je sakrálnu symbolickou reprezentací stavu dané společnosti, sociálních vztahů mezi jejími jedinci, atd. V tomto pohledu je vztah mezi rituálem a jeho referentem více méně, podobně jako u znaku, arbitrární.

Druhý přístup považuje sakrálnu za transcendentální realitu a rituál umožňuje komunikaci s ní. Tento přístup je mimo jiné vyznáván příslušníky jednotlivých náboženství. Skutečně, jak tvrdí (Encyclopædia Britannica 1999), je těžké si představit budhistu, křesťana, nebo australského domorodce, jak souhlasí s tím, že jejich rituály a náboženství jsou pouze symboly jejich sociální nebo psychologické reality. A jak již bylo zmíněno, z pohledu archaických nebo přírodních lidí není rituál pouhou napodobeninou, ale zpřítomňuje svůj božský model, archetyp.

Psychologickou funkcí mnoha náboženských rituálů je stimulovat a stupňovat náboženské cítění, či navodit náboženskou excitaci (za podpory hudby, zpěvu, symbolů...). V tomto smyslu je charakteristickým prvkem rituálu modlitba.

Encyclopædie Britannica (1999) tvrdí, že pokud se modlitba stane instrumentální, dominující a manipulativní, jde o magii. Člověk provádějící takový

rituál věří, že může orientovat magické nebo božské síly žadáním směrem, **k dosažení určitého cíle.**

V současné zesvětštěné společnosti mnohé náboženské rituály zanikly. Mnohé rituály se ovšem sekularizovaly, pozbyly svého původního významu a svému vzoru se podobají již jen více či méně formou (vánoce, neděle¹⁰, různé festivaly a poutě). V takovém případě se hovoří o **koruptelách** (Vodáková a kol. 1994). O rituálech v moderní době viz blíže kapitulu 11. Rituál dnes.

Na druhou stranu se z formy původních náboženských rituálů vyvinuly i činnosti, které jsou schopny opět nést symbolický význam (i když jiný než původní) – příkladem je například divadlo, které vzniklo z původního převádění mýtů. Jiným příkladem může být tanec.

3. Přechodové rituály

„Určité obřady, jimiž je „dítě přijímáno do kmene“ a stává se tak příslušníkem své kultury, má většina civilizací. Jsou velmi rozmanité – od křtění vodou až po pověřivé mrzačení obřízkou. Ve všech těchto případech se tak vyhlašuje příchod dítěte a jeho **začlenění** nejen do rodinné jednotky, ale také do širší skupiny – do společnosti, jejíž součástí se později stane.“ (Morris 1997:166)

Kromě náboženských rituálů zmíněných v předchozí kapitole, je s náboženským životem a institucemi většinou svázáno i množství tzv. přechodových rituálů. Tyto rituály doprovázejí přechod z jedné komunity, stádia života nebo role do jiné. V dnešní době mohou být tyto rituály jak **náboženské**, tak **světské**. Jak podotýká R. F. Murphy (1998), tendence ritualizovat přechody je natolik výrazná, že ačkoli už náboženství v mnoha oblastech nehraje žádnou roli, je nyní takový přechod, například promoce, doprovázen obřadem světským za přítomnosti příbuzných a přátel.

Tlak k ritualizaci má **sociální podstatu**. Jakákoliv **změna v postavení**, ať už je normální součástí procesu stárnutí, či nikoliv, je obdobím **úzkosti a nejistoty** pro toho, kdo změnou prochází a pro všechny lidi v jeho okolí. Tato změna s sebou přináší odpovídající změnu role, čímž je síť očekávání mezi danou osobou a jejími blízkými narušena a změněna. Rituál určuje průběh přechodu, udává, jak se má člověk dostat do nového postavení, a shromáždí všechny lidi v jeho nebo jejím

¹⁰ Napodobování Boha Starého Zákona, který po Stvoření světa sedmý den odpočíval.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

okolí za účelem **psychologické podpory** zasvěcované osobě a všem zúčastněným¹¹. (Murphy 1998)

Etnolog a folklorista A. van Gennep (1997) na základě podrobného studia struktury rituálů různých národů a skupin uvádí, že většina přechodových rituálů (například křest, svatba, pohřeb) mají ve všech společnostech stejnou strukturu a skládají se ze třech samostatných a na sebe navazujících etap:

- 1) **odloučení** (rituály preliminární)
- 2) **pomezí** (rituály prahové)
- 3) **přijetí, sloučení** (rituály postliminární)

Lze také říci, že vyjadřují jednotlivé stavy při přechodu od jednoho sociokulturního postavení ke druhému. V praxi však nebývají zmíněné skupiny stejně důležité nebo propracované.

V první fázi je člověk oddělen od symbolů a zvyků, které byly spjaty s jeho předcházejícím statusem. Ve druhé fázi, vyznačující se odosobněním a dvojnázností, se účastník rituálu ocitá v prahovém období, v zemi nikoho, jež víceméně postrádá rysy minulého i budoucího sociálního statusu. V mnoha kulturách je tento stupeň spojen s těžkými a bolestivými zkouškami. Tato fáze bývá často znázorňována symboly smrti. Jestliže člověk uspěje, dochází ve třetí fázi k jeho opětovnému začlenění do společnosti a uvedení do nového statusu, vymezeného jasně stanovenými právy a povinnostmi. Děje se tomu tak prostřednictvím nejrůznějších slavností apod., kdy mladí lidé dostávají atributy dospělosti, jako je například zvláštní úbor, šperky, tetování nebo jiné jméno. (Není naším cílem podrobně popisovat přechodové rituály primitivních kultur. Jednak považujeme tuto oblast za dostatečně medializovanou, jednak je cílem naší práce zdokumentovat spíše rituály doby současné a konkrétně jejich soukromou podobu.)

Přechodovými rituály označil van Gennep tedy nejenom iniciační sekvence do různých bratrstev a totemů, ale i rituály obřízky, tetování, zjizvování a propichování částí těla (vedle obřadního akceptování nových oděvů a účesů). Velké množství těchto obřadů tvoří nedílnou a důležitou součást nejrůznějších náboženství. Jejich světský sociokulturní základ je však stále zřejmý. Úkolem rituálu je totiž **usnadnit** člověku **přechod** z jednoho období, místa nebo společnosti k další, následující fázi života. Segmentací a pozvolným průběhem pomáhá **zabránit dezorientaci**, a tím přispívá k přehlednějšímu naplnění důležitých životních funkcí.

¹¹ Staré pořekadlo praví, že pohřby jsou pro pozůstalé. Jsou příležitostí pro uvolnění pocitů lítosti a viny v řízených podmínkách a mezi lidmi, kteří se navzájem utěšují a podporují ve chvíli stresu a potřeby. Znovu se ustalují vzájemné sociální vztahy, zatímco staví zesnulého do společenského postavení mrtvého a všem potvrzují, že nyní může život pokračovat. (Murphy 1998)

Ze sociologických i psychologických analýz je zřejmé, že odstraňování a opomíjení poměrně složitého tradičního **členění životních cyklů** je příčinou stresů, nejrůznějších pocitů prázdnoty a masové ztráty vlastní identity. Význam rituálů v životě člověka je tedy výrazný i v době, když již není obvyklá víra v to, že posvátné a magické zmizí, pokud se pravidelnými rituály neobnovuje. Přechodové rituály lze i v moderní době zaznamenat kdekoliv kolem nás. Jejich velmi výraznou **sociokulturní funkcí** je pomoci zúčastněným od stále se hromadící **nejistoty a napětí** prostřednictvím umělého vytváření dramatických stavů.

Kaufmann-Huberová (1998) popisuje rituály přechodu naší kultury z období přibližně poloviny století. Například bývalo obvyklé sedět v tzv. katechismovém roce odděleně od ostatní obce, ve zvláštní lavici. To by se dalo považovat za rituál odpoutávání. „V tomto roce, vlastně roce přechodu, platila zvláštní pravidla: nesmělo se večer vycházet, malovat se, nosit nylonové punčochy atd. Potom následovala fáze opětného začlenění, konfirmace. Poté, co se každý slavnostně přihlásil k reformované víře, dostal povolení mít účast na obřadech dospělých. V církevním smyslu byl prohlášen za dospělého. Dostal také klíče od domu a směl si večer vyjít. Chlapci často získali svůj první oblek, děvčata první kostým a první nylonky. Mnoho děvčat si teprve nyní smělo ustríhnout copy a česat se libovolným způsobem.“ (Kaufmann-Huberová 1998:52) Ukazuje na tomto příkladě, že rituály v období přechodu byly vždy a všude považovány za nezbytné. Domnívá se a my spolu s ní, že takové obecné rituály dnešnímu mladému člověku chybějí. (podrobněji viz 11. Rituál dnes)

4. Pohled kulturní a sociální antropologie

Z antropologického hlediska se rituály rozumí velká část činností tzv. přírodních národů v širokém rozpětí od magických aktů až po hru. Celý systém rituálů spočívá ve víře, že člověk může zasáhnout do přírodního determinismu a doplnit nebo změnit jeho běh. Ať se praktikují v krizových situacích nebo periodicky, mají pro společnost především psychotherapeutický význam.

Rituály jsou používány u přírodních národů většinou při nábožensko-kulturních nebo magických procedurách. Vznikají zpravidla z reálných způsobů chování ze sféry výroby nebo jiných životních oblastí, například skrze intimní sféru. Tyto způsoby chování jsou vyjmuty z reálných životních souvislostí a jsou praktikovány ve stylizované a formalizované pravidelnosti v určitou dobu nebo období v náboženském nebo magickém úmyslu. Známý jsou například iniciační rituály u mnoha primitivních kultur. (Clauß 1976)

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Jak již bylo řečeno, většina rituálů u přírodních národů je nějakým způsobem svázána s **kultem**¹², který představuje **ritualizovanou vazbu k posvátnu**. Tato vazba spočívá v ustáleném komplexu symbolů a verbálního i neverbálního chování doprovázeného většinou postoji uctívání, zbožňování, pokory a bázně. Kultovní chování není účelové v běžném slova smyslu, ale má **expresivní význam**. Nejedná se pouze o pěstování asertivity na obranu vůči strachu z posvátného objektu, ani o jiné sociálně účelové jednání včetně navázání lidského kontaktu, vytvoření atmosféry solidarity. Kultovní chování patří k primárním lidským, respektive společenským potřebám. Ačkoli jsou výchozím bodem náboženského kultu dogmata, jeho **životnost** je založena na vykonávání systému někdy poměrně složitých a zčásti proměnlivých rituálů. Neplnění jak individuálních, tak kolektivních rituálů může být eventuelně sankcionováno. K náboženskému kultu se jako součást rituálů pojí mytologie. Je intelektuálním vyjádřením náboženských postojů a interpretací náboženských činů.

Podobně tomu bylo i s **kultem předků**. Zde se periodicky opakující se systémy obřadů prováděly jako vyjádření vztahu mezi živými a mrtvými. Vyjadřovaly tak **kontinuitu existence**. (Vodáková a kol. 1994)

Na rozdíl od šamanismu, který je spíše individuální záležitostí, je v případě **náboženského rituálu** nejdůležitější účast skupiny. Skupina je hlavní složkou probíhajících událostí a zároveň klíčovým prvkem v procesu spojení shromážděných s posvátnými silami. Některé rituály, nazývané **výroční**, se konají každý rok přibližně ve stejnou dobu. Jiné, známé pod názvem **přechodové či iniciační rituály**, se týkají jednotlivců a změn v jejich společenském postavení (podrobněji v dalším textu). Existují také rituály s tzv. **situacní** povahou – jsou uváděny v život především z důvodů nějaké zvláštní potřeby či okolnosti. Jak už bylo zmíněno, všechny rituály jsou záležitostí kolektivní a ve všech zúčastnění lidé i oslavovaní představují zvláštní, posvátný rámec a také podmínku daného rituálu.

Dle Z. Justoně (Vodáková a kol. 1994) lze rituály rozdělit podle sociální účasti do tří specifických skupin:

- 1) **rituály prováděné šamany, kouzelníky či specifickými společnostmi**, tzn. že hlavním a rozhodujícím účastníkem je léčitel či skupina léčitelů, jejichž úkolem je pomocí magických nebo psychoterapeutických zásahů léčit jedince nebo kolektiv
- 2) **kolektivní rituály**, které provádějí zvláštní, společností stanovené skupiny, pověřené řešit určité krizové situace ve společnosti

¹² Viz též kapitola 2. Náboženský rituál.

- 3) **skupinové rituály**, kterých se může nebo musí zúčastnit každý člen dané kolektivity – tyto obřady jsou nejpočetnější a patří mezi ně cyklicky se opakující rituály, většinou spojené s technicko-ekonomickou činností, především ale obřady iniciační a obřady pohřební.

Podle Murphyho (1998) jsou rituály inscenované události, které se pokaždé řídí standardními předpisy. Účastníci se totiž stávají součástí aktu nebezpečně blízkého věcem posvátným, a musí být proto tomu odpovídajícím způsobem na tento posvátný stav připraveni. Přeměna ve stav rituální čistoty je pouze jedním z aspektů **změny identity**, k níž dochází v mnoha náboženských zvyklostech, ať už je to šamanský trans nebo kněžské pomazání. Součástí všech rituálních stavů je **potlačení sebe sama** a přechod do změněného, posvátného stavu.

C. H. Dodd (1995) vidí funkci kultury právě v nastavování programu pravidel, rituálů a procedur. Jak se oblékat, kdy, kde a jak jíst, jak pracovat atd., což slouží přežití, utváření skupinových vztahů, sebehodnotě a autonomii. Kultura posiluje hodnoty dobra a zla a umožňuje sdílet důvěru. Učí, jak se vztahovat k druhým a jak komunikovat.

Rituály a jejich funkcí pro určitou kulturu se zabývá ve svém díle i R. Benedictová (podle Soukup 2000). To, co podle ní integruje lidi v různých společnostech, je jejich kultura, společně sdílené ideje a normy, tedy ten komplexní celek, který zahrnuje všechny **zvyky**, které si člověk osvojil jako člen společnosti. Každá kultura představuje **systém kulturních vzorců**, které jsou integrovány kolem jedné dominantní konfigurace. Ta vtiskuje kultuře její jedinečnou a neopakovatelnou podobu.

Jednou ze tří kmenových kultur, jimiž se Benedictová (1999) zabývala, jsou Zuniové charakterističtí tzv. Apollonským typem kultury. Základním principem, který prostupuje život této společnosti vyznačující se sebeovládáním, zdrženlivostí, klidem a skromností, je motiv **ritualizace**. Příslušníci kmene celý svůj život věnují pozornost náboženským obřadům, jejichž primárním **cílem** je zajistit **dostatek deště** jako předpokladu bohaté úrody. Kmen se dělí do několika obřadních společností, které dodržují přesně stanovené postupy v rituálním životě pospolitosti. Vedle ritualizace chování se od ostatních odlišují také způsobem, jakým se snaží prožít nejdůležitější momenty svého života. Ideály, vzory chování a instituce kmene se opírají o **tradicí**. Všechny vlivy, které by mohly jejich původní zvyky a obyčeje narušit, snižují na minimum. Z tohoto důvodu neproběhla dezintegrace jejich tradiční kultury tak rychle jako u ostatních indiánských kmenů.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Dionýský typ kultury využívá rituálů naopak **k opojení a extázi**, jež jsou cílem náboženských obřadů. Základním principem této kultury je boj o prestiž. Jejich život je prostoupen individualismem, výstřednostmi a agresivitou.

Podle Benedictové je každá kultura analogická s lidskou osobností v tom, že má více nebo méně konzistentní vzor myšlení a jednání. Kultura postupně získává svoji vlastní charakteristiku prostřednictvím preferovaných zájmů a cílů, emocionálních a intelektuálních podnětů, konfigurací a vzorců činnosti, které převládají v chování členů dané společnosti.

Žádný člověk se nedívá na svět absolutně čistým zrakem, ale přijímá jej prostřednictvím zvyků, institucí, způsobu myšlení sdílených členy své kultury. **Život jedince je utvářen vzorci chování, principy a tradicemi společnosti, v níž žije.**

K zájmu o komparativní religionistiku a výzkum rituálů přispěl v průběhu 60. a 70. let **V. W. Turner** (podle Soukup 2000). Zajímal se zejména o komplexní rituály, při kterých duchovní zdroje komunity pomáhaly jednotlivcům nést neštěstí. Přitom rozpracoval techniky **interpretace symboliky rituálů**, které byly široce přejímány a výrazně ovlivnily nastupující generaci antropologů.

Věnoval se systematické analýze rituálu jako opakujícího se sociálního postupu, jehož prostřednictvím jsou do života dané společnosti symbolicky uváděny kulturní ideje. Navrhuje uvažovat o dvou modalitách sociální zkušenosti – o **strukturu**, která charakterizuje společnost jako diferencovaný a často hierarchický systém, a o **komunitě**, pro niž je typická nestrukturovaná a relativně nediferencovaná jednota vzájemně si rovných jednotlivců. Trvání komunity, často právě ve spojení s rituálem, je ale velmi krátkodobé. Je nebezpečné nejen pro narušování struktury společnosti, ale i ohrožováním přežití sama o sobě. Základní potřeby společnosti by pak nebyly trvale zajišťovány.

Pokus o jakési třídění jednotlivých rituálů nabízí van Gennep (1997). Zde uvádíme pouze stručný nástin takové klasifikace. Rituály třídí dle jejich formy binárně ve čtyřech dimenzích:

- 1) sympatetické × kontaktní¹³
- 2) přímé × nepřímé
- 3) pozitivní × negativní
- 4) dynamistické × animistické

Sympatetické rituály jsou založené na víře v působení podobného na podobné, opaku na opak, nádoby na obsah a naopak, části na celek a naopak, napodobeniny na skutečný předmět nebo bytost a naopak, slova na čin. Rituály

¹³ A. van Gennep na rozdíl od jiných autorů nepovažuje sympatetické rituály za nutně dynamistické a kontaktní za nutně animistické.

kontaktní se zakládají na materiálnosti a přenosnosti vrozených nebo získaných vlastností dotykem nebo na dálku.

Přímo působící rituály mají okamžitou automatickou účinnost bez zásahu autonomního činitele, např. prokletí. **Nepřímé** rituály jsou počátečním impulsem uvádějícím do pohybu nějakou autonomní sílu (např. nějakého démona nebo božstvo), která zasáhne ve prospěch osoby, která rituál provedla. Příkladem je modlitba.

Rituály **pozitivní** psychologicky odpovídají chtění, **negativní** pak nechtění, tzn. že jsou také činem a ne jeho negací¹⁴. Vedle sympatetických rituálů a rituálů s **animistickými** základy (personalistická teorie) existují skupiny rituálů s **dynamistickým** (impersonalistickým) základem.

5. *Etologické hledisko*

Dle Blocha (1991) je rituálem v etologii označována řada fixních signálů vyvolávající určité odpovědi. Rituál je etology definován na základě dlouholetých výzkumů se zvířaty, jež popisují funkci symbolického sdělování určitých řetězců znaků a znamení. V rituálu je přítomno zveličování, přehánění pohybových prvků, které zajišťují vizuální nebo auditivní efekt na partnera či společníka. Tato nadsázka a přehánění vede k obřadnosti atd.

Schmidbauer (1994) uvádí, že rituál v etologii označuje sled způsobů chování, jehož **původní smysl je zaměněn za nějaký nový**, který obsahuje nějaké **sdělení** jedincům stejného druhu. Totéž nazývá S. Sutherland (1989) ritualizací (*ritualization*).

O problematice rituálů pojednává i D. Morris (1971), který se snaží pohlížet na chování člověka očima biologa a charakterizovat jej na pozadí jeho živočišného původu.

Ilustrativním příkladem rituálů je **situace boje** o místo ve společenské hierarchii. Rituální chování má dle Morrise zabránit tomu, aby takové boje neměly za následek smrt nebo těžké zranění soupeřů (a to do jisté míry i u vítěze). U všech vyšších zástupců živočišné říše se proto projevil silný sklon k tzv. **ritualizovanému zdánlivému souboji**. Fyzický boj nahradily ve velké míře hrozba a projevy podřízenosti. Vnější známky fyziologických změn organismu připraveného na boj dostatečně vyjadřují jeho sílu a k boji proto většinou nemusí vůbec dojít¹⁵.

¹⁴ Negativní rituály jsou často nazývány polynéským slovem **tabu** znamenající zakázaný. Dle van Gennepa i dalších (viz např. Encyklopædia Britannica 1999) nejsou negativní rituály autonomní, ale existují pouze jako protiváha rituálů pozitivních.

¹⁵ To má samozřejmě i negativní následky, protože vzniklé napětí se nemá jak uvolnit.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Ovšem jedinec se nejen připravuje na boj, ale má také strach, a proto se snaží stáhnout a uklidnit. Tento konflikt vede k sérii náznakových útočných pohybů, následovaných nejistými akcemi a úskoky. U mnohých druhů časem toto kolísání vyústilo ve vznik komplikovaných **výhružných rituálů a bojových tanců**, které dle Morrise vyjadřují jak touhu po útoku, tak po útěku.

Jako další příklad vzniku stereotypního chování uvádí Morris případy **společenské izolace**. Izolovaní nebo osamělí¹⁶ jedinci nahrazují sociální aktivitu fyzickou, nejčastěji provádějí opakované stereotypní pohyby (kolébají se, krotí se, klepou rytmicky malými předměty, atd.) Izolovaní jedinci se cítí svým okolím ohroženi a nerozumí mu, hledají proto útočiště ve svém vlastním chování. Rytmicky opakovaný pohyb je uklidňuje, připadá jim důvěrně známý a bezpečný.

Jak Morris podotýká, tyto tiky se občas vyskytují i u ostatních jedinců. Obyčejně dojde k jejich projevu v **kritických situacích** a i zde plní uklidňující funkci¹⁷. V malé míře je toto chování prospěšné, neboť pomáhá snést předpokládanou přemíru novosti. Časem se však může ustálit jako zlozvyk. Stereotypy v chování se ovšem objevují i v nudných situacích¹⁸, které jsou do značné míry podobné společenské izolaci.

6. Sociologické hledisko

Rituály a rituální charakter lidského jednání zaujímají v sociologii významné místo již od druhé poloviny minulého století. Asi od poloviny tohoto století jsou vzorce rituálního jednání sledovány také v takzvaných vyspělých společnostech. K tomu přispěla zejména fenomenologická sociologie se svým důrazem na nereflektovanou povahu každodenních zautomatizovaných činností, sociologie vědění odkrývající omezenosti a předsudky běžného vědění i teorie organizace, která odhalila iracionální prvky v chodu moderních formálních organizací.¹⁹

¹⁶ Sem spadají i jedinci, kteří jsou od okolí izolováni svým duševním stavem – schizoidní osoby, autisté.

¹⁷ Sem patří například chození po místnosti, klepání prsty o stůl, opakované pročesávání vlasů nebo úprava kníru, okousávání tužky nebo nehtů, atd.

¹⁸ Sem spadá i život zvířat - nedobrovolných obyvatel ZOO.

¹⁹ K. Riegel (2000) dokumentuje existenci rituálů ve firmě na následujících příkladech. Když do určité firmy zatelefonujete, telefonistka se s vámi ihned začne bavit určitým způsobem a přiřadí vám roli klienta firmy. Sama je pro vás zástupcem dané firmy. Nastává určitá procedura vedoucí k cíli. Nebo první setkání s firmou prostřednictvím vrátného. Je-li jím osoba v předepsaném firemním oděvu, ví-li přesně, kde najdeme to, co hledáme, firmu svým dobrým vystupováním reprezentuje apod., máme již co do činění s dalším firemním

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Rituál svou identickou opakovatelností funguje jako **stabilizátor chování**. Pomocí tohoto nástroje určité společenství nejen udržuje, ale i upevňuje své normativní uspořádání a organizaci²⁰. Rituály z hlediska sociálního celku plní významné integrační funkce (Vodáková a kol. 1994). Podobně C. P. Kottak (1991) tvrdí, že připojením k tomuto veřejnému aktu člověk signalizuje své přijetí obecných sociálních a morálních pravidel. Signalizuje tím, že svůj individuální status přesahuje.

E. Durkheim (podle Keller 1994) studoval rituály zejména v podobě velkých kolektivních ceremoniálů. Jeho ústřední sociologická kategorie – **solidarita** – nemá podobu racionálního kontraktu uzavřeného vědomě mezi členy společnosti. Naopak má podobu velmi **emotivního pouta**, které je v průběhu kolektivních obřadů **posilováno**. Lidé podle Durkheimova názoru posilují v průběhu svých náboženských, politických, sociálních ceremonií nevědomě **pocit vzájemnosti**. Celé skupiny jsou tak stmelovány, pro všechny se vytváří společné duševní rozpoložení, a vědomí je tím uváděno do jakéhosi kolektivního stavu. V takovém stavu mohou být tytéž obsahy a pocity sdíleny všemi zúčastněnými.

Rituály snižují riziko anomie, neboť soustřeďují členy skupiny či společnosti kolem nezpochybňovaných skupinových hodnot. Podle Weberovy **teorie panství** se zesvětštění světa projevuje v nahrazení náboženských rituálů podobně ortodoxními rituály, jimiž se vyznačuje moderní politika. Ten, kdo má příležitost kontrolovat průběh sociálních rituálů, může kontrolovat společnost. V masové společnosti se centrum kolektivních rituálů přesunuje do oblasti **individualizovaného konzumu**, přičemž legitimační funkce rituálu zůstává nezměněna. (Vodáková a kol. 1994)

Keller (1994) se pokouší nejružnější činnosti nabývající rituálního charakteru **typologizovat**:

rituálem. Posledním příkladem je tzv. partnerská židle ve specificky vybavené pracovně firemního ředitele. Samotný ředitel obývá obvykle luxusní a multifunkční židli v hodnotě i několika desítek tisíc korun. Taková židle může být symbolickým vyjádřením jeho pozice. Existuje však ještě zmíněná židle partnerská, která je vzhledově s onou židlí ředitelovou snadno zaměnitelná (samozřejmě podstatně levnější a bez oněch funkcí). Chce-li ředitel dát svému hostu najevo, jak velký význam pro něj má, případně jak vstřícný bude k jeho požadavkům, vybídne jej, aby se na tuto židli posadil. Je-li jeho vztah k přicházejícímu chladnější, tudíž nemá-li zájem na tom, vyzvedávat jej na svoji úroveň, nabídne židli obyčejnou. Jak jednoduché a jak srozumitelné!?

²⁰ Protože hovoříme o přesně stanoveném postupu, o činnosti probíhající krok za krokem, je příležitostně pojem rituál užíván také pro označení určitého druhu nutkavě neurotických činností, jež jsou obvykle spojeny s magickým myšlením nebo s pověrou.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

- *Oslavy* – rituály vyjadřující ceremoniální formou úspěch v určitém jednání (např. vítězné tance, promoce, oslavy narozenin).
- *Nebezpečí* – stmelují skupinu v kritických, vyhrocených situacích (např. dešťové tance, velká část politických manifestací).
- *Přechodové rituály* – pro zajištění plynulosti a stability v průběhu změny (např. křtiny, svatby, pohřby).
- *Trestání* – ke stmelení spravedlivých a posílení platných norem (např. soudy, pomsta, proklínání).
- *Rituály úcty, nadřazenosti* – jednostranné (vůči nadřazeným či vůči symbolům celku), ale i vzájemné (zdvořilé kolegiální jednání).

Odlišný pohled na malé rituály všedního dne, jež se odehrávají v moderní společnosti, nabízí **Goffman** (1997). Říká, že se lidé snaží zejména v průběhu zmíněných běžných rituálů posílit svoji autoritu u ostatních. A to tak, že se předvádějí druhým v idealizované podobě. Těmito podle Goffmana teatrálními vystoupeními tak potvrzují své nároky na jimi právě zastávané pozice. Prostřednictvím těchto rituálů jsou vymezovány vztahy mezi nadřazenými a podřazenými, posiluje se pocit kolegiality mezi osobami sobě rovnými, pocit identifikace s vlastní skupinou i odlišnosti od skupin cizích.

Rituály mají podle Kellera (1994) klíčový význam z hlediska **sociální kontroly**. Účast na nich je závazná. Ten, kdo by se rituálu nezúčastnil, by byl vyřazen ze své vlastní kultury, odsouzen do sociální izolace. Seznamování s předepsanými rituály, které bude nutné a důležité přehrávat v adekvátních situacích je obsahovou náplní procesu **socializace** (i řečové).

Každý, kdo má možnost ovlivňovat či kontrolovat průběh sociálních rituálů, ovlivňuje a kontroluje společnost. Každá revoluce je pak charakteristická zamítnutím rituálů původních a zavedením nových. Jako lidé se totiž můžeme od určitých rituálních činností oprostít pouze za podmínky, že přijmeme rituály jiné.

Jak zdůrazňuje Keller (1994), odmítnutí účasti na rituálech člověka od společnosti v určitém smyslu slova osvobozuje, ale tím ho ovšem odsuzuje do naprosté sociální izolace. Nejběžnějším sociálním rituálem je vykonávání předepsaných rolí. Tento rituál je základní **podmínkou regulované interakce**. Právě snahou o racionalizaci takovýchto rituálů se člověk dostává k ustavení kultu rozumu, to znamená k uctívání obsahově prázdných formálních pravidel. Ty umožňují manipulovat s přírodou i s lidmi.

Podle Vodákové a kol. (1994) patří k nejdůležitějším úkolům rituálů v každé společnosti **řešení rozporů a konfliktů**, jež vznikají nebo mohou vznikat mezi

přírodou a společností, i uvnitř společnosti samé. Rituální řešení pak představuje imitace celého konfliktu v určité modelové situaci.

Obřady tady mohou plnit stejnou funkci **kontroly konfliktu** jako další způsob uvolnění potlačovaného nepřátelství a společenského napětí, a tím je například souboj odehrávající se v podobě určitého sportovního psychodramatu v prostředí vrcholového sportu. To může mít terapeutické účinky nejen pro zúčastněné, ale i pro diváky.

Z rituálů sloužících k tomuto účelu zmiňuje Murphy (1998) například rituální napodobení povstání proti králům, které se provádělo ve středoafričských poddanských kmenech. Tato akce sloužila k upevnění ohrožené autority vládce. Skutečná touha povstat byla vyčerpána a královská moc byla posílena symbolickým poražením. Podobnou funkci zastávali kdysi i královští šašci. Zdůrazňovali tím královský majestát, neboť byli jediní, kdo mohl na králův účet žertovat. Další příklad zmiňuje Vodáková (1994) – vrchlabské pašije, kde ten nejchudší hrál Krista a vrchnost představovala biřice. Konflikt může být tedy symptomem společenského rozvratu, ale zároveň může napomoci posílení solidarity a snížení jinak nebezpečného napětí.

N. K. Denzin (1984) shrnuje význam rituálu v každodenním životě v následujících tvrzeních:

- 1) To, co skupina považuje za problematické, bude vystaveno tlakům učinit tyto problematické objekty, jednání a události předpověditelné a rutinní.
- 2) Skupiny a vztahy projevují konstantní vyjednané zápasy o to, co je problematické, rutinní a predikovatelné.
- 3) V centru organizovaného skupinového života leží komplexní síť rituálů – interpersonálních, pozitivních, negativních, posvátných a světských. Nově přicházejícím jsou zprostředkovávány a jejich naučení a úspěšné provádění vede k systematickým způsobům dělání každodenního skupinového života predikovatelným, obyčejným a považovaným za samozřejmý.

Kromě interakčního významu rituálu existují také **alternativní způsoby** jeho formulování. Rituály mohou být studovány sémioticky a strukturálně, v termínech binární opozice, která konstituuje vnitřní nebo primární text rituálu. Rituály mohou být studovány dramaturgicky a jejich symbolickému a kulturnímu obsahu může být přikládána zvláštní pozornost. Rituály mohou být studovány v termínech sil, mocností, které mají v úmyslu předložit, vydat, právě jako mohou být konceptualizovány jako víra v iluze nebo v mýty, kouzla nebo náboženství. Rituální jednání **transformuje lidský vztah k sobě samým, k ostatním a k jejich prostředí.**

Rituály a jednání, které mají za následek, jsou opravdové a závažné, racionální, nepřímé v jejich interakčních implikacích, zvláště když se význam rituálu přenáší také do jiných sektorů individuálního a společenského života.

7. *Archetypy a rituál*

Termín archetyp byl převzat Jungem ze spisů zabývajících se platónskými „eidos“. Jeho přínos spočívá v použití této ideje v psychologickém smyslu a ve vztahu k současným lidem. Archetypy chápal jako „typické mody chápání“, tj. jako vzorce psychické percepce a chápání společné všem příslušníkům lidské rasy. Odpovídají za podobnosti a obdoby v psychickém fungování v různých dobách a v mnoha velmi rozdílných kulturách. (Hopcke 1993)

Kolektivní nevědomí obsahuje archetypy jako **vzorce psychické percepce** společné všemu lidstvu. **Kolektivní nevědomí** je oblast archetypické zkušenosti a C. G. Jung (1997) je proto považoval za hlubší a určitě významnější vrstvu než osobní nevědomí. Jak již bylo řečeno, archetypy jsou apriorní, autonomní, dědičné struktury lidského nevědomí bez specifického obsahu. Archetypy získávají svůj obsah až během **individuálního života**, kdy se osobní zkušenost váže na archetypální formy. Mezi vlastním formálním archetypem, ukrytým v nevědomí a konkrétním archetypálním obrazem, manifestujícím se na úrovni vědomí, existuje určitý rozdíl.

Konkrétním a velmi zajímavým způsobem prezentované příklady toho, kdy a za jakých okolností se v životě člověka konstelují určité archetypy, uvádí Stevens (1982). Jung podle něj zastával názor, že zdánlivě magická moc a vliv, který rodiče na své děti mají, není pouze funkcí jejich individuálních osobností, nebo relativní bezmocnosti jejich dítěte. Jedná se primárně o následek jakési numinozity rodičovských archetypů, které byly prostřednictvím konkrétních rodičů v dětské psyché aktivovány. Například konkrétní otec nevyhnutelně aktivuje otcovský archetyp (o něco později než přichází ke slovu archetyp mateřský), který otce obdařuje fascinující silou, která význam jeho konkrétních projevů rozšiřuje a přikrášluje.

Archetypální obrazy se objevují ve snech, halucinacích psychotických pacientů, nebo i v náboženských a mytologických symbolech, postavách a dějích. Archaické kultury považovaly archetypy za vyšší síly spirituálního charakteru, bohy, démony nebo duchy. Archetypální obrazy jako mytologické symboly se jako rituály a dogmata projevují ve všech náboženstvích i světských ideologiích.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Jelikož archetypy mají schopnost podstatně ovlivňovat nebo i ovládnout vědomé ego, považuje je Jung za **autonomní psychické mocnosti**. V náboženských, etnických a ideologických válkách nebo davových hnutích se uvolňuje destruktivní psychická energie vázaná na archetypy. Asimilace archetypálních symbolů v náboženství nebo ideologii totiž umožňuje **transformaci psychické energie** a její uvolnění na úrovni vědomí. Náboženské a magické **rituály**, které přírodní národy provádějí před lovem nebo válečnou výpravou, umožňují mobilizovat jejich **psychickou energii pro určité cíle**. Lidská kultura neutralizuje ničivý vliv psychické energie vázané na archetypy a může ji i využívat pro vlastní civilizační úsilí vytvářením harmonických a konzistentních „duchovních“ systémů, ve kterých se archetypy objektivizují v podobě symbolů – archetypálních obrazů.

V dějinách jde podle Junga (1997) o **nalezení vhodné formy rituálu**, který by představoval optimální formování vztahu lidské kultury k projektivní podobě kolektivních archetypů. Archetypy souvisejí fylogeneticky s **instinkty**. Instinkt určuje Jung jako nevědomý fyzický popud k akci, zatímco archetyp pokládá za psychický protějšek instinktu. Archetyp a instinkt pobízejí člověka k akci a člověk si neuvědomuje skutečné motivy svého jednání. Lidský jedinec prochází několika proměnami v průběhu svého života, během kterých integruje do svého společenského a osobního života jednotlivé archetypy (mezi nejznámější patří Persona, Stín, Anima, Animus atd.). Tento proces je nazýván **individuací** a souvisí nikoli pouze s vývojem individuální osobnosti, ale také s vývojem lidské kultury. Její jednotlivá stadia odrážejí míru individuální zralosti jedince nebo kolektivní psychické vyspělosti kultury či civilizace.

Pokud je určitý archetyp zanedbán, může to podle Junga vést k vážným poruchám v duševním zdraví nebo v sociální integraci. V kultuře přírodních národů provázejí nejdůležitější údobí individuace tzv. **rituály přechodu a iniciace**. Jejich pozůstatky se zachovaly až do současné doby. Individuace je završena dosažením moudrosti, která odpovídá archetypu **Selbst**. Tento archetyp označuje souhrn celé lidské osobnosti včetně vědomého ega a nevědomých archetypů. Harmonická osobnost, dosahující lidské dokonalosti, udržuje vědomé i nevědomé složky své psychiky v rovnováze.

Franzová (1998) uvádí, že mnohé rituály vznikají v důsledku realizace nějakého individuálního archetypového zážitku (určité vize nebo snu). Nejarchaičtější formou archetypu je pak **rituální gesto**. Jeho vznik vysvětluje vpádem archetypového světa do kolektivního vědomí, jehož prostředníkem je jedinec. Nejdříve „má“ zážitek jedna osoba, která pak sdělí svou vizi dalším. Již existující rituál mohou později pozměnit drobné průlomy nevědomí či sny.

8. *Psychologie a rituály*

Kaufmann-Huberová (1998) a mnozí další zdůrazňují, že svou pravidelností dodávají pocit jistoty a pomáhají se oprostít od existenčního strachu. Všem rituálům je společné, že probíhají podle určitých **pravidel**, která často zůstávají celá dlouhá období **neměnná**.

Paradoxní ovšem je, že magie a náboženství strach nejen redukuje, ale mohou také úzkost a pocit nejistoty a nebezpečí vytvářet. Úzkost může být zvyšována právě díky existenci určitého rituálu (například existence bolestivých prvků rituálu přechodu v určité kultuře). Ve skutečnosti tedy může účast na rituálu vytvářet určitý **obecný stres**, jehož redukce za předpokladu úspěšného provedení rituálu zvyšuje sociální **solidaritu** mezi účastníky.

Dle Vodákové a kol. (1994) má rituál velmi blízko ke hře nejen proto, že stejně jako hra (a na rozdíl od mýtu) je spojen s materiálním životem společnosti, ale především proto, že podobným způsobem provádí společenskou terapii. Důležitou roli připisuje rituálu také W. G. Jilek (1988), který v nich vidí účinnou terapii pro duševní potíže.

Dle Blocha (podle Rosman & Rubel 1995) rituál představuje také významný prostředek pro sdělování **emocí**. Zahrnuje používání formální nebo stylizované řeči a opakování, ale opakování odlišného od běžných zvyků. Nemá kapacitu pro sdělování libovolných myšlenek, jako má jazyk, protože zprostředkovává pouze důležitá **centrální kulturní témata**.

8.1. Fromm

E. Fromm (1999) považuje **symbolické rituály** za druh symbolu, vedle slov nebo obrazů, které představují ideu, pocit nebo myšlenku. Vnitřní prožívání v nich reprezentuje ne slovo či obraz, ale jednání. „**V každodenním životě** používáme všichni takové symbolické rituály. Jestliže na znamení našeho respektu smekneme klobouk, jestliže jako projev úcty skloníme hlavu, když někomu potřese rukou, abychom tak vyjádřili své přátelské cítění – pak nepoužíváme žádný slovní symbol, nýbrž provádíme symbolické jednání. Podobné symboly lze jednoduše a snadno pochopit, právě tak jako mnohé sny jsou bez dalšího výkladu každému pochopitelné. Existuje také mnoho religiózních symbolů, kterým lze bez obtíží porozumět, jako například židovský zvyk roztrhat na znamení smutku své šaty. Existuje však mnoho jiných rituálů, jako například **rituál šabatu**, které jsou právě tak složité jako

symbolický jazyk mnoha snů a mýtů a které právě tak potřebují výklad.“ (Fromm 1999:200-201)

Fromm zpochybňuje zjednodušené pochopení tohoto rituálu moderním člověkem. Ten rituál šabatu považuje pouze za sociálně psychologické, hygienické opatření, zajišťující mu klid a uvolnění, které zejména v současné době potřebuje. Fromm říká, že odpočinek je stav míru mezi člověkem a přírodou. Dokonce i nejmenší změna, kterou člověk v přírodním dění provede, představuje porušení klidu. Šabat je dnem dokonalé harmonie a jednoty mezi člověkem a přírodou a mezi člověkem a člověkem. Práce tuto rovnováhu ruší. Není dovoleno zasahovat do rovnováhy sociální. Nesmí se obchodovat, přenášet majetek... Tím, že se nepodílíme na změnách v přírodě a ve společnosti, docílíme osvobození od pouta času.

Zde se jedná především o znovunastolení harmonie ráje. Té lze dosáhnout pouze ve stavu osvobození člověka od lidských pout a od pout iracionálních vášní. Ve stavu klidu v den šabatu člověk předjímá stav lidské svobody, který nakonec jednou nastane. Rituál šabatu je symbolem vykoupení a svobody. Je to vítězství člověka nad časem.

8.2. Freud

S. Freud (1991) využil svou oidipovskou teorii k tomu, aby dokázal, že civilizace započala, když byl předeek – vládce zabit a sněden svými žárlivými syny kvůli monopolizaci všech žen ve skupině. Synové však byli za své incestní touhy vůči matkám a za svržení autority starších potrestáni vědomím viny a úzkostí, kterých se snažili zbavit dodatečnou poslušností – zákazem zabít totemu a odepřením si žen. Podle této myšlenky by rituály puberty byly oslavou zmíněného momentu připomínáním určitých událostí, zvláště obřízkou nebo jinými formami mrzačení genitálií.

Také Freudovo pojetí rituálu bylo hojně využíváno. Freud považuje rituál za **kolektivní verzi osobní neurózy**, která může být označena jako obsesivní kompulze a jeho symboly za vyjádření komplexů. Člověk rituálem snižuje napětí mezi pudem a zákazem, přesunutím pudu na náhradní objekt – tak dochází k odškodnění pudu za zakázané a k jeho uspokojení a přiblížení se původnímu zakázanému jednání. Freud říká, že přání, impulzy a představy mají pro přírodní národy stejnou hodnotu jako realita, podobně jako pro neurotika. Freud také vysvětluje nebezpečnost lidí v liminální fázi, zvláště neofytů či těhotných žen. Podle něj se ocitli v situaci, která podněcuje pudy, jež vyvolávají tabuizované pocity či činy v ostatních členech společnosti.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Většina psychoanalytiků se však zabývala hlavně mužskými iniciačními rituály. Zvláště se zaměřují na ty rituály, kdy dochází k zásahům do tělesných a hlavně sexuálních orgánů, což se však u ženských iniciací nevyskytuje v západní společnosti tak často.

Iniciační mužské rituály byly pak podle jeho teorií vysvětlovány jako pomoc při vyrovnávání se s oidipovským komplexem a vytvořením mužské identity, měli ulehčit odtržení od matky a zapojení do skupiny mužů, obřizka tak je důkazem mužské zralosti. Jiné vysvětlení poukazuje na to, že rituály pomáhají zvládnout mužskou úzkost z toho, že nedokáží rodit děti a obřizka má být napodobení ženských orgánů a krvácení při ní napodobením ženské menstruace.

8.3. Berne

Podle našeho názoru se z určitého pohledu zabývá rituály také **transakční analýza**. Jako rituály zde vidíme tzv. komunikační **hry**, které jsou sledem na sebe navazujících transakcí, zčásti zjevných a zčásti skrytých, s určitými nástrahami. Berne (1970) hovoří o tom, že k lidskému životu jsou mimo jiné velmi důležité potřeba podnětů a potřeba struktury (jako obrana proti nudě). Jsou vyjádřením potřeby člověka ubránit se smyslovému i citovému strádání, jehož důsledkem je biologický úpadek. Svůj čas lze uspořádat buďto činnostmi nebo fantazií.

V případě, že je člověk členem společenství dvou nebo více lidí, získává tak více možností, jak organizovat **volný čas**. Podle složitosti to jsou – obřady, zábavy, hry, důvěrné vztahy a činnost. Výhody, které ze společenského styku plynou, mají těsný vztah k tělesné i duševní rovnováze, i k následujícím faktorům: uvolnění napětí, únik z nevhodných situací, zisk z pohlázení, udržení získané rovnováhy.

Ze všech výše jmenovaných forem společenského styku považuje Berne hry a důvěrné vztahy za nejpřitažlivější. Každý významný společenský styk se nejčastěji projevuje právě v herní podobě. Jednotlivé transakce se odehrávají obvykle v předem určených sériích. Hra je souvislý sled druhotných doplňkových transakcí, které směřují k jasně definovanému, předem známému výsledku. Postupy a obřady jsou pak formou nejjednodušší. **Postup** představuje řada jednoduchých doplňkových transakcí dospělého určených k **manipulaci se skutečností**. **Obřadem** je myšlena stereotypní řada jednoduchých doplňkových transakcí programovaných vnějšími sociálními silami. Ačkoli základní forma neformálního obřadu zůstává stále stejná, například loučení s návštěvou, v detailech lze pozorovat značný vliv místních zvyklostí. Formu obřadu určuje zejména rodinná tradice. Obřady jsou bezpečným, zklidňujícím a mnohdy i zábavným způsobem, jak uspořádat čas.

Zábavy znamenají sled poloobřadných a jednoduchých doplňkových transakcí, které se soustřeďují okolo jednoho tématu a jejichž hlavním úkolem je uspořádat nebo zorganizovat daný časový úsek. Jak pro počátek, tak pro konec takového časového úseku je typické, že jsou zahajovány určitým postupem nebo obřadem.

8.4. Jung

Také Jung se svými názory stal pro mnohé při zkoumání rituálů inspirací. Například přechodové rituály považoval za specificky lidské jednání, ve smyslu hlubinné psychologie za chování archetypické. Proces vnitřního vývoje člověka je podle Junga v podstatě přirozenou analogií obřadně prováděných náboženských iniciací všech dob. Ty ovšem pracují s tradičními předpisy a symboly, zatímco individuální proces směřuje k dosažení svého cíle pomocí přirozené symbolické produkce, tedy spontánního duševního projevu. Příkladem takových paralel jsou různé rituální formy iniciace u primitivů stejně jako budhistické a tantrické formy jógy. Mají charakter náboženského jednání, je to práce na psýché a příprava cesty k dosažení duševního, mravního i náboženského zařazení. (Jacobi 1992)

Jungův (1994) poměr k náboženství je velice pozitivní. V obsazích jeho učení poznával znovu obrazy, se kterými se setkával ve snech a fantaziích svých pacientů. V morálce jednotlivých náboženských systémů spatřoval stejné nebo podobné pokusy, jaké činili jeho pacienti z vlastní smyšlenky nebo vnuknutí, aby našli správnou cestu k zacházení se silami duše. Posvátný úkon, rituál, iniciace a askeze jsou pro něho velice zajímavé jako proměnlivé a mnohotvárné techniky k vytvoření správné cesty.

Podle Kaufmann-Huberové (1998) je možné u rituálu rozeznat, zda se jedná o pouhou konstrukci intelektu, nebo o skutečný přístup k nejhlubším duševním vrstvám, a tím i k jádru já, skrze které lze zakoušet Boha. V tomto smyslu je prý rituál často náboženský. Tuto zkušenost však může učinit jen ten, kdo rituál zakouší.

Rituál může být považován za **most k hlubším duševním vrstvám**, které svým vědomím už nedokážeme řídit. Tímto mostem mohou být našemu vědomí přiváděny **pozitivní** síly tak, že vývoj nebo život vůbec může jít dál. Není tomu tak ovšem vždy. Rituály mohou být i cestou pro ničivé síly.

Nakonec ještě zmíníme pro Junga charakteristické **pojetí krize** v životě člověka. Kastová to vyjádřila slovy: „Víme, že krize jsou šancí, příležitostí k většímu rozvoji osobnosti. Přitom máme na mysli výhradně krize v oblasti osobní, odhlížíme zde od ostatních krizí, v nichž se člověk může ocitnout. Vyjádřením názoru, že krize

představují rovněž šanci, se můžeme pokusit usnadnit krizovou situaci člověku, který v ní uvízl. Takovým názorem ovšem můžeme také klamat sami sebe, pokud budeme většinu krizí považovat pouze za promarněnou nebo neuchopitelnou příležitost.“ (Kastová 2000:13) Jung tedy dle Kastové (2000) chápe krizi jako bod obratu či zvratu, který vede k něčemu novému. Krize znamená možnost změny v postupu na cestě individuace, znamená aktivaci psychických možností a sil.

V kapitole 3. Rituály v dětském věku se budeme z psychologického hlediska zabývat funkcí rituálů vznikajících a probíhajících v dětském věku. I zde jsme z důvodu nedostatku jakékoli jiné odborné literatury zpracované na toto téma použili zdroje čerpající zejména z analytické psychologie. Ačkoli se domníváme, že mnohé charakteristiky dětských rituálů se nepochybně týkají ve stejné míře i dospělého člověka, nebudeme se jimi zde zabývat odděleně.

8.5. Erikson

Zajímavý pohled psychologie na problematiku rituálů nabízí E. H. Erikson. Jako jeden z mála psychologů zpracoval tuto oblast poměrně detailně a uceleně, a proto považujeme za vhodné, uvést zde jeho názory poněkud podrobněji.

Erikson (podle Hall & Lindzey 1997) se na rozdíl od Freuda zajímá spíše o **psychosociální aspekty vývoje**. Vývoj a fungování organismu podle něho ovlivňuje vedle genetického základu i sociální zkušenost. Během jednotlivých psychosociálních krizí se každá další kvalita Ega objevuje jako odpověď na vnitřní základní plán i na sociální prostředí. Utváří se v konfrontaci s různými požadavky okolí. Známe je Eriksonovo pojetí **krize**, kterou je rozuměn určitý bod obratu, čas, ve kterém se značně zvyšuje potenciál i zranitelnost člověka. Osobnost musí tyto konflikty řešit, čímž oživuje sama sebe.

Rozpracování jednotlivých psychosociálních vývojových stadií formulováním sociálně-kulturních fenoménů **ritualizace, rituálu a ritualismu** je poměrně málo známé. Také tyto fenomény se vyvíjejí podle epigenetického principu a dodávají vývojovému schématu důležitou dimenzi.

Každý vývojový stupeň lze charakterizovat tzv. **ritualizací**. Ta představuje do určité míry hravý způsob realizace interakce s druhými, který je kulturně determinovaný. Jedná se o opakovaný způsob vzájemného působení (ať už v určitých intervalech či kontextu), založený na domluvě mezi minimálně dvěma jednotlivci, pro které má adaptivní hodnotu. (Nejranější ritualizací je interakce mezi matkou a dítětem.)

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

V dospělosti se z ritualizace stane **rituál**. Tato aktivita je využívána na označení **důležité události opakovaného charakteru**. Nejtypičtějším příkladem rituálů jsou rituály náboženské, které slouží k obnově či potvrzení víry účastí na předepsaných pravidelných bohoslužbách. Podle Eriksona se však značné množství rituálů vyskytuje **i v běžném všedním životě**. (Z ritualizace matka – dítě se stává součástí rituálu setkání s jiným člověkem.)

Ritualizace integruje mladé lidi do společnosti tím, že je učí uspokojovat potřeby obecně akceptovaným způsobem. Tím, že je přivede ke sdílené představě o určitých věcech, potvrzuje u nich pocit sounáležitosti s kulturou. Spoluprožíváním pocitu síly dochází k nahrazení infantilní omnipotence. Také pocity nedostatečnosti vlastní hodnoty lidí z okraje společnosti, které byly způsobeny nedostatkem příležitostí seznámit se se správným způsobem chování, se upravují. Ritualizace pomáhá k realizaci rituálů a poskytuje základ v adolescenci dotvářené identity.

Ritualizace poskytuje dítěti příležitost vytvářet **modely reality** a následně je zvládat prostřednictvím experimentování a plánování. Ritualizace poskytuje účastníkovi určitou míru **svobody**, na rozdíl od formálního rituálu. Jsou to tedy určité herní kvality, které ritualizaci umožňují její **hravost**. Obsahuje však současně prvky **nátlaku**, neboť ji iniciují a k účasti vybízejí děti a mladistvé právě dospělí.

Každá ritualizace se však ve své extrémní poloze může stát **ritualismem**, ve kterém je pozornost jedince zaměřena pouze na sebe sama. Takový jedinec věnuje více pozornosti svému chování, je zaměřený pouze na své potřeby a přání. Ačkoli ritualismy zahrnují často druhé lidi, existenci druhých ve skutečnosti popírají. Jakákoli oboustranná vzájemně uspokojující interakce je vyloučená. Ritualismy již nejsou hravé, ale kompulzivní. V rámci dané kultury jsou označovány za aberantní, deviantní či abnormální. Často jsou si navzájem podobné, mohou však být také zcela idiosynkratické.

Pozorujeme-li v raném dětství interakci matek s dětmi, zjistíme, že se tomu děje vždy opakovaně určitým způsobem. Pohledy, doteky, mazlení atd. ze strany matky jsou zároveň ze strany dítěte opětovány. Existence obou dvou je tak potvrzována. Právě tato poznávací vzájemnost je pro ritualizaci důležitým momentem. Každým dalším vzájemným setkáním je pouto posilováno. Ritualizace poskytuje také možnost pro překlenutí charakteristické ambivalence. Pozitivní pouta se posílí a význam negativních pocitů klesá.

Tato ritualizace je podle Eriksona tajuplná. Dítě má z přítomnosti matky pocit obsahující v sobě prvek bázně a tajuplnosti. V dospělosti bývá častěji tento pocit zažíván v rituálu setkání s druhým člověkem jako vzájemný respekt.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Vývoj **důvěry** v sobě zahrnuje také poznání o neexistenci absolutní dokonalosti. Naučí-li se dítě akceptovat občasnou nepřítomnost matky a přijme-li matka jak dobré, tak i špatné chování svého dítěte, vyvstane možnost dovolit sobě i ostatním občas chybovat. Jestliže důvěra v sebe i druhé chybí, začíná nikdy nekončící hledání perfektnosti. Tajuplná ritualizace se změnila ve slepé uctívání, ritualismus **idolizace**. Buď idealizujeme druhé, to nedůvěřujeme sami sobě, nebo vytvoříme idol ze sebe sama, protože nedůvěřujeme jiným.

V dětské **nestranné** ritualizaci se učíme rozlišovat dobré a zlé jak v sobě samém, tak i v ostatních. V dospělosti se pak objevuje rituál **soudního procesu** posuzující otázku viny či nevin. Dříve je však nutné naučit se rozlišovat mezi my a oni. Zde začínají vznikat předsudky anebo vyzdvihování vlastního druhu. Člověku je vlastní tendence chápat svět v kategoriích subdruhů, ke kterým patří například rodina, společenská třída, kmen, národ atd. Pocit ireverzibilnosti rozdílů mezi vlastním a jinými druhy se může často vztahovat také na rozdíly zdánlivé. Ritualismus **legalismu** znamená striktní dodržování zákonů. Navenek je spojený s principy morálky a zákonů, ale skutečný pocit a smysl morální zodpovědnosti chybí.

Pro věk her je typická **dramatická** ritualizace, to znamená vzdalování se od vlastních fantazií, či od fantazijního světa a místo toho **vytváření her**, ve kterých dobro vítězí nad zlem. Tím si dítě stále dokola ověřuje hranice, kam až je možné zajít, kde se už proviní. Dospělé rituály se vztahují k **divadlu** a dalším dramatickým formám. V negativní podobě hraní rolí tu vyvstává ritualismus **napodobování**. V některých rolích riskuje jedinec ohrožením nejen vlastního života. Jedná se například o role delikventů nebo drogově závislých.

Ve školním věku se dítě prostřednictvím **formální** ritualizace učí vhodným způsobům realizace úloh, získává pocit kvality a zručnosti. Přípravuje se na dospělý rituál **práce**. Ve vystupňované podobě ritualismu – **formalismu** se jedná o úsilí o perfektnost. Jedincova veškerá pozornost je upřena téměř výlučně na proces realizace úkolu. Samotný předmět aktivity a její výsledek již nejsou důležité. (Extrémním příkladem je neurotikovo umývání rukou.)

Od adolescence se ritualizace a rituál objevují v rámci časové dimenze už stále blíže jeden druhému. V posledních čtyřech stádiích je ritualizace opisem rituálu.

Adolescentní ritualizace **ideologie** představuje solidaritu přesvědčení integrující předcházející ritualizace do koherentního souboru idejí a ideálů. Podaří-li se ideologii jasně strukturovat, získá člověk základní vzorec pro život a je připraven na to, aby byl sám tím, kdo realizuje rituály v životě druhých. Některé rituály (například ukončení, uvedení anebo povýšení), které jsou obsaženy v ritualizaci, jsou

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

potvrzením zvolené životní cesty jedince. Ritualismem tohoto stupně je **totalismus**. Jde o trvání na určitých pravdách v rámci, úzkého, uzavřeného systému idejí. Tak jako idolismus, obsahuje i totalismus slepé uctívání. Spíše se však jedná o uctívání víry, než určité osoby.

Afiliativní ritualizace mladé dospělosti vyjadřuje skutečnost, že milujeme-li a setrváváme v přátelském vztahu, pracujeme-li, spoluprožíváme tyto situace vždy s druhými.²¹ Ritualismus **elitářství** se projevuje ve vytváření exkluzivních skupin. Elitarismus ani nemusí být založen na žádném specifickém zájmu, nemusí obsahovat ani specifickou ideologii jako totalismus.

V **generační** ritualizaci je dospělý v roli rodiče, učitele, producenta a vytváří hodnoty. Rituály s tím spojené zahrnují situace dávání darů, odměn za dobré výkony ve škole, navštěvování starých rodičů nebo jiných příbuzných na svátky nebo v rámci rodinných střetnutí. Ritualismem může být **autoritářství**, v podobě přisvojení a používání autority bez jakéhokoli opodstatnění a zájmu o ty, kteří by měli být usměřováni.

V **integrální** ritualizaci období zralosti je starý člověk zosobněním moudrosti a potvrzením významu životního cyklu. Rituálem je odchod do důchodu.²² Bez dosažení integrity vyvstává nebezpečí posledního ritualismu – **sapientismu**. Projevuje se domýšlivostí o své moudrosti, která může zakrývat jak její nedostatek, tak možná i pocit zoufalství.

Pro přehlednost uvádíme ještě jednou jednotlivá stádia v tabulce:

stádium	ritualizace	rituál	ritualismus
kojenec	tajemnost	střetnutí se s druhou osobou	idolismus
dětství	nestrannost	soudní proces	legalismus
věk her	dramatičnost	divadlo, různé dramatické formy	napodobování
školní věk	formálnost	práce	formalismus
adolescence	ideologie	potvrzení důležitých životních potřeb	totalismus
mladá dospělost	afiliace	pobyt s druhými	elitarismus
dospělost	generačnost	péče o druhé	autoritářství
zralost	integrace	potvrzení dědictví a moudrosti	sapientismus

²¹ Nejlepším příkladem rituálu afiliace je manželství. Mohou následovat rituály týkající se způsobu trávení společných večerů ve dvojici, trávení dovolené, oslava výročí. Další rituály v tomto stádiu se mohou týkat pravidelných sociálních aktivit (jako například hraní tenisu s přítelem jednou za týden) a obřady uvedení do organizovaných skupin.

²² Další rituály mohou být doplňkem těch, o kterých jsme hovořili v předcházejícím stádiu – návštěvy u dětí, vnoučat a jiných příbuzných. Posledními jsou pravděpodobně rituály umírání a smrti.

Tabulka 1 (podle Hall & Lindzey 1997)

9. Společnost a rituály podle Campbella

Význam rituálu podle Campbella (1998) spočívá především v tom, že dává **podobu lidskému životu**. Sahá až k samé podstatě existence. Ve starověké náboženské atmosféře působil svým vlivem na veškeré sociální aktivity. Ačkoli v současné době se náboženská atmosféra objevuje pouze při mimořádných a zvláštních „posvátných“ příležitostech, rituál v našem profánním životě přežívá (například v podobě královské etikety, armádních předpisů, ale i zásad stolování).

Čím dokonalejší je **struktura**, synonymum života, tím je také vyšší forma života. Strukturní vzorce chování živočichů jsou podle Campbella součástí dědičných nervových systémů jednotlivých druhů a takzvané přirozené spouštěcí mechanismy, které tyto vzorce chování ovlivňují, mají ve většině případů tutéž šablonu. Proto mají všechna zvířata určitého druhu stejné reakce. Někdy je jejich spletitost až udivující, například v případě stavění hnízd u ptáků.

Spouštěcí akční mechanismy v nervovém systému člověka jsou v zásadě „otevřené“. Zde jednotná šablona neexistuje. Jsou tedy přístupné imprintingu ze společnosti, v níž jedinec vyrůstá. Lidské mládě přicházející na svět poněkud příliš brzy se utváří pod vlivem dané kultury, jejíž zvyky se vrývají do jeho nervového systému. U zvířat biologicky dědičné šablony jsou v případě lidského druhu definovány z velké části sociálně. Toto období Campbell označuje jako „citlivá léta“.

Rituál je uznávaným a ve všech kulturách využívaným prostředkem tohoto **identifikačního procesu**. Mýty vnitřně podporují rituály a rituály zvenčí uzákoňují mýty. Díky absorpci mýtů své sociální skupiny a účasti v jejích rituálech lidské mládě vrůstá do svého sociálního prostředí a do přírody jako takové a vyvíjí se z něho platný člen efektivně fungujícího společenského řádu.

Do naší mysli se vtiskují **základní sociální šablony**. Zároveň se však objevuje pocit **závislosti**. Aby však mohl mladý člověk dosáhnout psychické zralosti a být uznán jako dospělý člen komunity, je třeba tento pocit odbourat. Přejít od závislosti k odpovědnosti zásadně mění interakci mladého člověka s okolím. Cílem jak **rituálů dospívání** v primitivních společnostech, tak vzdělávacích systémů kultur vždy byla realizace tohoto důležitého a často bolestivého kroku v životě adolescenta.

Campbell dále komentuje skutečnost, že se v naší civilizaci období závislosti prodloužilo až k pětadvacátému roku života a v některých případech ještě dál. Domnívá se, že situace se vymyká kontrole a že cosi není v pořádku.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

V této souvislosti definuje **neurotika** jako člověka, kterému se nepodařilo překonat kritickou hranici dospělosti. (Takový člověk musí neustále brzdit spontánnost svých reakcí a všechny strasti a neúspěchy infantilně připisuje svému okolí, které ho chrání a podporuje a je vždy na dosah.) Dospělý by měl být schopen přiznat si v rámci daných životních okolností zodpovědnost za své neúspěchy, za svůj život a své činy. Musí si uvědomit nejzákladnější podmínku, že to jsou oni, kdo se podílí na formování života dané společnosti. S tím je spojena funkce rituálů dospívání. Jejich úkolem je vzbudit v jednotlivci **pocit sounáležitosti s komunitou**, ve které bude žít. Na takovém cítění totiž závisí osud celé společnosti.

Bezpodmínečná akceptace zvyků a tradic vlastní sociální skupiny však není žádoucí. Od dospělého člena společnosti se vyžaduje (Freud to nazval službou realitě) schopnost nezávislého pozorovatele, bez předsudků hodnotícího možnosti nejen svého okolí, ale i sama sebe. Prostá reprodukce zděděných šablon myšlení a jednání nestačí. Důležitá je také aktivní schopnost konstruktivní kritiky zaběhlých vzorců a vytváření nových.

Rituály a zvyky, které tuto civilizaci přivedly na svět a dodnes ji živí svou ohromnou energií, není podle Campellova názoru dobré ve svém životě opomíjet. Tím, že ztrácíme cit pro formu, se život bagatelizuje a redukuje. Prostřednictvím formy je odhalován život v celé své rozmanitosti a vznešenosti. Formou strukturující chod celé civilizace jsou **zvyky a rituály**. Zničení formy by pro člověka i živočichy mohlo mít katastrofální důsledky.

Campbell se pokouší pomocí přirovnání definovat kulturu jako stav společnosti, která je ve formě. Analogicky s formou atleta, o které rozhoduje téměř každý detail, rozhodují společenské rituály civilizovaného světa o běhu života. Pouze tam, kde se udrží vrcholná forma, může civilizovaný život přežít.

Mýtické obrazy (znázorněny prostřednictvím lidských těl, obřadních rouch a palácových sloupů) jsou odvozeny z nevědomí a probouzejí tudíž v pozorovateli iracionální reakce. Charakteristickým efektem mytického materiálu, který je v rituálu zakódován, je vnucení cílů transpersonální povahy jedinci.

V situacích, kdy jde o zachování rodu, je chování ovlivňováno identickými šablonami a v rámci druhu probíhá veškerá aktivita jedinců podle jakéhosi ritualizovaného scénáře. Podobně je tomu i v oblastech sociálního života lidí: Protagonisté jsou pomocí ritualizovaných postupů odosobňováni a jejich **ego** je potlačováno tak, aby jejich chování bylo nadřazeno vlastním osobním zájmům a podřídko se zájmům vyšším. Zde mají původ například rituály investitury soudců a státních úředníků, kteří mají ve svých rolích fungovat jako zástupci práva a společenských norem, a ne jako soukromé osoby.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Ve světě obchodu hrají svoji roli dokumenty, smlouvy, pravidla vyjednávání apod. Jsou základem rituálních pravidel společné hry a do určité míry zabraňují osobním střetům. Tato **herní pravidla** umožňují získat představu o tom, jak se účelně chovat, tak aby společnost přežila.

Kaufmann-Huberová (1998) podotýká, že když všichni lidé v určitém rituálu společně nacházejí cestu k nevědomým silám, má to nesmírně silný účinek, který může být jak pozitivní, tak negativní. Lidé, kteří spolu rituály provozují, se cítí vzájemně spojeni a posilováni. Stálým opakováním rituál také znovu zpečetuje vzájemnou sounáležitost zúčastněných. **Moc rituálů** nad jednotlivci i skupinami byla rozpoznána už dávno a mnozí toho dokázali využít. Mnoha válkám prospělo, že se pomocí rituálů snadno svedly masy. Jestliže měly rituály náboženský náter, bylo získání lidí pro „dobrou věc“ ještě snazší. Dostředivá síla rituálů je velká právě proto, že mají silnou náboženskou dimenzi, po které však lidé hluboce touží.

10. Význam rituálu ve skupině

Klímová (1994) zastává názor, že vznik a osudy středně velké skupiny mohou být modelem **vznikání kulturních vzorců a symbolů společnosti** vůbec. Popisuje své zkušenosti z profesní výcvikové skupiny. „Mocné puzení skupinového ducha po sebeuskutečnění, po svébytném životě, se prosazuje ve spontánní touze vytvářet symboly nejen slovem ale i chováním a hmotou, vytvářet různé rituály – a posléze vyměnit symboly za život.“ (Klímová 1994:47)

Touha po utváření symbolů je pro člověka nesmírně živá. Spontánním tvořivým procesem symbolů bývá **rituál**. Rituál umožnil vznik jak symbolu, tak jeho vnitřního protějšku, vztahu. Skupina při takovém rituálu prožívá něco společného a sjednocujícího.

K charakteristickým prvkům skupinových rituálů patří zejména spontaneita jejich vzniku, pohyb v kruhu, určitá forma opakování atd. Již samotná skutečnost, že ve výcvikové skupině se **sedí v kruhu**, k rituálním dějům přímo vybízí.

Umělé uspořádání kruhu vyvažuje **hlubinné směřování** skupiny. Směr dovnitř vyjadřuje touhu po úplném splynutí, po ztrátě struktur i vlastní identity, po rozpuštění v My. Směr ven z kruhu je vyjádřením snahy Já po sebezáchově, po rozvoji a strukturování, po soupeření s ostatními jednotlivci a zároveň i po spolupráci s nimi.

„Kruh vyjadřuje vyváženost všech dvojic, kdy vektory obou směřování se vždy vzájemně ruší právě na hranici kruhu a skrze ni. Tato dynamika je jedním ze zdrojů energie pro rituál (tím dalším jsou živočišné instinkty jedinců).“ (Klímová,

1994:50) Kruh vyjadřuje opakování, osudovost návratů. V případě časového a nikoli prostorového zakotvení rituálu vznikání My (tzn. že je vyjadřován pouze zvukem – slovem, hudbou...) tvoří **stavební prvek kruhu opakování** jako jsou refrény, rýmy, stupňované melodické motivy²³.

Kruh je také **hranicí mezi vnějším Oni a vnitřním My**. Realita místa a času, stejně jako identifikace a rozpoznání druhých je pro skupinu při vymezování vůči vnějšku důležitá. Samotné skupinové prožívání My začíná rituálem či nějakým jeho náznakem. Z jednotlivých prvků rituálu pak spontánně vzniká **skupinová subkultura** včetně skupinových hodnot a včetně „soukromého“ skupinového jazyka.

Z psychologického hlediska tomuto procesu odpovídá **skupinová projektivní identifikace**. Vymezením společné existence hranicemi místa a času dochází mezi jednotlivci k vysílání informací o sobě samých, jak záměrně (třeba způsobem představování, úpravou zevnějšku), tak bezděčně (tónem hlasu, posturou, průbojností, apod.). Jsou to zprávy o vzájemném vnímání se. Členové skupiny do těchto hodnocení pak, ať už s přijetím či obranou, vrůstají. Během spontánního **vznikání mocenského pořadí** se rozhoduje o tom, zda bude vyjádřením násilí nebo svobodné přijetí různosti.

Vedle takto vyjádřené kvantity je však podstatná také **kvalita jednotlivých rolí**. Každá lidská skupina vyvíjí na své členy tlak. Snaží se rozdělit role, tzn. že se jedinec vždy některých svých kvalit vzdal a promítl je do osoby jiného člena. Současně je třeba přijmout, uskutečňovat a rozvíjet ty kvality, které do něho promítají ostatní.

Tato projektivní identifikace může nezávislé jedince měnit ve spojovací články skupiny, čímž posiluje pevnost skupiny a podporuje tak její dynamický život. V podobě podtextu tak provází veškerá věcná témata, což může při jejich řešení vést nezřídka k převážení emocí nad rozumem.

Institucionalizované skupiny se striktní subordinační (například vojna, nemocnice, škola, církve apod.) své žebříčky a role přímo předepisují. Ovšem i tady vytváří projektivní identifikace svá pořadí a rozmístění spontánně i nadále, což bývá příčinou mnohých zápasů.

Pro účely procesu projektivní identifikace existuje **v kolektivním nevědomí určitý vzorec**, který je zvědomován pomocí různých kulturních fenoménů. Vezměme například dětské **rozpočítávadlo** (jako rituál) s jeho magickou schopností. Rozpočítávadlo role rozděluje, i přičarovává.

²³ Klímová uvádí příklad jak společenských, tak válečných kruhových tanců jako rituálů, jež využívají všechny možnosti prostoru a času současně. My tak získává značnou motivační sílu. Kruh považuje za pořádající, přitažlivý, inspirující a tvořivý prvek.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Za první mýtický pravzor skupiny s jejími rolemi lze považovat družiny a rodiny božstev v různých náboženstvích. **Bohové** byli zosobněním jistých kvalit nebo dějů, hodnot a principů. Jejich společná existence, spolupráce ale i neustálé potyčky byly zárukou běhu světa.

Dalším příkladem kulturního zvědomění a vtištění skupinových pravzorů jsou tradiční **hry** s ustálenými postavami, různé **folklórní obřady** apod. Dnes jejich místo zaujaly mnohadílné **rodinné ságy** na pokračování.

Klímová popisuje také výrazný kulturní fenomén současné doby, a to nesmírnou **oblibu televizních seriálů**. Jejich oblíbenost přičítá skutečnosti, že jsou výrazem stejných archetypálních vzorců a uspokojují stejné lidské potřeby. Aktéři jsou věční, prožívají příběhy bez proměn sama sebe, nestárnou. Poskytují diváku všechno, co potřebuje, jsou všudypřítomní. Ctitel seriálu se tak ve své fantazii povznáší do skupiny uspokojující jeho přání lépe než přirozená skupina v jeho realitě.

Ve všech těchto zmíněných případech je vyjádřena snaha člověka dopátrat se původní podoby skupiny, dokonalého modelu. **Ztotožnění s pravzorem** umožňuje dosáhnout ve zvládnání svého života stejné dokonalosti a dovést svůj život ke šťastnému konci. Takové skupiny odrážejí jak hledaný archetyp, tak současný stav kultury. Jsou inspirací pro život.

Skupina je člověku nejvlastnějším domovem, zdrojem inspirace, s pomocí které lze světu i sobě porozumět. Proto je také tak přitažlivá. Je místem pro **společné zpracování emocí** a směřování. Buď jsou personifikovány do osobností božstev – skupin principů, nebo promítány do osob živých, do členů skupiny. Projektivní identifikace vytváří **samostatný život skupiny** a v zájmu skupinové koheze umožňuje převážit nad potřebou separace, individuace a nezávislosti členů. Jestliže by tato tendence byla naplněna, jedinec by se vzdal svých možností a ztotožnil by se pouze s jednou kvalitou, s jemu přiřčenou rolí. Došlo by ke ztotožnění s archetypem a tím ke ztrátě vlastního já.

Cílem skupiny jako samostatné sociální bytosti je provázat své členy pevnou sítí projekcí a identifikací, která představuje její strukturu. Identifikace jedince s jeho skupinovou rolí má být co nejúplnější. Jedinec potřebuje **být skupinou přijat** a identifikovat se s projekcemi ostatních. Ne však beze zbytku, neboť si pro svoji sebezáchovu potřebuje ponechat své nezávislé Já, flexibilitu a adaptabilitu.

Tato dvě protikladná přání se smiřují v **prožitku My**, který vzniká v regresivním stavu za pomoci rituálů a umění, především tance a hudby. V regresi se jedinec ocitá v době před vznikem jakýchkoli struktur, logiky a protikladů, ve

stavu před vynořením individuálního vědomí a rozumu. Na tomto místě se však podle Klímové u jedince objevuje **strach z pohlcení**.

Je důležité se oběma extrémům vyhnout prostřednictvím vyváženého života sebeuskutečňování a bytí s druhými. **Dynamika** tohoto dilematu pro každého jednotlivce existuje ve skupině od začátku. Je **sycena archetypem** či vlastně souborem prapředstav, neznajícím logiku ani protiklady. Z archetypu se utvářejí nejrůznější mýty. Mýty vznikaly v dobách, kdy člověk své motivace a dilemata začal vyslovovat v podobě příběhů, tak aby jim porozuměl a aby je zvládal. Objevil se tak mýtus krále, hrdiny umírajícího pro skupinu a současně odměněného nesmrtelností.

Klímová dodává, že takovéto děje se odehrávají nejen ve skupinách terapeutických, ale **i ve skupinách každodenního života**, v rodině, v zaměstnání, ve škole apod. Ve přirozených skupinách se ovšem tyto skupinové tendence prosazují nejen slovy, ale také prostřednictvím činů, jednání, a to nejen v realitě psychologické, ale i na rovině věcné.

Růžička chápe skupinový rituál jako **dramatizaci skupinového mýtu**, jako jeho symbolické uskutečňování a obnovování v rovině **chování**. Skupinový mýtus vymezuje jako „kolektivní imaginativní výtvar, mající polohu bezprostředního vyjádření všech možných modalit, kterými jedinec, vetkaný do skupinového gestaltu, může procházet. V tomto pojetí je tedy mýtus skupinovým produktem. Mýtická témata se řadí v řetězce skupinových mýtů, které představují bezprostřední a kontinuální zveřejnění oněch původních a tedy i hluboce neuvědomělých situací, kterými skupina žije.“ Skupinová léčba je prováděna za použití a modifikování známých a dobře zavedených technik právě na pozadí mýtu a rituálu. (Růžička 1976:51)

11. Rituál dnes

Jak bylo řečeno²⁴, rituály původně souvisely především s náboženstvím (ať už umožňovaly komunikaci s posvátnem nebo šlo o přechodové rituály, které byly náboženskými institucemi zajišťovány). V moderní západní sekularizované společnosti již nehraje posvátno ani náboženství tak důležitou roli, a proto se klasické rituály, v naprosté většině případů spjaté s církví, ze života lidí vytrácí. Na druhou stranu mnohé rituály přežívají ve změněné podobě a některé nové rituály, i když podle našeho názoru někdy značně pokleslé, vznikají. Příkladem velkého klasického rituálu, na kterém současní lidé participují, ale který má značně posunutý

²⁴ Viz 2. Náboženský rituál.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

význam, jsou vánoce. Ty se u mnohých posunuly spíše směrem k rodinnému svátku a užívání konzumu a zábavy.

Mnozí autoři (např. A. van Gennep 1997 nebo G. Kaufmann-Huberová 1988) považují dnešní **pozměněnou podobu rituálu** za přirozenou. Jeho dnešním významem je **psychologická podpora** v období **změny či krize** v lidském životě. Na druhou stranu např. M. Eliade (1994) nepřikládá dnešním rituálům jiný význam, a proto dle něj s odstraněním posvátna z moderní společnosti přichází úpadek rituálu a s další sekularizací je možný i jeho zánik. J. Campbell (1988), který rituál spojuje s mytologickými symboly, tvrdí, že v dnešní době jsou tyto symboly chybně interpretovány, ztrácejí význam a s nimi tak ztrácí smysl i samotný rituál. Východisko z této situace vidí v nalezení správné interpretace a začlenění mytologických symbolů do naší doby. S návratem symbolů lze dle něj očekávat i návrat smyslu rituálu.

Moderní hektický životní styl rituálům nepřeje – je velmi snadné zaplnit celý den, týden i rok prací, nákupy a organizovanou dovolenou. Význam rituálů pro život člověka je také často zlehčován²⁵. Negativní vliv na rituály v běžném životě má i jinak pozitivní bourání hranic mezi různými společenstvími a demokratizace společnosti vůbec.

Obecně je v současné společnosti, zvláště ve velkých městech, mnohem méně podporována a vyžadována strukturace času. Z tohoto pohledu se mnohé vymoženosti mohou zdát značně diskutabilní – nákupy lze uskutečnit v neděli i pozdě v noci (dnes už v některých obchodech 24h denně 7 dní v týdnu). Na jednu

²⁵ Barboře (jméno není původní) je sedmnáct let a trpí mentální anorexií. Podle našeho názoru se jedná o reakci na událost, která se nedávno v jejím životě odehrála. Barbora má o dva roky starší sestru, se kterou si moc rozumí. Nedávno se sestra se svou dvouměsíční známostí rozhodli, že se vezmou. V pondělí doma oznámila, že se v pátek toho samého týdne vdává. Všichni byli v šoku. Maminka byla zklamaná, o dceřině svatbě měla jiné představy. V pátek dopoledne se všichni v určenou hodinu dostavili na radnici, pozvaní byli pouze rodiče s Barborou, dva svědci a rodiče ženicha. „Obřad“ byl bez hudby, bez slavnostní řeči, pouze prstýnky, podpis a konec. Sotva vyšli před radnici, novomanželé se začali loučit. On odcházel ihned do práce, ona běžela na přednášku do školy. Zbytek rodiny stál rozpačitě před radnicí a rozhodoval se, co dál. Šli tedy na oběd. Sami.

Ode dne, kdy se sestra odstěhovala, přestala Barbora jíst. Ze strany sestry to byla zrada. Nedala totiž rodičům, ani sestře čas na to, aby si na novou situaci přivykli, aby přechod ze situace, kdy byla sestra a dcera, do situace dospělé, samostatné ženy, mohli nějak sledovat a akceptovat. Ta změna proběhla příliš rychle na to, aby ji mohli zaregistrovat jinak než rozumem. Chyběl objasňující prožitek. Chyběl rituál. Novomanželé jej patrně nepotřebovali. Svatba a odchod jediné sestry, prvorozené dcery, to je přeci něco, co mění i život ostatních členů rodiny, a to jak jednotlivě, tak také rodiny jako celku.

stranu to přináší mnohem větší svobodu, na druhou stranu to ovšem vyžaduje i větší odpovědnost za vlastní život a jeho náplň. Z tohoto pohledu je pochopitelné německé opatření, kde je otevírací doba obchodů a služeb zákonem značně omezena, a například nedělní nákup v supermarketu je prakticky vyloučen²⁶.

Je třeba dodat, že na místo zanikajících rituálů přináší současná západní kultura rituály nové. Například u mnoha rodin se takovým rituálem stává víkendová návštěva hypermarketu. Domníváme se, že možná již primární funkcí takového výletu není vlastní nákup, ale spíše sociální kontakt, radost z výběru a z výhodné koupě, atd. Otázkou je, nakolik jsou rituály tohoto typu schopny plnit původní funkce rituálu. Domníváme se, že se mnohdy jedná spíše o rituály s takřkájící únikovou funkcí, kdy místo poskytnutí pomoci ke zvládnání obtížných situací v lidském životě, poskytují prostor a prostředek k úniku od problémů. Přehnaně je zdůrazněna jejich zábavní funkce. Nechtěli bychom však vzbudit dojem, že je to jev jakýmkoli způsobem sociálně či subjektivně patologický, a že rituály v pravém slova smyslu již vůbec neexistují.

Rytmus života moderního člověka je tedy mnohem méně závislý na koloběhu přírody, ale objevují se také zcela nové věci, které jej určují. Mnoha lidem například čas strukturuje mobilní telefon – bez ohledu na to, zda se baví s partnerem, pracují nebo odpočívají, při zazvonění se okamžitě bez jakéhokoli přechodu začnou zabývat tím na druhé straně telefonu. Dětem, které většinu dne žijí odděleně od rodičů, strukturuje často čas televize – tedy dělí odpoledne na období před určitým seriálem nebo filmem a po něm, atd. Problematice enormní obliby některých televizních seriálů a její souvislosti s archetypálními vzorci se podrobněji věnujeme v kapitole 10. Význam rituálu ve skupině.

Předpokládáme ovšem, že spolu s postupným vymíráním klasických rituálů, či spolu s nahrazováním jejich původního sociálního i psychologického významu, dochází k následujícímu procesu. Základní životní otázky a problémy řeší v podstatě člověk stále tytéž. Jestliže jsme v klasických rituálech spatřovali prostředek nebo prostor pro jejich bezpečné zvládnutí, vzniká najednou jakési vakuum, ve kterém podobné nástroje chybí (ať již z toho důvodu, že forma rituálu současnému člověku nevyhovuje, nebo prostě zcela chybí, nebo z důvodu záporného postoje společnosti k jakýmkoli rituálům). Člověk je tak odkázán sám na sebe a může se cítit nejistý a bezradný, bez pevných hranic, o které by se mohl opřít.

Není vyloučeno, že výraznější narušení duševní rovnováhy u dnešní populace může souviset právě i s výše zmíněnými skutečnostmi. Kaufmann-Huberová (1988)

²⁶ V poslední době ovšem značně sílí snaha zvláště ze strany nových zemí (tedy býv. NDR), toto omezení obcházet a zrušit.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

se domnívá a my spolu s ní, že takové obecné rituály dnešnímu mladému člověku chybějí. Ty staré už nejsou použitelné, dosud jsme však nenalezli nové. Každý mladistvý, každá skupina si musí najít rituály vlastní. Toho využívají nová náboženství, mládežnické sekty a extrémní náboženská seskupení. Nabízejí mladistvým rituály, čímž je silně vážou na své společenství. Jak mohou vypadat rituály, které dnes mladiství sami a nevědomě ve skupinách provádějí, popisujeme v kapitole 3.1.1. Přechodové rituály.

V současné české společnosti je situace ještě o něco komplikovanější. Životní styl je zde totiž poznamenán nejen rodící se svobodnou a relativně tolerantní, zároveň však i konzumní a na výkon orientovanou kapitalistickou společností, ale i mnoha relikty nedávného komunistického systému. Komunistická společnost mnohé klasické rituály zrušila a nahradila je jakýmsi pseudorituály, které ale nebyly ze strany občanů nikdy plně akceptovány. Nyní byly tyto pseudorituály zrušeny, ale k obnovení původních až na výjimky nedošlo. Proto i institucionální podpora do značné míry vymizela.

Při pohledu na vztah české společnosti k rituálům strukturujícím čas se dle našeho názoru nabízí určitá paralela se vztahem člověka ke strukturaci času v průběhu ontogeneze:

- 1) U dítěte je průběh dne poměrně pravidelný, protože je dán okolními podmínkami, o kterých nelze příliš diskutovat (komunismus)
- 2) V pubertě je získaná svoboda doprovázená snahou veškeré takové rituály a pravidla zbourat, překročit mnohé hranice a porušit mnohá tabu (nyní)
- 3) V dospělosti si člověk vytvoří většinou určitý vlastní řád (...)

12. Shrnutí

Na základě předešlého textu, kdy jsme se snažili proniknout do pojetí rituálů z nejrůznějších úhlů pohledu a zamyslet se nad jejich významem, konstatujeme, že rituály jsou nedílnou součástí lidského života ve všech kulturách. Mají své místo ve významných životních okamžicích člověka, ale také ve chvílích jeho krizí. Obsahují **náboženskou, sociální, ekonomickou, politickou a estetickou dimenzi**. Všechny tyto dimenze sociálního života jsou simultánně vyjádřeny v průběhu obřadu. Mnohé rituály jsou zdrojem zábavy.

Od jiných druhů chování odlišují rituály následující vlastnosti: **formálnost, stylizovanost, opakování a stereotypie, provádění na zvláštních místech a v určený čas**. Rituály v sobě zahrnují informaci o účastnících a o jejich kulturních

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

tradicích. Opakovaně rok za rokem, generace za generací, přeměňují trvalá poselství, hodnoty a postoje na pozorovatelné jednání.

Ačkoli se pojem rituál používal původně pro označení náboženských úkonů, postupně se jeho použití rozšířilo na označení jakékoli kulturně a sociálně standardizované sekvence akcí, zvláště na tzv. rituály přechodu. **Náboženský rituál** lze zjednodušeně charakterizovat následovně:

- 1) je doprovázen rozlišením sakrálního a profánního,
- 2) je doprovázen pocitem respektu, úcty, strachu a fascinace ve vztahu k sakrálnímu,
- 3) závisí na náboženství, které je většinou vyjádřeno v jazyce mýtu,
- 4) má symbolickou podstatu ve vztahu k sakrálnímu, bez ohledu na to, zda pod tímto pojmem vidíme transcendentní realitu nebo nějaký umělý konstrukt, který je funkcí stavu dané společnosti.

Pro rituál obecně jsou typické vlastnosti **pravidelnosti a opakování**. Často se jedná o **sociální akt** (pochopitelně modlitba může být i soukromá), poskytují člověku **jistotu** a **psychologickou podporu**, jsou **formou komunikace** mezi členy určité komunity.

Zabývali jsme se také významem rituálu pro společnost, pro menší skupinu lidí a pozornost jsme věnovali také výskytu a významu rituálu dnešní doby a současné české společnosti.

II. Duševní hygiena

V této kapitole se budeme zabývat tématem duševního zdraví, a to z důvodu získání teoretického zázemí pro další část naší práce. Její náplní je zabývání se soukromými rituály, kterým mimo jiné přikládáme právě výraznou psychohygienickou funkci.

1. Základní pojmy

1.1. Duševní zdraví

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO 1996) je **zdraví** „stavem úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne pouze absence nemoci“. Duševní zdraví je tedy integrální součástí této definice. Je komplexním jevem, který je determinován mnoha sociálními, biologickými a psychologickými faktory včetně faktorů životního prostředí.

Pomineme-li složitou otázku definování psychické normality, je pojem **duševního zdraví** například podle Nakonečného (1995) vymezován bezporuchovým fungováním člověka v podmínkách jeho společenského života, soukromého i veřejného, a spojením s osvobozením od pocitů úzkosti a s akceptací sama sebe i druhých, nejedná-li se právě o osoby objektivně ohrožující.

Nutno říci, že většina definic duševního zdraví je postavena na negativním vymezování.

Doležal považuje za zdraví „...takový stav organismu, kdy struktura a funkce jednotlivých orgánů ani regulace jejich celkové souhry nejsou porušeny. Při duševním zdraví by pak šlo speciálně o struktury a funkce umožňující duševní život, jakož i o vlastní psychické procesy včetně jejich regulace.“ (Doležal 196:29)

Míček (1986b) hovoří o dvojím pojetí duševního zdraví. Taktéž negativně se vymezující **užší pojetí** spatřuje v duševním zdraví zejména nepřítomnost příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace, tedy nepřítomnost stresu. **V širším pojetí** představuje duševní zdraví schopnost člověka přiměřeně se adaptovat jak na makro-, tak mikrosociální, ale také na intrapsychické úrovni. K tomuto účelu pak slouží schopnost sebepoznání a autoregulace. Míček zdůrazňuje především **aktivní stránku adaptace**, doplněnou o subjektivní spokojenost a kvalitní pracovní výkony. Nezbytnou součástí duševního zdraví je v tomto pojetí také věku přiměřená **duševní**

zralost, projevující se adekvátním rozvojem poznávacích, emočních, volních a v neposlední řadě rovněž socializačních procesů a osobnostních vlastností.

Duševní zdraví lze označit jako žádoucí stav, jako výsledek ať už vědomého, nebo nevědomého respektování zásad duševní hygieny (Míček 1986a).

Pro účely naší práce jsme zvolili širší pojetí duševního zdraví. Jedná se nám právě o schopnost adaptace člověka na nejrůznější jak vnější, tak vnitřní skutečnosti. Zde spatřujeme hlavní význam soukromých rituálů, jimiž se budeme zabývat v praktické části práce.

1.2. Duševní hygiena

Pojem **psychohygieny** je pak možné charakterizovat například následujícími způsoby:

Duševní hygiena se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí. Je souborem opatření a postupů, jak těchto cílů dosáhnout. (Hartl 1994)

Podle Bartka (1980) představuje **udržení duševního zdraví** více než pouhé ochránění ohrožených jedinců před eventuálním onemocněním, a zároveň také více než odstraňování škodlivých faktorů potenciálně ohrožujících i člověka zdravého. Životní podmínky by měly být tedy tak upraveny, aby se v nich člověk cítil spokojený, fyzicky i psychicky zdatný a výkonný.

Míček (1986a) považuje za hlavní úkol psychohygieny poskytnout systém propracovaných pravidel a rad, které mohou sloužit k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. Mohou sloužit jako návod k řízení a ovlivňování sama sebe a vlastního prostředí. Tématem duševní hygieny jsou tedy problémy adaptace a lehčí podoby duševní nerovnováhy člověka.

Zajímavé pojetí nabízí Bedrnová (1999), která zdůrazňuje interdisciplinaritu duševní hygieny jako oboru, zaměřujícího se na hledání a nalézání efektivního způsobu života, hledání optimální životní cesty pro každého jedince. V širším slova smyslu se podobnými náměty zabývá i tzv. **biodromální psychologie** nebo poměrně stále ještě málo rozpracovaná **valeologie**. Ta se zaměřuje na problematiku všestranného zhodnocování individuálního života.

Podle Doležala (1964) usiluje mentální hygiena zejména o prevenci vzniku chorob, tudíž je v jejím zájmu zvyšovat odolnost a zdatnost lidského organismu a rozvíjet i ostatní vlastnosti nutné pro produktivní a šťastný život. Vychází z předpokladu, že zdraví organismu je možné stupňovat.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Jak Doležal zdůrazňuje, **výzkum** v duševní hygieně je v současné době zaměřen na metody zjišťování pozitivního stupně duševního zdraví. Děje se tak pomocí určování vlastností, které tento stupeň podmiňují. K prozatímním závěrům patří skutečnost, že pro duševní zdraví je důležitá charakteristika vztahu osobnosti jak k sobě, tak k realitě a okolnímu prostředí, možnosti jejího rozvoje, sebeaktualizace a integrace a míra vnitřní autonomie. Duševní zdraví ovšem není pouze otázkou rysů osobnosti. Stejně důležité jsou i podmínky a okolnosti, které duševní zdraví podporují nebo naopak narušují.

Určité narušení duševního zdraví lze podle Míčka (1986a) pozorovat například u člověka, který je napjatý, při otázkách cizích lidí se cítí stísněný, zakoktává se, červená se, bledne, třesou se mu ruce, nepravidelně a povrchně dýchá, jeho pozornost je snížena atd. Machač, Machačová a Hoskovec (1984) považují za nejproblematictější projevy maladaptace psychózy, neurózy, delikvenci, kriminalitu a drogové závislosti.

Doležal dodává, že dosažení ideálního, téměř absolutního duševního zdraví není pro člověka reálné. Duševní zdraví je totiž proces probíhající na různých úrovních, z čehož vyplývá, že každý z nás vykazuje alespoň mírné znaky duševní nerovnováhy.

Za jeden z nejvýznamnějších úkolů současné psychohygieny považujeme **prevenci stresu** a pomoc při jeho **zvládnutí** v počátečních fázích jeho vlivu. Každá změna vyžadující adaptaci představuje tlak na lidský organismus a každý podnět, jenž vyžaduje přizpůsobení jedince, je označován jako stresor.

1.3. Stres, adaptace

Hartl (1993) nazývá **stres** chorobou století. Stres je podle něho termínem v hovorové řeči užívaným pro konflikt, úzkost, frustraci, vyšší aktivizaci a situace nepříjemně pociťované vůbec. Psychologie v souvislosti s pojmem stres uvažuje o nadměrné zátěži neúnikového druhu, která vede k trvalé stresové reakci. Trvalá stresová reakce pak způsobuje tkáňové poškození, poruchy adrenokortikálních funkcí a psychosomatické poruchy. Od neurotické reakce se liší tím, že v ní může být somatické poškození či porucha vyřešena únikovým mechanismem.

Podle Hladkého (1998) je v běžné řeči **stres** chápán jako stav, kdy je člověk vystaven náročné situaci, s níž se lze vyrovnat velmi obtížně. Stav, kdy je frustrován, prožije nějaký otřes, šok, kdy setkává se s nesnázemi. Důsledky těchto situací bývají jak fyziologické, tak duševní. Z hlediska organismu jsou vesměs negativní, neboť dochází k ovlivnění kardiovaskulárního, endokrinního a imunitního systému.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Z hlediska psychiky však mohou být důsledky stresu i pozitivní. Člověk se zocelí, utuží, získá zkušenost, což je ovšem vysoce individuální.

Zátěž považuje Hladký za obecný pojem, který je užíván pro označení jakýchkoli požadavků, tedy i nepatrných, kterým člověk lehce dostojí. Jde o míru jejich přiměřenosti a vyváženosti mezi tím, co zvládnutí příslušné situace od člověka vyžaduje, a jeho vlastnostmi, jimiž je k tomu vybaven. Stres ve shora uvedeném smyslu je pouze případem nepřiměřené zátěže. Zátěž však nemusí být pouze zdraví škodlivá, ale lze z ní mít i prospěch. **Přiměřená** zátěž je nutná pro uchování a posílení zdraví. Negativní účinky má pouze zátěž nedostatečná, nebo v opačném případě nadměrná.

„Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“ (Křivohlavý 1994:10)

Dále Křivohlavý (1994) rovněž upozorňuje na rozdílné chápání tohoto pojmu, který je užíván buďto:

- ve významu celé těžké situace,
- nebo ve významu podmínky, okolnosti či nepříznivého faktoru (**stresoru**), který na člověka dopadá,
- ve významu odpovědi organismu na stresující činitele ve smyslu Selyeho pojetí,
- ve významu celkového vnitřního stavu. Stresor může být jak fyzikální, tak tzv. emocionální.

Hovořit můžeme také o ministresorech (ty mají kumulativní charakter) a makrostresorech. Způsob působení stresu na člověka charakterizuje Křivohlavý jako negativní – **distres** nebo jako pozitivní – **eustres**.

Machač, Macháčová a Hoskovec (1984) uvádí, že stresové faktory mohou být jak fyzické, tak psychické. Jsou často vzájemně těsně provázány. Mezi podnětové situace nebo faktory zapříčiňující psychický stres patří například klimatické podmínky, nedostatek odpočinku, čekání, ztráta životních perspektiv a mnohé další. Mají-li mít tyto situace charakter stresoru, musí vyvolávat výrazné emoční reakce. V tomto smyslu je tedy psychický stres funkcí konkrétní situace a konkrétního člověka. Psychický stres je zprostředkován kognitivními procesy. Hlavním psychologickým ukazatelem stresu je emočně negativní napětí (jako je například strach, úzkost, nepohoda, únava, zlost atd.).

Renaudová (1993) o stresu hovoří jako o reakci organismu na agresi (stres jako trvalá emoce, na niž nelze reagovat). Jeho podstatou je **pocit bezmoci a beznaděje**. Za obranný systém současného člověka je označován **systém emoční**,

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

jehož mechanismus bezprostředně po určitém signálu poskytne organismu všechny nutné prostředky buďto k boji, nebo k útěku. Ve významnosti jednotlivých signálů pak existují interindividuální rozdíly, jež se liší jak podle prožité zkušenosti člověka, tak podle aktuální situace. V okamžiku, kdy určitá emoce vznikne, se všechny psychické funkce soustředí okolo daného citového tématu, a člověk začne celé své okolí a události v něm vnímat optikou příčiny svého napětí.

Podle Renaudové tak člověk ztrácí svoji vnitřní svobodu, ale zároveň aktivně hledá způsob řešení. Signál nebezpečí je v současné době provázen informací „nedá se nic dělat“. Veškeré přípravné fyziologické změny jsou bezpředmětné. Je-li člověk zdravý, je pro něho mírné zrychlení metabolismu spíše blahodárné. Jestliže však emoce přejde v trvalé napětí, čili stres, svědčí to o tom, že se k němu připojil pocit bezmoci a beznaděje. V takovém případě se biologický i psychický mechanismus emoce agresivně obrací proti svému nositeli.

Machač, Machačová a Hoskovec k tomu podotýkají: „Problematika emocí v kontextu stresu je v těsné a výrazné vazbě na otázky adaptace, na otázky vyrovnávání se s vlivy negativních emocí na výkon, na vnímání, na poznávací procesy, prostě na řešení konkrétních problémů života v silovém poli tlaků, které si činí nárok na adaptační zdroje našeho biologického i psychického regulačního systému.“ (Machač & Machačová & Hoskovec 1984:12)

Renaudová uvádí zajímavé zjištění o tzv. stavu **strnulosti**. V situaci, kdy je emoce trvalá a přitom není možné na ni reagovat, reaguje organismus dlouhodobým stavem strnulosti, který se přidává k sympatiko-adrenálním reakcím. V dávné historii člověka byl člověk v zimních podmínkách nucen snížit výdaje a zachovat si vnitřní rezervy do té míry, aby byl schopen přežít jak chlad, tak i nedostatek potravy a vody, což byla typická dlouhodobá zátěž. V tomto kontextu Renaudová považuje „depresi“ neboli stav strnulosti za podobný mechanismus reakce psychiky na trvalou emoci, na niž nelze reagovat. Člověk se stahuje sám do sebe, ztrácí zájem o jakoukoli činnost. Není vyloučeno, že se může rozvinout deprese typická, tak jak ji známe z psychopatologie.

Ať už hovoříme o stresu nebo o zátěži, v odborném či obecném pojetí, vždy zde hraje rozhodující úlohu schopnost adaptace. Pojem **adaptace** vyjadřuje podle Míčka (1986a) proces přizpůsobování osobnosti člověka měnícím se podmínkám jak vnějšího, tak subjektivního, vnitřního světa (stresorům). Můžeme jej nahlížet jak z hlediska emočního či energetického, kognitivního, tak i z hlediska volního a sociálního. Zvládnání nepřiměřené zátěže můžeme označit pojmem **coping**. Machač, Machačová, Hoskovec (1984) považují za nejjednodušší míru adaptačních

schopností z hlediska stresu schopnost reagovat adekvátně tam, kde je adekvátní reakcí relaxace.

1.4. Frustrace, frustrační tolerance

Brání-li člověku cokoli v uspokojení jeho potřeb, je adekvátní adaptace takového člověka ztížena. Tehdy mluvíme podle Míčka (1986a) o **frustraci**, kterou můžeme chápat jako typ stresoru. Jedná se o psychický stresor.

Hartl (1994) považuje za frustraci takový psychický stav, který byl vyvolán překážkou na cestě k cíli, respektive ohrožení nebo oddálení nebo znemožnění uspokojit určitou potřebu. Překážky mohou mít jak vnější, tak vnitřní podobu. V souvislosti s duševní rovnováhou lze mluvit o **frustrační toleranci** jako o odolnosti vůči frustrujícím situacím. Širší pojetí zahrnuje do pojmu frustrační tolerance i odolnost vůči konfliktům, stresu a psychické zátěži vůbec.

Míček (1986a) dodává, že vysoká frustrační tolerance je jedním z důkazů duševního zdraví. Znamená schopnost zvládat životní nesnáze a vyčerpávající podněty (stresory) bez podrážděnosti a dalších neadekvátních reakcí. Její snížení se projevuje zejména při únavě, hladu, nevyspání, v nemoci. Častěji sníženou frustrační toleranci zaznamenáme u choleriků a melancholiků, v některých životních obdobích a situacích a rovněž u lidí přecitlivělých na sebe sama a příliš závislých na svém okolí.

1.5. Krize

Nefungují-li dostatečně adaptační mechanismy určitého člověka, nebo jsou-li jejich možnosti vyčerpány, dostává se jedinec do stavu krize. Protože bylo již několikrát zmíněno, že jednou z funkcí rituálů je pomoci člověku při překonávání krizí v jeho životě, vysvětlíme si blíže i tento pojem.

Podle Kaufmann-Huberové (1998) slovo krize, které má dnes spíše negativní náboj, vlastně znamená bod obratu. Vždy když se musíme přizpůsobit něčemu novému, procházíme určitou **krizí** a z tohoto pohledu je lidský život plný krizí. Podle Eise (1994) jsou krize doprovodným jevem každého běžného lidského života. Upozorňuje na to, že neexistuje bezproblémové vyřešení problémových situací. Stačí, aby se určitá situace zkomplikovala, ať už objektivně, subjektivně či emočně, a z řešení problémů se lze ocitnout v krizovém stavu se všemi jeho důsledky. Také stálé odkládání řešení problémů vede k dlouhodobým úzkostným stavům, což má za následek úzkost chronickou. Krizový stav vzniká ze střetu mezi prostředím,

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

životními událostmi, neúnosným nahromaděním starostí a konkrétní osobností, stavem a strukturou jejího Já.

Krizi Eis považuje za **selhání regulativních mechanismů** člověka. Projevuje se dvěma základními znaky: **nefunkčností a bezperspektivností** (je zřejmé objevení se otázky smyslu, proč?). Člověk je řízen určitými regulativními mechanismy: **biologickými** (spánek, jídlo atd.), **psychickými** (dát smysl životu, touha po pohodě aj.) a **sociálními** (život ve společenství apod.). Když porušíme některé zaběhané a nutné mechanismy v kterékoliv ze tří vymezených oblastí, pak se dostaneme do vnějších i vnitřních konfliktů, které navodí naši krizi. Průvodním projevem krize je ztráta psychické rovnováhy.

Jungovo pojetí krize jako **šance ke změně** a vývoji osobnosti člověka jsme již zmínili (viz kapitola Psychologie a rituály). Krizi Jung považuje za nutnou podmínku k dalšímu rozvoji osobnosti. Na tomto místě uvedené pojetí rozvedeme poněkud šířeji. Kastová (2000) uvádí: „Před každým člověkem neustále vyvstávají nové životní problémy, které se pokouší uchopit a řešit nejprve pomocí „starých“ kategorií zkušeností a obvyklých strategií řešení. Nové problémy jsou také důsledkem stále pokračujícího vývoje. Známe **krize vývojové**, které probíhají více či méně dramaticky od puberty až po stáří. Známe však také krize, které jsou dány nároky, jimž jsme podle našeho mínění nedostáli.“ (Kastová 2000:14) Jsou to tzv. **krize požadavků**. Ne vždy se však jedná pouze o nároky objektivní. Často zažíváme i nejrůznější **krize ztráty**. Ztráty způsobené smrtí, rozvodem, změnou vlastního těla, nemocí či stářím. |

O krizi hovoří Kastová v situaci, kdy se člověk ocitne v zatěžující nerovnováze mezi subjektivním významem problému a možnostmi zvládnutí, které má k dispozici. Jedinec cítí ohrožení své identity a kompetence ovlivňovat vlastní život. Prožitek schopnosti formovat život má pro člověka velmi vysokou hodnotu. Ta je v krizi ohrožena a reakce na tuto skutečnost má podobu více či méně vyjádřené ochromující úzkosti. Neúspěchy snažení a stupňující se úzkost způsobují opouštění obvyklých a zaběhnutých strategií, kterým člověk důvěřoval a byl na ně zvyklý. Lze jen doufat, že se dostaví nový nápad, nová myšlenka.

Kastová dodává, že požadavky se samy o sobě nově vymezí například již novou formulací problému. To je také prostředkem uskutečnění tvůrčího procesu v člověku. Je vhodné odložit staré a v dané situaci neúčinné strategie chování a řešení a objevit nápad, který bude pro zvládnutí příslušného problému nejvhodnější. Bohužel se stává, že pro velkou úzkost, která krizi často provází, se nedaří svolit k přechodné bezmoci a čekat na nápad. Problém pak přetrvává a úzkost ještě

intenzivněji ovládne celou osobnost, které se zmocní panika. Podle Kastové je tato chvíle nejzazším okamžikem, kdy je třeba využít krizové intervence.

O Eriksonově pojetí krize jsme se již také zmiňovali výše. (viz kapitola 8.5. Erikson)

2. Význam duševního zdraví

Na otázku, proč má duševní zdraví pro člověka takový význam, odpovídá Míček (1986a) charakterizováním čtyřech aspektů duševního zdraví:

- propojenost duševního a fyzického zdraví,
- prevence duševních onemocnění,
- sociální vztahy,
- subjektivní spokojenost.

Snad nejdůležitějším z nich je vzájemná **propojenost duševního a fyzického zdraví**. Velká část všech somatických nemocí vzniká primárně poruchou duševní rovnováhy. Obecně známý je účinek zlepšení psychického stavu na zlepšení anebo alespoň zpomalený postup určité nemoci, což pochopitelně platí i v opačném směru.

O **psychosomatických** jevech hovoří Křivohlavý (1994) tehdy, jestliže existuje možnost v souboru faktorů stojících u zrodu choroby zjistit nezanedbatelný vliv psychiky. (Například stísněnost, deprese, obavy a strach, úzkost, pocity ohrožení.) **Somatopsychické** jevy jsou naopak vlivem tělesného stavu (zánětu, horečky) na stav psychický jako jsou celkové pocity, myšlenky, duševní únava atd. Nejenže stres může způsobit psychické změny, ale také změny v psychickém stavu mohou způsobit změny fyziologické. Za nemoci ze stresu jsou ve všeobecné shodě považovány např. hypertenze, rakovina, mnohé kardiovaskulární choroby a podobně.

Jednota těla a duše je moderní medicínou pojímána jako dialog mezi imunitním systémem a centrální nervovou soustavou. „Přitom se ukazuje, že imunologie reprezentuje všechny psychické a fyzické obranné síly. Proto je pochopitelné, že nejen duše může způsobit onemocnění těla. Bývá tomu i naopak, duše může onemocnět kvůli tělu. Pokud se odstraní porucha v tělesné oblasti, dostává se do rovnováhy i duše.“ (Hilgers & Hofmannová 1994:154)

Hilgers s Hofmannovou (1994) vyzdvihují skutečnost, že imunitní systém je psychickými vlivy mimořádně citlivě ovlivnitelný. Jedním z projevů narušení psycho-neuro-imunologické nerovnováhy je podle nich chronický únavový syndrom. Projevuje se symptomy jako jsou bolesti hlavy, svalů a kloubů, extrémní, přetrvávající únava, silné vyčerpání, zvýšená teplota, oslabená schopnost

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

koncentrace atd. Důsledkem této choroby jsou pak somatické poruchy, které se většinou nevztahují přímo k určitému orgánu.

Šolcová (1994) uvádí, že nejčastějšími nemocemi s jasnou vazbou na psychosociální stres jsou kardiovaskulární onemocnění. Nadměrná kardiovaskulární reaktivita na psychický stres může být prediktorem budoucí ischemické choroby srdeční a aterosklerózy. Redukce kardiovaskulární reaktivity na psychický stresor může naproti tomu napomoci prevenci kardiovaskulárních chorob. Pohybová aktivita může působit na snížení reaktivity vůči stresu. Z tohoto hlediska má tato aktivita značný preventivní význam jako moderátor ve vztahu mezi psychosociálním stresem a nemocí. Pohybově aktivní děti vykazovaly signifikantně nižší odpověď srdeční frekvence na psychické zatížení v porovnání s pohybově méně aktivními. Brandon (podle Šolcová 1994) uvádí, že pohybová aktivita (fyzická kondice) redukuje reaktivitu na mentální i fyzický stresor. Dion (podle Šolcová 1994) se dokonce zmiňuje o možnosti pohybové aktivity odstranit „toxické účinky“ chování typu A.

Také v **prevenci duševních onemocnění** spatřuje Míček (1986a) pozitivní vliv respektování pravidel duševní hygieny. Zejména pro lehčí formy neuroticismu to může mít zásadní význam.

Upozorňujeme také na těsné spojení kvality duševního zdraví s **kvalitou výkonu**, zejména pak pracovního. Do této oblasti spadá samozřejmě také problematika **burn-out** syndromu. (Jedná se o fyzické, emocionální a mentální vyčerpání. K vyhoření dochází obzvláště u lidí, kteří ve svém zaměstnání přicházejí do osobního styku s jinými lidmi. Nemají možnost nebo schopnost adekvátní regenerace.) Také se životem na dluh u workholiků je to problematické. Stále častějším a běžnějším je finanční, fyzický i psychický život nad poměry. Podle Nováka (1998) podnikatelé trpí intenzivním pocitem **chronického nedostatku času**.

Jak uvádí Mezinárodní organizace práce (ILO 2000), nejrozšířenějším důvodem vyplácení invalidních důchodů jsou duševní poruchy. Restrukturalizace a stále rychlejší zavádění nových technologií vedou ke zvýšenému pracovnímu tempu a zvýšené konkurenci, co na lidi vytváří příliš silný tlak. Ti pak trpí depresivními stavy, které nezřídka končí předčasným odchodem do invalidního důchodu. V některých státech Západní Evropy, i ve Spojených státech amerických trpí v průměru každý desátý zaměstnanec depresí, úzkostí, stresem a přetížením. Zaměstnanci se ve vyspělých zemích musejí přizpůsobovat množství nových technologií a metod organizace práce a přitom čelit nevyhnutelnému zvyšování požadavků na produktivitu. Revoluce informačních technologií zintenzívnila konkurenci, a zde mají deprese a stres tendenci se rozvíjet. Nejistota v zaměstnání a zvýšené pracovní nároky postupně zasahují zaměstnance celého světa. V současné

době je každá druhá nemoc ve světě duševního původu. MOP a WHO shodně hovoří i nadále o nepříznivých prognózách.

Dalším aspektem nahlížení na význam duševní hygieny je podle Míčkova (1986a) pojetí oblast **sociálních vztahů**. I zde platí oboustranná zákonitost. Duševně zdravý člověk působí na své sociální okolí pozitivně a naopak člověk, který má duševní rovnováhu narušenu, vnáší do mezilidských vztahů množství negativních prvků.²⁷

Za snad nejdůležitější důvod, proč se zabývat získáváním a udržováním duševního zdraví, považuje Míček **subjektivní spokojenost** člověka. Osobnost nevyrovnaného jedince může být díky značné destruktivní síle působících vnitřních sil přetvořena a jeho prožívání zcela změněno. Začíná být stresorem sám pro sebe. Nevyrovnaný člověk má sklon prožívat značná citová napětí, spojená s neschopností tuto vnitřní energii adekvátně investovat, bývá to zdrojem silného citového utrpení. Takový člověk podle Míčka neprožívá svůj život plně, jeho nevyrovnanost ho vzdaluje od stavu, který bývá nazýván štěstím nebo spokojeností.

Současný životní styl v naší společnosti spolu přináší mnohé **změny**. Za všechny jmenujme alespoň některé, jež považujeme z pohledu duševní hygieny za obzvláště významné. Jedná se především o změny v **rychlosti životního tempa**. Pochopitelně jsou výraznější ve velkých městech, kde hraje značnou úlohu městské životní prostředí. Příležitosti pro zastavení se, usebrání, rekapitulaci zažitého a klidné plánování budoucnosti jsou stále vzácnější. Jsou to okamžiky uvolnění, odpočinku, nabírání sil do nových aktivit, ujasňování si svých životních rolí a pozic, svých očekávání, uvědomování si svých pocitů atd. Chybí tak často nejen reflexe okolního světa, ale také sebereflexe svého místa v něm. I přes zdánlivou neustálou aktivitu takového člověka se domníváme, že je ve vztahu ke svému okolí značně pasivní.

Se změnou životního tempa úzce souvisí stále silnější **orientace na výkon, produktivitu** (spolu se změnami hodnot dané kultury). Snad tu vystupuje do popředí otázka smyslu lidského života, otázka smyslu práce a jejího místa v životě jednotlivce. Je v pořádku, pokud je od pracujícího vyžadován určitý výkon. Je to koneckonců v naší společnosti něco nového, nač je třeba si zvyknout. Chceme-li se mít lépe, musíme více a kvalitněji pracovat. Jde však o míru. Mnozí novodobí „podnikatelé“ pracují skutečně velice pilně (máme na mysli činnost zabírající většinu nebo i celý den, nezfídka celý týden). Měli by se tudíž také velice dobře mít. Daň, kterou za to však platí, je poměrně vysoká. Nemají čas na to, aby si své „mít se dobře“ užili. Mohou namítat, že takto zabezpečují pohodlí a budoucnost svých

²⁷ Ilustrujícím příkladem dokládajícím pravdivost těchto slov jsou bezpochyby mnozí čeští neurotičtí učitelé.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

blízkých. Co ale s pohodlím, když chybí člen rodiny, táta nebo dokonce i máma. A je-li doma, v důsledku zanedbávání péče o své duševní zdraví, vnáší mezi ostatní spíše konflikty a napětí.

Existuje ještě jedna možnost, jak se mohou přílišné požadavky na výkon odrazit v životě člověka. Ve chvíli jakéhokoli oslabení, kdy požadovaný výkon není v silách člověka podat, dochází k velmi náročné zátěžové situaci. S náročnými požadavky na výkon jsou totiž také spojeny odpovídající postihy ze strany zaměstnavatele.

Vysoké životní tempo, stále složitější svět techniky, vysoké požadavky výkonu a způsob organizace nejen společenského života, změny pro změny kladou stále větší nároky na schopnosti adaptace každého člověka. Někoho tyto trendy postihnou méně, jiného více. To je vysoce individuální. Domníváme se, že model světa, ve kterém by se podmínky k životu měnily rychleji, a člověk by se již jen velice obtížně přizpůsoboval, není tak vzdálen realitě.

Jak k tomu Machač dodává: „Člověk současného civilizovaného světa si často klade otázku, zda má dostatek „přirozených“ adaptačních schopností nezbytných k tomu, aby bez negativních následků obstál v psychologickém klimatu, které vzniklo jako vedlejší produkt jeho vlastní práce, technické vynalézavosti, organizačních opatření a ovlivňování přírodních dějů.“ (Machač & Machačová & Hoskovec 1984:5)

3. Kritéria duševního zdraví

Spolu s J. Melgosou (1997) můžeme říci, že duševně zdravý je takový člověk, který je přiměřeně spokojený sám se sebou, dobře vychází se svým okolím a je schopen řešit své každodenní problémy. Duševní zdraví se tedy v Melgosově pojetí vyznačuje:

- **spokojeností sama se sebou** (člověk o sobě má zdravou představu, je spokojen se svou minulostí, budoucnost očekává s důvěrou, touží po sebezdokonalování, váží si sám sebe a je si vědom svých schopností a zároveň svých hranic)
- **dobrymi vztahy s ostatními lidmi** (dokáže ocenit druhé a dělit se s nimi, vytváří trvalé osobní vztahy, má pocit sounáležitosti, cítí svoji odpovědnost za druhé)
- **schopností řešit každodenní problémy života** (přizpůsobuje se změnám, problémy akceptuje s klidem a rozvahou, je otevřen všemu novému, zkušenostem a názorům, je realistický při stanovování svého cíle, k plnění

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

svých úkolů přistupuje zodpovědně, což mu přináší odpovídající uspokojení).

Doležal (1964) uvádí jako nejčastější vymezení duševně zdravé osobnosti následující znaky: Realističnost pohledu na svět a sebe, schopnost od reality uvolněného snění a fantazijního uměleckého prožitku, vnitřní autonomie, sepětí se společnostmi, sebeuvědomění a sebekontrola i stálost kontroly vlastních projevů a činností, schopnost spontánnosti a bezprostřednosti ve styku s lidmi a při vnějším projevu vůbec, snaha a potřeba vytvářet si životní perspektivu a uchovat si její kontinuitu i při sledování dílčích cílů, umění formulovat si smysl života, umění prožít každý okamžik a těžit z toho, čím nás obohacuje, záliba v činnosti a sklon hledat v práci radostné uspokojení a hlavní obsah života, schopnost zachovávat uvolněný vztah ke svému snažení a své práci. Dále pak záliba v technických vymoženostech a uspokojení z výsledků civilizace, zakotvení v tradičních životních formách, důvěra v člověka a přesvědčení o jeho v základě kladných vlastnostech a jeho morální síle, rezerva a skepse vůči lidem, vnitřní připravenost na jejich selhání a síla toto selhání akceptovat, úsilí řídit své jednání podle uznávaných etických norem, odvaha jednat podle vlastního svědomí, sklon brát věci i životy vždy vážně, humorný přístup k životu, racionální přístup a analytické zpracování skutečnosti Intuitivní a syntetická metoda při postihování dění, sklon k mystickým prožitkům.

Z uvedených znaků duševně zdravého člověka je patrné, že duševní zdraví je záležitostí multidimenzionální, dynamickou a zároveň plnou protikladů. Doležal dodává, že duševní zdraví není pouze záležitostí pozitivních nebo negativních osobnostních rysů, ale nemenší význam zde má i problematika podmínek a okolností, které duševní zdraví podporují nebo naopak narušují.

Jahodová (podle Míček 1986a) předkládá šest základních kritérií duševního zdraví:

- 1) Postoj vůči sobě samému, 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. Smysl pro totožnost sebe sama je rovněž důležitý. Zdravý člověk ví, kým je, a nepocituje žádné principiální pochybnosti o své identitě.
- 2) Růst, vývoj a sebeuskutečňování – kritérium založené na myšlence, že organismus směřuje k uskutečňování svých možností.
- 3) Integrace – předpokládá rovnováhu psychických sil v individu. Zdravá vnitřní rovnováha umožňuje pružnost. K integraci přispívá rovněž jednotící filozofie, která objasňuje člověku možnosti a cíle i smysl života. Integrita osobnosti může být ohrožena frustrujícími činiteli.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

- 4) Autonomie, nezávislost a sebeurčení – umožňuje vznik a růst sebedůvěry a vlastní jistoty. Chování je výsledkem vlastního rozhodování.
- 5) Adekvátní percepce reality – včetně důležité schopnosti empatie, sociální citlivosti.
- 6) Zvládnutí svého prostředí projevující se schopností mít rád, adekvátností v lásce, práci a hře, adekvátností v meziosobních vztazích (důsledkem je naplnění hlavního cíle každého člověka bezpečnost a pocit příslušnosti k nějaké skupině), zvládáním situací vznikajících v prostředí a jejich řešení podle přijatých cílů, schopností přizpůsobovat se svému prostředí jak akomodativně, tak asimilativně.

Důkazem toho, že adaptaci ovládáme, je podle Jahodové schopnost řešit problémy.

Považujeme za důležité doplnit tuto kapitolu ještě jakousi rekapitulací **známek růstu duševní rovnováhy**, určitým přehledem toho, co duševní rovnováha člověku může přinést, tak jak jej podává Míček (1986a). Jedinou podporu v posilování duševního zdraví získává člověk především upevněním svého tělesného zdraví, přirozeností a vysokou frustrační tolerancí. Dále jmenujme nezávislost a vnitřní autonomii, objektivní pohled na sebe sama, sebepoznání, sebeakceptaci, reálnou snahu o duševní růst a pokrok – odvaha ke stálému začínání. Spokojenost a pocity štěstí, jejichž těžiště bychom našli uvnitř člověka (sem patří například pocit vděčnosti za život, umění objevovat jeho všední krásy). Duševní rovnováha přináší člověku také zjemnění a kultivovanost, vytváření kladných vztahů vůči druhým lidem, pocit spoluúčasti a spoluzodpovědnosti, nezdůrazňování vlastní osoby – tzn. zakotvenost v něčem, co člověka přesahuje, skromnost a nakonec výrazný smysl pro etiku. Respektujeme-li podle Míčka základní morální pravidla, napomáháme tak vytvoření jakéhosi jádra naší osobnosti a zároveň zajištění její integrity.

4. Nejdůležitější stresové faktory v životě člověka

V následujících bodech spolu s Melgosou (1997) zmíníme pouze schematicky nejdůležitější stresové faktory jednotlivých životních období:

- **Narození a doba po narození:** přechod z prostředí uvnitř těla matky do vnějšího světa, bezbrannost, zranitelnost, omezené smyslové vnímání, plná závislost na dospělých.
- **Rané dětství:** stres souvisí s potřebou jídla, čistoty a péče, učí se důvěřovat svému okolí, musí se naučit chodit, jíst, ovládat peristaltiku,

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

naučit se rozumět řeči a vyslovovat první slůvka, projevovat svůj vztah k okolí, závislost, neustálé učení se, nárůst emocí.

- **Předškolní věk:** stres je představován napětím mezi morálními a sociálními požadavky a tím, co si přeje a po čem touží dítě – zvláště u „odbojných dětí“ nebo u dětí perfekcionistačtých rodičů, samostatnost, zdokonalování se v řeči křehká psychika, učení se etických normám chování, vytváření trvalých vztahů se sourozenci a s dalšími dětmi
- **Mladší školní věk:** stres, to jsou zejména nároky školy, utváření prvních hlubších vztahů, učí se žít mezi vrstevníky, vytváří si názor na svou osobnost, nárůst vědomí vlastní hodnoty, emocionální nerovnováha, tlak ze strany vrstevníků a party kamarádů.
- **Puberta a dospívání:** období významných fyziologických změn a s nimi souvisejících psychických problémů (změna vzhledu, nové intelektuální kapacity), psychologické problémy i o hodnotách (rozvoj vlastní identity, citová a psychologická nezávislost na rodičích, volba hodnotového žebříčku, vytvoření uspokojivých vztahů s vrstevníky stejného i opačného pohlaví, vývoj sebeovládání a zralého chování), názor na sebe sama, první citové zkušenosti, sociální změny, studijní problémy, volba povolání, větší odpovědnost, konflikty s rodiči a učiteli, tlak ze strany party a vrstevníků, silné sexuální touhy, sklony k depresi a sebevraždě.
- **Mládí a dospělost:** výběr životního partnera, začátek manželského života, začátek pracovní kariéry, narození dětí, rozvod, nezaměstnanost.
- **Střední věk:** z hlediska stresu považován za jedno z nejrizikovějších období – dovršení pracovní kariéry, problémy s dospívajícími dětmi, zdravotní stav, nezaměstnanost, stárnoucí rodiče
- **Důchodový věk:** možný nedostatek aktivity, zdravotní problémy, všeobecný úbytek schopností, náhlý přechod z plného pracovního vytížení do života plného volného času, snížení příjmů, ztráta milované osoby, osamělost, vyrovnání se se skutečností nevyhnutelné smrti.

Podle Machače, Macháčové a Hoskovce (1984) jsou jedním nejběžnějších zdrojů stresu situace, ve kterých člověk musí při snaze dosáhnout určitého cíle překonávat nejrůznější rušivé vlivy vnějšího prostředí.

Ženy vs. muži

Na závěr Melgosa (1997) podotýká, že **ženy** bývají považovány za více odolné (jak emocionálně, tak fyzicky) než muži. To je pravděpodobně determinováno nároky některých vysoce stresujících situací a událostí, které ženy

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

musí ve svém životě zvládnout. Zejména se jedná o menstruaci, těhotenství, porod, výchovu dětí, apod.

O zvládání obtíží a problémů u žen, respektive u dívek adolescentního věku píše také Macek: „Rozdíly mezi chlapci a děvčaty jsou podle našeho zjištění vždy ve prospěch dívek – strategie zvládání používají ve větší míře než chlapci. Týká se to jak aktivních racionálních strategií, tak pasivních emočních, rovněž pomoc přátel vyhledávají častěji.“ (Macek 1999:153) Seiffke-Krenkeová (podle Macek 1999) uvádí své zjištění, že dívky častěji než chlapci hodnotí události běžného života jako ohrožující, tedy jako takové, které je třeba zvládnout.

Zaměstnání doma

Mezi potenciální stresové faktory patří bezesporu i typ **povolání**, které jedinec vykonává. Význam duševního zdraví roste zejména u lidí v zaměstnáních, která vyžadují přímý kontakt s dalšími lidmi, jako například pomáhající profese, vedoucí profese, učitelé atd.

Možné stresogenní situace, které mohou nastat v zaměstnání, uvádí Udris (podle Machač & Machačová & Hoskovec 1984). Jedná se například o práci se zvýšenou odpovědností, časový stres, o práci v podmínkách sociální izolace, tempo nucené strojem, hodnocení podle chyb atd.

Jak uvádí Malotová (1998), překvapivým zjištěním je skutečnost, že **zaměstnání doma** s sebou nese pouze samá pozitiva tak, jak by většina z nás očekávala. Práci doma se rozumí ten způsob práce, který zaměstnanci umožňuje díky využití počítače a jiných technických a komunikačních zařízení pracovat téměř kdekoliv, mimo hlavní kancelář firmy.

Prvním negativem je podle Malotové **absence jasných hranic mezi prací a časem určeným k odpočinku**. Jakkoli je to paradoxní, člověk je v práci vlastně pořádkem, na úkor svého volného času. V domácím prostředí se odpoutává od práce mnohem obtížněji, čímž zanedbává jak rodinu, tak přátele. Další negativum, jež s sebou tato forma práce nese, představuje časté **rušení** rodinnými příslušníky.

Z tohoto důvodu se více než polovina „domácích zaměstnanců“ snaží o jasné oddělení prostoru pro práci od prostoru určeného pro bydlení. Ze ztráty kontaktů s kolegy na pracovišti plyne také nebezpečí určité společenské **izolace**. Chybí také pocit sounáležitosti s podnikem. Navíc práce doma předpokládá u člověka velkou míru zodpovědnosti za plánování svého času, předpokládá dobré rozhodovací a organizační schopnosti a také velkou míru schopnosti motivovat sám sebe.

5. Předpoklady duševního zdraví

Tak jako existují **základní potřeby** biologické, které musí být plně uspokojeny, aby malé dítě mohlo přežít, jsou i základní potřeby **psychické**, které musí být od počátku v náležitě míře uspokojovány, má-li se člověk vyvíjet v psychicky zdravou a zdatnou osobnost. Matějček s Langmeierem (1981) považují za dobře definované a podložené následující potřeby:

- 1) Potřeba určitého množství, proměnlivosti a kvality **vnějších podnětů**. Její uspokojení umožňuje naladit organismus na žádoucí úroveň **aktivity**.
- 2) Potřeba určité stálosti, **řádu** a smyslu v podnětech, tj. smysluplného světa. Uspokojení této potřeby umožňuje, aby se z podnětů, které by jinak byly chaotické a nezpracovatelné, staly zkušenosti, poznatky a pracovní strategie. Jde tedy o základní podmínky pro jakékoli **učení**.
- 3) Potřeba prvotních emocionální a sociálních **vztahů**, tj. vztahů k osobě matky a k osobám dalších primárních vychovatelů. Náležité uspokojování této potřeby přináší dítěti pocit životní jistoty a je podmínkou pro žádoucí vnitřní **integraci** jeho osobnosti.
- 4) Potřeba společenského **uplatnění** a společenské **hodnoty**, z jejíhož uspokojení vychází zdravé uvědomění vlastního já, vlastní identity. To je pak dále podmínkou pro osvojení užitečných společenských **rolí** a hodnotných **cílů** životního snažení.
- 5) Potřeba otevřené **budoucnosti** nebo životní perspektivy. Její uspokojení dává lidskému životu časové rozpětí a podněcuje a udržuje v člověku jeho životní aktivitu. Jde o dimenzi **naděje – beznadějnost**.

Významným předpokladem pro rozvoj duševně zdravé osobnosti je vedle **genetických faktorů** (př. vrozené temperamentové dispozice, intelekt, tělesná konstituce...), **prodělaných chorob, povahy** a uspokojování výše zmíněných potřeb samozřejmě také zdárný průběh **socializace** (jak materiálně, tak psychologicky), v průběhu které si člověk osvojuje specifický způsob vnímání reality, postoj ke svému okolí a problémům, osvojuje si určité způsoby zacházení s nimi. Osvojuje si také určité role, získává pozice. Učí se s nimi adekvátně zacházet.

Bedrnová (1999) k tomu dodává, že duševní život každého člověka je spjat s jeho **biologickou existencí**. Z tohoto důvodu je třeba věnovat značnou pozornost také svému organismu, správné životosprávě.

Rytmičnost (nejen biologická) patří k základním rysům a zákonitostem našeho života a je pro člověka druhově charakteristická. Jedná se zejména o respektování rytmu spánku a bdění, individuálně a z hlediska nezbytné regenerace

organismu. Podle Bedrnové je důležité dbát i o základní dodržování pravidel správné výživy a způsobu stolování, adekvátní regulaci práce a odpočinku, hospodárné zacházení s časem, optimalizace prostředí, jež nás obklopuje atd.

6. Shrnutí

V této kapitole jsme si definovali některé základní pojmy, jichž budeme nadále užívat. Objasnili jsme si význam duševního zdraví, jeho kritéria a předpoklady.

Duševní zdraví považujeme za schopnost člověka přiměřeně se adaptovat jak na vnější, tak na vnitřní skutečnosti, tedy jak na makrosociální, mikrosociální, ale i na intrapsychické úrovni. K tomu člověku slouží schopnost sebepoznání a autoregulace. Velmi důležitá je především aktivní stránka adaptace. Psychohygiena představuje především systém pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení, eventuálně ke znovuzískání duševního zdraví. Duševní zdraví je proces, nikoli definitivní stav. Nikdy se nemůže vyskytovat v dokonalé podobě. Za nejdůležitější úkol psychohygieny považujeme prevenci stresu včetně pomoci při jeho zvládnutí. Dále budeme užívat pojmu zátěž ve smyslu požadavků, kterým člověk musí dostát. Stres je případem nepřiměřené zátěže, jejíž zvládnutí je označováno jako coping.

Jedním z důkazů duševního zdraví je vysoká frustrační tolerance. Jestliže adaptační či regulační mechanismy neobstojí a selžou, jedinec se dostává do stavu krize, jejímž projevem je ztráta duševní rovnováhy. Jednotlivá životní období jsou typická určitými stresovými faktory, jejichž zvládnutí a pokud možno úspěšné vyrovnání se s nimi každého jedince čeká.

Význam duševního zdraví spočívá v propojenosti duševního a fyzického zdraví, v prevenci duševních onemocnění, v uspokojivých sociálních vztazích a v subjektivní spokojenosti člověka. Jinak řečeno, kritériem duševního zdraví je právě subjektivní spokojenost člověka, dobré vztahy s ostatními lidmi a schopnost řešit každodenní problémy. K předpokladům duševního zdraví patří vedle mnoha dalších faktorů zejména uspokojování základních biologických a psychických potřeb a zdárný průběh socializace.

III. Rituály soukromé

Až doposavad jsme se zabývali rituály z obecného hlediska, či pohledy jednotlivých vědních oborů. Hovořilo se zejména o rituálech veřejných. Protože se domníváme, že rituály mimo jiné pomáhají člověku udržovat duševní zdraví, seznámili jsem se také s tím, jaké jsou předpoklady vzniku a uchování jedné z nejvyšších hodnot svého života, za kterou považujeme duševní zdraví. Také už víme, jak duševní zdraví vypadá, jaký je jeho význam, podle jakých kritérií se posuzuje a ve kterých životních obdobích je jeho udržení nejnáročnější.

Podobně jako mají veřejné světské či náboženské rituály svoji funkci z hlediska celku, zejména v situacích významných přechodů, či krizí, je tomu tak také z hlediska jednotlivce. I on potřebuje ve svém životě určité celky uzavřít a načít nové, i on prochází svými krizemi, které potřebuje pomoci zvládnout. Pro velké přechody například při příležitosti svatby, či pohřbu mu nabízí k dispozici určitý rituál společnost. Pro přechody menší a z hlediska společnosti ne tolik významné oficiální rituály neexistují. Podle našeho názoru tedy není divu, že si každý sám pro své v určitém smyslu méně významné a všední krize a přechody vytváří rituály soukromé. (Nemáme tím ovšem na mysli rituály psychopatologické.)

V této kapitole bychom chtěli nabídnout pohledy, které se zabývají jak soukromými aspekty rituálů veřejných, tak pro nás důležitými rituály soukromými, a uvádějí své poznatky do souvislosti právě s udržením duševního zdraví a zdravého duševního vývoje.

Abychom ale mohli uvažovat o soukromých rituálech u duševně zdravých jedinců a byli schopni je odlišit od rituálů patologických, považujeme za důležité ukázat, jak rituál u člověka, který je duševně narušený, vypadá.

1. Rituál v psychopatologii

O této oblasti pohovoříme také zejména z toho důvodu, že v současné době a v řeči psychologů či psychiatrů především je k pojmu rituál, jež má svůj původ především v náboženských nebo magických ceremoniích a postupech, asociován spíše význam **psychopatologický**. Domníváme se, že jde často o otázku míry, ve které se ten či onen rituál vyskytuje. Pominout nelze ani určitý sociálně psychologický kontext rituálu a jeho míry. Vezmeme-li si s sebou například při příležitosti pro nás důležité zkoušky talisman pro štěstí, o patologii se jistě nejedná. Pohovoříme-li si však v této

situaci zároveň se studenty okolo nás, zjistíme, že nejsme zdaleka sami, kdo v tašce či kapse maličkost pro štěstí skrývá. Talisman ke zkoušce je téměř normou. Ovšem ve chvíli, kdy jej zapomeneme doma a odmítneme proto na zkoušku jít, protože je podle nás o jejím výsledku tímto předem rozhodnuto, se o patologii bezpochyby jedná. Tyto případy jsou však poměrně řídké. Vedle vzdělávacích institucí, ve kterých se s rituály můžeme velmi často setkat, považujeme za prostředí se značným výskytem rituálů mimo jiné také prostředí divadel a v neposlední řadě prostředí vrcholového sportu.

1.1. Anankastická osobnost

Výraznými sklony k ritualizaci svého chování se vyznačují zejména lidé s tzv. anankastickou, nejistou osobností.

K nápadným povahovým rysům anankastické (obsedantně-kompulzivní) osobnosti patří podle P. Zvolského (1998b) především nerozhodnost, výrazná vnitřní nejistota, pedanterie, sklon k perfekcionismu, zabývání se nepodstatnými detaily a potřeba opakovaných kontrol již provedeného. Má omezenou schopnost vyjádřit kladné emoce a partnerské vztahy považuje za méně důležité. Důraz klade zejména na pracovní výkonnost, kterou také před jakýmkoli příjemnými činnostmi preferuje. Anankast je charakteristický svojí tvrdohlavostí, od ostatních vyžaduje podřízení se jejich rutinním zvykům. Veškerou aktivitu detailně a dlouhodobě plánuje. Změny jsou nepřijatelné nebo krajně nevítané. Občas trpí vtíravými, nepříjemnými myšlenkami.

Jak Zvolský dodává, u některých z těchto lidí dojde k rozvoji obsedantně-kompulzivní či anxiózní neurózy. Ačkoli je výkonnost a dokonalost jejich ideálem, málokdy se jim podaří toho dosáhnout. Právě snaha po perfekcionismu jim často brání v pochopení širších souvislostí. Bohužel se často stane, že jejich neobyčejná svědomitost, poctivost a odpovědnost v pracovním prostředí vede někdy k tomu, že jsou pověřeni vedoucí funkcí. Zde pochopitelně selhávají díky své nepružnosti, neschopnosti operativně rozhodovat, sklonu k byrokratičnosti a neochotě převzít rozhodování za jiné nebo naopak pravomoci předat svým podřízeným.

J. Rigel (1978) k tomu podotýká, že v okamžiku překročení určité hranice, jde o zápas bezmocného člověka se všemocnými silami. Obrovská sešňěrovanost je však v osobnosti mnohem dříve a onemocnění s plným vědomím zbytečnosti a nesmyslnosti dovádí defektní vztah ke skutečnosti chorobným procesem ad absurdum. Průvodním znakem osobnosti i onemocnění je tedy nejistota. Patrně je

jedním z nejpodstatnějších činitelů onemocnění i osobnosti vůbec. Proto také častým momentem, který uvádí chorobu, je špatně snášená odpovědnost.

Podle Rigelových slov z osobní nejistoty plyne **potřeba zajištění a bezpečí**. Nejistá osobnost toho však dosahuje v úplnosti málokdy a pokud vůbec, tak jen krátce. Svoji nejistotu řeší neobvyklým způsobem. U velké části z nich celkem pochopitelně hraje významnou roli **pověřivost**. Člověk se snaží svůj život ovlivnit. Nejistý se domnívá, že fiktivní řešení neřešitelných či nesnesitelných otázek je úspěšné. Z množství talismanů, nesmírné složitosti systému pověr však na něho číhá více **nebezpečí** než uklidnění. Selžou-li jeho čarovná opatření, má to pro něho katastrofální důsledky.

Paradoxně si situace plní ho nejistotou podle Rigela často **sám** vytváří. Nejde totiž jen o obecně obtížné situace, ale spíše o jeho způsob jejich **chápání**. Chybí tady zdravá míra optimismu, tak aby bylo možné nad banální situací mávnout rukou. V představě jeho nesmírně citlivého svědomí je život velmi riskantní a on riskovat nedokáže. Potřebuje mít všechno zajištěno, i když jen iluzorně.█

Nejistota brání těmto lidem ve správném vztahu ke skutečnosti. Jsou nespokojeni a se skutečností se nedokáží sžít. Tak vystupuje do popředí jejich nedostatečnost. Zatížení svými ideály formovanými do bodů hledají jejich naplnění. Pocity nedokonalosti přerůstají v různé komplexy méněcennosti a znovu vedou k vytváření nároků na sebe sama. Trpí tzv. premiantským komplexem. Rigel však upozorňuje na to, že raději než k sebeprosazení se však tito lidé uchýlí k zaklínadlům. O svých nenávistech nebo jiných pocitech vůbec nemluví, naopak sám sobě je vyčítá, sahá k trestům. Snaží se smířit nesmiřitelné nesprávným způsobem, protože to odpovídá jeho nejisté osobnosti, výchově a celé řadě dalších činitelů.

„Stručně řečeno, nejistý člověk se proti nejistotě musí zajišťovat, protože se v bezmoci vydává podnětům, které ho alergizují. Ale zajišťuje se nesprávným způsobem, totiž fiktivně. Mívá přitom určitou povahu, vlastnosti, životní hodnoty, které jsou rozporné a přitom absolutní, vytvářejí mu nesnesitelné situace vlivem zvláštní souhry životních událostí.“ (Rigel 1978: 55)

1.2. Obsedantně kompulzivní neuróza

O této psychické poruše jsme se výše v souvislosti s anankastickou osobností již zmiňovali. Psychiatři a psychoanalytici si zde pojem rituálu vypůjčili k vyjádření takové formy chování, která se vyskytuje u pacientů trpících obsedantní neurózou. Hartl (1994) uvádí, že u kompulzivně obsesivní neurózy se jedná o sled úkonů, které

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

někdy znesnadňují všední praktickou činnost, jindy mohou nemocnému vůbec umožňovat např. usnutí, nebo odchod z domova. Clauss (1976) zdůrazňuje, že tyto vzorce chování jsou iracionální. Svůj neurotický rituál, jež se bez přestání vrací a opakuje, musí neurotik provádět proto, aby zabránil svým pocitům napětí a úzkosti.

O kompulzivním jednání, anankasmu hovoří Křivohlavý (1994) v souvislosti s jednou z forem obranných mechanismů. Jedná se o situaci nepřiměřené nutkavé formy odčinění chyby (undoing).

Podle Zvolského (1998a) jsou tedy podstatným rysem obsedantně kompulzivní poruchy opakovaně se vyskytující obsedantní myšlenky nebo nutkavé akty. Někteří jedinci trpí nutkavým prováděním nesmyslných **duševních rituálů**, jako je například v duchu opakovaná recitace určitých slov nebo slovních spojení, či provádění nesmyslných početních úkolů. Přerušení tohoto rituálu vede ke vzniku úzkosti, proto mu postižení podléhají.

Zvolský dodává, že většina nutkavých aktů se týká očisty a kontrolování, zda byl znemožněn vznik potenciálně nebezpečné situace. Tyto obavy vedou k neustálým umývacím rituálům, nebo mnohonásobnému kontrolování. Takové rituály zabírají stále více času. Rituální akt představuje symbolický pokus nebezpečí odvrátit.

Podle obsahu lze podle Zvolského (1998b) **obsese** rozdělit do několika skupin:

- nejistota a pochybnosti
- jednotlivé fobie
- konkrétní myšlenka – k provedení něčeho, co odporuje konvenci
- nutkavé jednání – k jednání, ke kterému nemá žádný důvod a nesouhlasí s ním

Kompulzemi Zvolský označuje opakující se cílevědomé jednání s určitým cílem, jež subjekt koná v důsledku reakce na obsesi podle určitých ceremoniálních a rituálních pravidel nebo stereotypním způsobem neutralizace působení obsese. Subjekt má náhled na nesmyslnost nebo nadměrnost tohoto jednání.

Psychoanalyticky orientovaný Rycroft (1993) považuje obsedantní rituály za soukromě vytvořený systém jakési **antimagie**. Jeho pomocí se člověk snaží zabránit nejrůznějším fantastickým strachům podobně fantastickým jednáním. Logika takového jednání je animistická a plně závislá na tzv. primárně procesuálním myšlení²⁸. Například při rituálu mytí se pacient cítí nucen mýt se podle rigidně

²⁸ **Primárně procesuální myšlení** pracuje se zhuštěním a přemístěním, tzn. že představy mají tendenci splývat, mohou jedna druhou symbolizovat; primárně procesuální myšlení používá volné energie, ignoruje kategorie prostoru a času a je řízeno principem slasti, tzn. že redukuje strast pudové tenze halucinatorním splněním přání. Podle topografického modelu

předepsaného a komplexního stereotypu, aby zmírnil strach, že je infikován nebo by infikoval jiné. Strach z infekce je tedy strachem jeho vlastním rozumem neschvalovaným. Podle Rycrofta je důležité upozornit na skutečnost, že právě tento aspekt odlišuje obsedantní rituály od rituálů nevzdělaných a pověřivých lidí a od rituálů náboženských. Od náboženských rituálů se liší svou intimitou, soukromím a jedinečností. Neurotické rituály jsou přísně soukromé.

T. Moore (1997) zastává názor, že neurotické rituály se hlásí o slovo tehdy, jestliže jsme ztratili svoji **představivost** a dlouho nepečovali o svoji duši. Neurotické rituály tak mohou poukazovat na to, že jsem v běžném životě přišli o rituály, které mohou v naší duši představivost udržovat a chránit ji před přílišným propadnutím faktům.

V. Vondráček (1986) říká, že u nemocných trpících touto formou neurózy se stávají ceremoniály životním utrpením. „Za obsedantním konáním ovšem většinou vězí magický význam. Nedodržení ceremoniálu by mohlo zavinit neštěstí nebo naopak dodržení přinese štěstí. Nutno vrátit dotyk předmětu, nutno uspořádat předměty na stole určitým způsobem, vyvarovat se čísla 3, nebo naopak dle možností dělat skupiny po třech. Šlápnout, nešlápnout na určitou dlaždici.“ (Vondráček 1986:161)

1.3. Autismus

Další duševní chorobou, ve které hrají rituály významnou roli je autismus. Jako zvláštní stav má podstatný vliv na jednání. Vondráček (1986) uvádí, že děti, jež trpí Kannerem popsaným časným dětským autismem, se nejsou schopny adaptovat na jednoduché sociální situace. Chovají se jako by byly samy. Dovedou se zaměstnávat samy se sebou. Nedovedou užívat řeči ke komunikaci, někdy jim řeč chybí zcela, někdy se ji naučí předčasně, mají dobrou mechanickou paměť, opakují neustále rýmy, skupiny slov... Velmi si potrpí na **ceremoniál**, jehož narušení u nich vyvolává vztek, nebo strach. O určitém autismu se dá podle Vondráčka uvažovat i ve stáří.

Také Zvolský (1998b) zdůrazňuje skutečnost, že autistické děti trvají na vykonávání **neobvyklých rituálů**, obtížně se přizpůsobují novým situacím, mají odpor ke změně prostředí, vykonávají s oblibou stereotypní pohyby, bývají zaujaté mechanickými a jednotvárnými pohyby předmětů.

Podle B. Bettelheima (1972) se většina autistických dětí vzdává nejenom aktivit vedoucích k nějakému cíli a komunikace pocitů, ale také predikce. Pokud funguje tento způsob myšlení v Id. **Sekundárně procesuální myšlení** se řídí zákony gramatiky a formální logiky, používá vázané energie a je ovládáno principem reality, tzn. že redukuje strast pudové tenze adaptivním chováním. (Rycroft, 1993)

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

překročí tuto hranici, lze je rozdělit alespoň do dvou skupin: děti, které se dále stahují ze světa, a děti, které si zároveň s odtahováním od světa vytvářejí svět soukromý, který je často paralelní se světem ostatních lidí.

V první skupině jsou děti, které se zdánlivě vzdaly predikce toho, co se stane. Nevzdaly se však predikce toho, co se nestane. Proto pokračují ve svém pořádání událostí, aby se záporná predikce naplnila. Tyto děti musí aranžovat objekty určitým rituálním způsobem. Kdyby tak nečinily, stalo by se něco strašného. Rezignovaly tak na možnost ovlivňování toho, co se stane. To představuje absolutní vymizení schopnosti člověka manipulovat se svým okolím. Namísto jednání, které události provokuje, lze pouze bránit tomu, aby se staly. Ale když se nic neděje, není tu žádný život. Tyto děti jsou odsouzeny k tomu, že nemají žádný život, protože mu nejsou schopny dát žádný směr.

V dalším stadiu mizí i tato forma predikce. Přesto mnoho dětí tráví čas četnými rituály. Už ale nevědí, co by se stalo, kdyby tak nečinily. Někdy je třeba několika let psychoterapie, než si autista uvědomí, proč si daný rituál vytvořil, čeho se tehdy bál.

Druhá skupina dětí podle Bettelheima již žádné rituály neprovádí. Jsou více pohlceny nicotou.

2. Soukromé rituály nepatologické

V úvodu do tohoto tématického celku jsme vyjádřili názor, že určité soukromé rituály mohou mít i lidé duševně zdraví. Také Clauss (1976) je o tom přesvědčen. Uvádí příklad situace, kdy malé dítě nemůže usnout bez svého plyšáka nebo delšího koupacího nebo toaletního ceremoniálu. Dalším příkladem je situace odchodu z domova, kdy dospělý člověk ve striktně dodržovaném postupu kontroluje, jestli je zhasnuto, atd.

Podle Vondráčka (1986) z toho vyplývá, že na rituály všedního dne lze pohlížet i jako na určité rigidní nebo stereotypní chování, často opakované vzorce chování vykonávané v odpovídajícím čase, jako je například ranní hygiena, oblékání atd. Vesměs by o nich bylo možné hovořit **ve smyslu zvyků**. Člověk provádí dnes a denně množství stejných úkonů. Počínaje vstáváním, přes mytí, oblékání a podobně. Často se jedná o činnost automatickou. „Vstane a začne proces vstávací, nemyslí již na to, myslí na něco docela jiného, vtom se utrhne knoflík, automatismus je přerušen, nastane proces volní, kognitivní. Působí to nelibě. Každý člověk má svůj osobní, individuální rituál, který časem u někoho, zvláště ve stáří, pomáhá vytvářet rigidní stereotyp.“ (Vondráček 1986:160)

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Domníváme se, že nikoli pouze u automaticky prováděných hygienických a jiných činností v průběhu dne, jejichž primární funkce je zcela zřejmá, můžeme hovořit o osobních rituálech. Jsme přesvědčeni o tom, že i v situacích silnějších emocí, únavy nebo nejrůznějších přechodů v rámci dne, si člověk vytváří pro sebe charakteristické a vysoce individuální způsoby chování, jež bychom mohli nazvat rituálem.

Ve chvíli, kdy se člověk ocitne v **jiném prostředí**, než na jaké je zvyklý, je nucen své rituály měnit. To může být podle Vondráčka nepříjemné. Zejména děti jsou na změnu svého rituálu velmi citlivé. Bývají tím velmi rozrušeny. Také staří lidé velmi nelibě nesou nucenou změnu svého životního rituálu.

Vondráček spatřuje ritualizaci lidského života již v samých počátcích civilizace. Společenské rituály jednotlivých národů a jednotlivých historických dob byly podle něj ovšem značně odlišné. Neznáme-li například rituál stolování společnosti, ve které se právě nacházíme, budeme patrně trpět značnou **tenzí**. Stejně tak, ovšem v poněkud menší míře, můžeme negativně prožívat situaci, ve které budeme příliš trvat na rituálu ve společnosti, která základní pravidla nedodrжуje.

Nakonec Vondráček hovoří o **magii všedního každodenního života**, která má také své rituály. Má tím na mysli drobné pověry. Například nutnost zaklepat, když se mluví o zdraví „aby se to nezakřiklo“, nebo vykročit pravou či levou nohou, když potřebujeme trochu štěstí a podobně. Zajímavé je také spojování rituálu s lidskou **důstojností**. „Říkalo se, že Angličan, i když je sám v džungli, se převléká k obědu, aby neztratil sebeúctu.“ (Vondráček 1986:160)

Domníváme se, že nejen v případě každodenní magie, nebo „udržovacích“ zvyků, ale také v oblasti přechodových rituálů se mohou vyskytovat nepatologické rituály soukromé. Jak říká Gennep (1997), ze samotného faktu, že člověk žije, vyplývá nutnost postupného přecházení z jedné zvláštní společnosti do druhé a od jednoho společenského postavení k druhému. Lidský život je takto sestaven ze sledu různých etap, jako je například společenské dospívání či sňatek. Konce a začátky těchto etap tvoří z určitého pohledu stále stejné celky, k nimž se vztahují obřady se stále stejným cílem a podobnými prostředky, a to umožňuje jedinci přejít od jedné determinované situace k jiné. Obřady těchto přechodů se sobě tedy všeobecně podobají.

Navíc je člověk i společnost podle Gennepa závislý na přírodě a na vesmíru. Jejich rytmy se v lidském životě odrážejí. Proto se v rámci lidských přechodových obřadů některé vztahují i ke kosmickým přechodům, jako je například přechod od jednoho měsíce k druhému, od jednoho ročního období k druhému či od jednoho roku k druhému. Podle našeho názoru se rytmičnost života projevuje i v mnohem

menším časovém horizontu. Totiž v rámci jednoho všedního dne, v rámci střídání pracovního týdne s víkendem apod. I zde tedy hrají, jak se domníváme, svoji roli v určitém slova smyslu přechodové rituály a plní zde stejně tak svoji funkci. Pomáhají člověku od sebe oddělovat smysluplné celky jednoho dne či týdne, pomáhají mu strukturovat čas, zjednodušují jeho orientaci v něm. Často podle nás poskytují také prostor k oddělenému a bezpečnému prožití určité emoce.

3. Rituály v dětském věku

Není zcela jasné, nakolik mají soukromé rituály své místo v životě duševně zdravého dospělého člověka. Oprávněnost výskytu soukromých rituálů u dětí stojí však mimo jakoukoli pochybnost.

Nejucelenější zpracování tohoto tématu poskytuje Kaufmann-Huberová (1998). Vidí v rituálech jedinečný **prostředek výchovy** dětí. Vykládá je ve smyslu Jungovy hlubinné psychologie jako archetypové jednání. Zmiňuje se na jedné straně o rituálech veřejných – často náboženských, v centru její pozornosti však stojí soukromá a opakovaná jednání dětí, která často zůstávají svému okolí nesrozumitelná. Tato jednání, rituály mohou dětem pomoci psychicky růst a vyrovnat se s osobními problémy. S následujícím přehledem situací, ve kterých lze u dětí zaznamenat rituální chování, uvedeme zároveň také význam rituálů, které provádí rodiče. Nejen dítěti, ale i jeho rodičům mohou totiž rituály v mnohém pomoci.

Ačkoli dříve rituály provázely člověka celým jeho životem, dnes se s nimi podle Kaufmann-Huberové setkáváme většinou v krizových situacích. Ve všech kulturách se vyskytují rituály, které mají stále stejnou funkci. Ve smyslu analytické psychologie se tu jedná o **specificky lidský způsob chování**, o chování **archetypické**.

Je zřejmé, že tento způsob chování působí také v individuálním životě člověka. Rituální chování lze pozorovat u všech lidí, ať už v krizích vývojových, individuálních nebo v dobových krizích celého národa. Z tohoto důvodu se Kaufmann-Huberová domnívá, že by bylo vhodné se zmíněnými prastarými způsoby chování zabývat podrobněji a pak je díky tomu moci používat v obtížných situacích vědomě. Jednak v situacích, které nám činí potíže, ve kterých nevíme, jak dál a trváme na starém a překonaném, jednak v situacích, ve kterých jsme ochromeni strachem a cítíme se bezmocní.

Kaufmann-Huberová je přesvědčena o tom, že **děti** mají mnohem **blíže k nevědomí a k citům** než dospělí a naprosto samozřejmě svým vlastním způsobem

rituály vytvářejí a provozují. Je důležité ponechat jim volnost a nezakazovat jim jejich zdánlivě nesmyslné jednání. Většinou to jsou rituály objevující se spontánně. Je však možné si je také vymýšlet.

Preventivní funkce rituálů tedy spočívá v tom, že pomáhají dítěti **zvládnout krize** nebo se jim **vyhnout**. V dětském vývoji nesporně existuje krizí značné množství. Jsou to situace, kterými musí projít, jako například růst zubů, chození na nočník, postupné oddělování se od rodičů, školní docházka, vstup do dospělosti. Je ovšem třeba řešit i mnoho individuálních potíží, jako například nemoc vlastní nebo nemoc sourozenců, rodičů, první setkání se smrtí atd.

Je důležité zdůraznit, že za rituály jsou v pojetí Kaufmann-Huberové považovány také pouhé náznaky rituálního jednání, protože plní funkci rituálů ve vlastním slova smyslu. Chtěli bychom také upozornit na skutečnost, že v následujícím textu používané členění jednotlivých vývojových období neodpovídá zcela členění vývojové psychologie. Nicméně to nepovažujeme vzhledem k účelu práce za podstatné. Každé zmiňované období doplníme pro ilustraci jedním nebo dvěma konkrétními příklady. Vzhledem k rozsahu celé práce není bohužel podrobnější rozvedení možné.

3.1. Pomoc ve vývojových krizích

Narození dítěte s sebou přináší v každodenním životě velké změny, které mohou podle názoru Kaufmann-Huberové (1998) matku i přes veškerou radost přivést do potíží či dokonce do krizové situace. Nové a hledáníplné období s novou bytostí pomohou **matce** zvládat rituály. Například z **péče o tělo** dítěte je docela dobře možné udělat rituál. Právě tak situace **kojení**. Kdysi to bývala jediná doba, kdy byla matka s kojencem sama a mohla se mu cele věnovat. Dnes je tomu často naopak. Dítě se přikládá k prsu, kdykoli chce a v jakémkoli prostředí. A to není vždy ku prospěchu tichému setkání matky s jejím dítětem.

Kaufmann-Huberová se domnívá, že matky by svůj všední den měly rituálně utvářet podle svého vlastního cítění. Jen tak i ony získají pro sebe nezbytný čas oddechu a dítě bude zažívat takový rytmus života, který je základním předpokladem pocitu bezpečí. Velký význam mohou mít rituály při odstavování dítěte, čímž máme na mysli zejména pozvolné ustávání hlubokého tělesného kontaktu s matkou, opatrné uvolňování první symbiózy matky a dítěte. Aby bylo dítě schopno pozvolného odstavení, mělo by získat opakovanou zkušenost časové omezenosti odříkání, různých druhů vztahů atd. Zejména by mělo získat **cit pro sled** určitého jednání a na tomto místě jsou rituály ze strany rodičů nepostradatelné.

Rituály matky by měly mít v prvním roce života dítěte následující účinky: prohlubuje se vztah matka – dítě; první odpoutání probíhá lépe; skrze vlastní zážitky dochází dítě k vlastním rituálům.

Co se týče kojenců, pokračuje Kaufmann-Huberová, už velmi brzy dokážou dát na srozuměnou, jaký rituál se jim líbí. Nejvíce je to často patrné na rituálu večerní ukolébavky, kdy mnohé dítě na jakoukoli jinou melodii reaguje pláčem. Ztratí totiž orientaci.

Rituálem, který děti milují, je schovávání vlastního obličeje za ruce a domnělá neviditelnost. „Pak na chvíli vykouknou a vzápětí se opět schovají. Zdá se, že tímto rituálem, ze kterého mají radost dlouhou dobu a který dospělé brzy znudí, děti stále znovu prožívají, že jsou svébytná osobnost, odlišná od ostatních, a tím se vymezují. Zároveň by však chtěly být stále nalézány a prožívat radost, kterou z toho ten druhý má. Samy dávají svou radost najevo tak roztomile, že dospělý rád při tomto jednoduchém rituálu asistuje.“ (Kaufmann-Huberová 1998:17)

Dalším oblíbeným rituálem, který Kaufmann-Huberová uvádí, je odhazování nejrůznějších věcí a jejich opětovné zvedání dospělými. Dítě tak dává najevo svůj pocit všemohoucnosti. Pro základní důvěru dítěte může být důležité, že mu takovou pozornost jeho dospělý věnuje.

Poruchy spánku v tomto věku bývají, tedy pokud je dítě zdravé, způsobeny tím, že dítě nikdy nepoznalo uspořádaný průběh dne.

Rituály jsou nutné, aby dítěti zprostředkovaly první struktury, aby mu pomáhaly lépe se orientovat a důvěřovat svému okolí, což posiluje základní důvěru. Pomocí rituálů může dítě dojít ke svým vlastním rituálním způsobům chování, které může použít, cítí-li se osamělé nebo když se bojí.

Kaufmann-Huberová zdůrazňuje, že každý normální vývoj se vyznačuje těžkostmi a problémy. Nejde o to, abychom se jim vyhnuli, ale abychom je zdolali, učili se je zvládat. Tento úkol trvá po celou dobu našeho vývoje.

V **období vzdoru** by si dítě mělo osvojit schopnost chůze, řeči, ovládání tělesných funkcí, rozlišovat, co je dobré a co špatné. Velmi důležitým krokem je naučit se akceptovat hranice a cvičit samostatnost. Vždy za několik měsíců se matka musí nově přizpůsobit dítěti. Sotva se vyzná v jednom věkovém stupni, přichází další, na kterém jsou důležité jiné věci. Určitý výkon bez cizí pomoci, ať už to znamená obléknout si kus oděvu, najíst se nebo si obstarat hračku, dodává dítěti sebedůvěru. Uznání podporuje jeho radost z objevování a zájem o okolí. Dodává mu odvahu překonávat strach z nového a vždy znovu se obracet k neznámému.

Rituály jsou i v tomto konfliktním období velkou pomocí. Za nejdůležitější považuje Kaufmann-Huberová **uspořádaný průběh dne**, sám o sobě již rituál, který

je pro malé dítě výbornou pomocí v orientaci a matce zase dopomáhá k tomu, aby měla více volného času. Například začátek dne. Není důležité, jak je uspořádán, ale to, že je vůbec uspořádán. Totéž platí pro celý průběh dne. Důležité je, že existuje **struktura**, která se dodržuje. Bezpodmínečně do něj musí být také zabudována doba, kdy se dítě zaměstnává **samo**. Dobu hraní doporučuje Kaufmann-Huberová dodržovat ve stejný čas, kdy si matka čte noviny, vypije šálek kávy nebo vypráví pohádku staršímu dítěti. Tak se malý učí respektovat i matku jako osobu s vlastními potřebami. Vedle času, kdy se dítě má zaměstnávat samo, je však stejně nezbytné naplánovat čas, kdy je tu **matka jen pro dítě**. Může-li se dítě na ni spolehnout, jeho základní důvěra je posilována.

Při ritualizovaném uspořádání času věnovaném dítěti se lze řídit tím, co chce dělat samo dítě. Ono má zpravidla bezpečný cit pro to, co mu prospívá.

Stručně řečeno, rituály v tomto období by měly být prospěšné zejména **v uspořádání a vnímání dne jako pomoci při orientaci, v posilování sebedůvěry, v respektování hranic, v odpoutávání od matky a v opětovném přibližování se k ní, ve vyjadřování strachu a zlosti v chráněném rámci a konečně v nacházení důvěry ve starostlivou lásku rodičů**. Poslední bod považuje Kaufmann-Huberová za základní předpoklad pro pozdější důvěru v Boha.

O jednom z rituálů objevujících se již v tomto období jsme se v této práci už dříve zmiňovali. Byl to rituál kruhových tanců. Kolový tanec je jedna z nejstarších forem tance. Kaufmann-Huberová říká, že malé děti ho velice milují a není náhoda, že ve stejnou dobu kreslí kroužky. Kruh je výrazem rituálu ke koncentraci já, vyjádřeno jazykem hlubinné psychologie.

Někdy můžeme pochybovat o tom, zda se jedná u dítěte o rituál, či o pouhou hru. Hra se od rituálu liší tím, že se může měnit, že se stále přidávají nové možnosti a způsob hry. Rituál probíhá vždycky stejně a na diváky působí téměř nudně.

V **magickém věku**, tedy asi od čtvrtého do sedmého roku, hrají velkou roli v životě dítěte **pohádky**. Dítě dokáže stejně jako kouzelník všechny věci libovolně proměňovat silou svých myšlenek nebo slov. Z tohoto důvodu však považuje Kaufmann-Huberová magický svět také za velmi **nebezpečný**. Fantazie dítěte je bezbřehá, proto je realita někdy prožívána bolestně.

Jako krize, které je úkolem tohoto období zvládnout, jmenujme spolu s autorkou za mnohé oidipovskou problematiku, strach, vstup do mateřské školy. Právě v **pohádkách** pak najdeme popis takových pralidských fenoménů a proto mají takovou přitažlivost. Hrají v každodenním životě většiny dětí velkou roli a při těžkostech mohou být dosazeny jako rituály. Pohádky líčí vývojové kroky, jak se vyskytují v životě, například v období vzdoru, při vstupu do školy, v pubertě atd.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Nejsou jen příběhy pro děti, avšak svou barvitou symbolickou řečí děti zvlášť oslovují. Každá krize je provázena strachem a nejistotou. Tyto **vnitřní konflikty mohou být promítnuty do pohádkových postav**. Vypořádání se s těmito silami je v pohádkách často znázorněno hrůzným dějem, jaký v běžné realitě nenajdeme. Absence místních a časových údajů v pohádce symbolizuje, že se nejedná o vnější skutečnost, nýbrž o vnitřní, duševní obrazy. Pohádkoví hrdinové vítězí nad destruktivními silami. **Dobry konec** pohádky podporuje u dítěte pozitivní síly, jako je odvaha, vytrvalost, statečnost, důvěra, trpělivost atd., které potřebuje k překonání každé těžkosti. (blíže viz Bettelheim 1989; Franz 1998)

Kaufmann-Huberová spatřuje význam rituálů v tomto věkovém období zejména **v postupném odpoutávání od nejbližších kontaktních osob, v nacházení nových kontaktních osob, v lepším zvládnutí strachu, v přizpůsobování se skupině vrstevníků, ve zvládnutí oidipovské problematiky, v rozvoji pozitivního vnímání sexuální identity, v rozvoji vnímání reality, nezbytném pro školu.**

Co se týče rituálního vyprávění příběhů, které většina dětí tak miluje, tento čas se utváří spolu s dítětem. Je udivující, že děti by v určitých obdobích nejraději poslouchaly stále stejné příběhy pořád dokola. Právě toto patří k rituálu, v tomto případě k vývojovému. Opakuje se, dokud nesplní svůj účel a dokud není problém vyřešen. Chtějí-li děti slyšet stále totéž, týká se právě tento příběh jejich problematiky a naznačuje jim **možnosti řešení**.

V klidnějším čase **školního věku** se postupně objevuje racionálnější myšlení. Role žáka znamená pro mnohé úskalí. Je třeba podávat výkony, plnit očekávání rodičů, učit se sebekázně. Mnoho dětí trpí velkým tlakem na výkon, jiné se zase ve škole nudí. I nadále je důležitý nějaký oblíbený předmět, zvíře, panenka, jimž se děti svěřují se svými trampotami a starostmi, s nimi provádějí **tajné** rituály, ke kterým dospělí nemají přístup. Posiluje to **autonomii** dítěte. Důležité je také budování vztahu dítěte ke zvířatům a k přírodě vůbec.

Podle Kaufmann-Huberové mohou být rituály v tomto období prospěšné zejména **v podpoře dalšího odpoutávání od rodičů, v posílení autonomie, v umožnění radosti z určitého výkonu, v posílení pozitivního postoje k práci, v podpoření vytrvalosti, v usnadnění kontaktů s vrstevníky a konečně v pomoci řešit konflikty férovým způsobem.**

Kaufmann-Huberová upozorňuje na možnost rozeznat, zda se jedná o pouhou konstrukci intelektu, nebo o přístup k nejhlubším duševním vrstvám, a tím i k jádru já, skrze které lze zakoušet Boha. V tomto smyslu je prý rituál často **náboženský**. Tuto zkušenost však může učinit jen ten, kdo rituál zakouší.

Rituál může být považován za **most k hlubším duševním vrstvám**, které svým vědomím už nedokážeme řídit. Tímto mostem mohou být našemu vědomí přiváděny pozitivní síly tak, že vývoj nebo život vůbec může jít dál. Jak říká Kaufmann-Huberová, bylo by naivní se domnívat, že v našem nevědomí čekají na uvědomění pouze dobré věci. Rituály mohou být i cestou pro ničivé síly.

3.1.1. Přechodové rituály

V **pubertě** člověk hledá novou identitu, už není dítě a ještě není dospělý. Dochází k hlubokému znejistění. Rodiče jsou navíc často sami v krizi středního věku. Podle Kaufmann-Huberové (1998) se rituály v tomto věku nedají vždy na první pohled rozpoznat. Leckdy by se daly označit jako dílčí rituály, protože krize mladistvého věku se může protáhnout na roky. Přechod od dítěte k dospělému je problém starý jako lidstvo samo, ovšem tato fáze se u nás (právě proto, že trvá tak dlouho) stala nanejvýš problematickou. Jak jsme se již zmínili, primitivnější kultury zvládají tyto krize pomocí rituálů. Gennep (1997) na stovkách přechodových rituálů prokázal jejich strukturu. (viz kapitola Přechodové rituály)

Smysl rituálů v pubertě pak spočívá v **nalezení vlastní identity, v poznání svého nadání, silných a slabých stránek, v odpoutání od rodičů, od rodiny, v tom, že se jedinec stává dospělým, svéprávným člověkem, v nalezení pocitu sounáležitosti k nějakému novému společenství, ve zvládnutí strachu, protože každý z těchto kroků znejišťuje a nahání strach.**

Na tomto místě bychom chtěli věnovat zvýšenou pozornost přechodovým rituálům v české společnosti, protože se domníváme, že to je oblast, ve které je problematika existence, funkce rituálů (a vliv dané kultury) dobře patrná.

Jak říká Macek (1999a) přechodové rituály mění jednak vnější společenský status jednotlivce, jednak vedou ke komunitní či společenské akceptaci člověka jako plnohodnotného člena komunity a dále mají i **výchovný a sebevýchovný efekt**. „Zasvěcovací zvyky jsou samy o sobě často „zkouškou charakteru“, promítá se v nich národní povaha, společenské cíle dané tradicí a základní etické principy společenského života“ (Havrdová & Wolf 1999:119). Přijetí nového statusu podle Macka také obvykle stabilizuje **sebehodnocení a sebeúctu**, vede k vyšší **zodpovědnosti** a k přijímání závazků spojených s novou rolí. Ty ve většině kultur a společenství často znamenají i zvýšenou **orientaci na druhé**.

Macek dále popisuje situaci současných industriálních společností, v nichž je získání statusu dospělého vyznačeno jen velmi nejasně. Řada významných faktorů jako například vysoká mobilita obyvatelstva, hodnotová a názorová pluralita, důraz na

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

rozvoj individuality, nutnost specializované dlouhodobé profesionální přípravy, demokratizace společenského a rodinného života a s tím související nové pojetí ženské a mužské role, sexuality a partnerských vztahů, oslabení rodinných vazeb a posílení vrstevnických vztahů a vlivu školy, legislativa na ochranu dětí a mládeže a další, značně rozostřily přechod z dětství do dospělosti a daly vzniknout subkultuře mládeže, kultu mládí a problémům adolescentů.

Co se týče důležitých **tranzitních bodů** determinujících sociální role a status českých adolescentů v období tzv. **společenského moratoria**, jmenuje Macek alespoň některé. Získání občanského průkazu v patnácti letech jako prvního identifikačního symbolu dospělosti, vzniká určitá zodpovědnost před zákonem. Dalším mezníkem je dosažení osmnácti let, zletilosti se všemi právy a povinnostmi. Devatenáct let v podobě maturitního vysvědčení. Případně definitivní konec moratoria ukončením vysokoškolského studia.

Žádný z uvedených milníků už sám o sobě rituálem nebo iniciačním obřadem podle Macka není, ačkoli u některých z nich lze určité formální prvky rituálů pozorovat (například maturita, promoce...). Jedná se spíše o jakýsi sled událostí, které jednotlivce na jeho cestě z dětství do dospělosti provázejí.

Macek (1999b) zdůrazňuje, že potřeba rituálů je u maturantů docela zřetelná. Například stužkovací večírky, kdy se člověk jakoby s něčím loučí a něco nového očekává, loučí se s určitým prostředím a určitým stylem života. Studenti se na tyto večírky pečlivě připravují. V porovnání s minulostí a se zahraničními studenty je u nás takových rituálů méně. Přechodové rituály umožňují člověku přijmout novou **zodpovědnost**. Ukazují, jestli společnost vede mladého člověka k tomu, aby na sebe bral zodpovědnost sám za sebe, anebo jestli dospívající spíše získá pocit, že s tou zodpovědností je to ve společnosti nejasné, a proto je lepší se jí (jako je tomu v ČR) vyhnout. I deset let po pádu komunistického režimu stále ještě cítí, že se zodpovědností má česká společnost problémy.

Současná postmoderní doba vede podle Mackova názoru k tomu, že se kultura mládeže rozpadá do řady **dílčích subkultur**. Každá z nich si vytváří vlastní standardy, typické vzorce chování a někdy i rituály, i když v mnohem menší míře než dříve. Jednou z příčin je **nedůvěra k ohraničování** a přesnému vymezení, které s sebou rituály přinášejí. Rituály mohou ztrácet na významu právě proto, že má mnoho lidí pocit, že nechtějí být pevně zakotveni jenom v jedné pozici nebo v jedné určité skupině. A naopak, kde se chce člověk výrazněji vymezit vůči ostatním, tam rituálů přibývá. Například náboženské komunity, které mají jasné hodnoty a standardy chování, k sobě člověka pevněji přitahují a dávají mu možnost pevného zakotvení. ■

3.1.2. *Přechodové rituály jinak*

Klímová (1994b) nabízí pojem přechodových rituálů v poněkud širším pojetí. Neomezuje se pouze na rituály pomáhající dítěti symbolicky dospět. Přechodovými rituály jsou v jejím pojetí všechny, které člověku v kterémkoli životním období pomáhají jednu subjektivní situaci uzavřít a zahájit další. Byť by se to týkalo běžných událostí všedního dne. Toto pojetí je nám velice blízké.

Některé rituály podle Klímové pomáhají vyrovnat se se **smutkem z odchodu či ztrátou**. Dítě, které zůstává u babičky, když mu odchází matka do práce, prosí matku, aby neodcházela, ale rituálem mávání odchod matky přijme a zůstává s babičkou, aby pak podobně zadržovalo babičku, když si je matka přebírá. A zase se máváním s jejím odchodem smíří. Chybění rituálu může vést k **přetrvávání lítosti a smutku**. (Podobná potřeba se vyskytuje i v dospělosti, při cestování, rozvodu či smrti.) Na tomto příkladu líčí Klímová dětský **rituál mávání při loučení** se s někým, s něčím, s určitou situací. Takový rituál je obřadem usmíření a rozloučení. Díky němu se budují základy pro umění dělat **tlusté čáry** ve svém životě. Umožňuje prevenci jakýchsi neukončených záležitostí. Tento pozdrav loučení buduje **hranice času**.

Hranice jsou, jak Klímová uvádí, vytvářeny smyslem (ať už časové nebo prostorové). Lidská touha po hranicích, po rituálu přechodu je touhou po naplnění smyslu a po oddělení celků, které by již mohly patřit minulosti. Dětským pozdravem „papa“, odmávnutím či zahrnutím prožitku do minulosti, dítě sobě i ostatním oznamuje, že je pánem svého času. Není z času do času posunováno nevědomě a jako věc beze vztahů. Samo dokáže jeden čas uzavřít a jiný započít. Oznamuje, že ono samo je v tomto dění subjektem. Už nemusí přenášet neukončenosti z jedné doby do druhé, jeho svět má smysl a ono o něm ví a také rozhoduje.

Podle Klímové to znamená, že dokáže žít zde a nyní. Tlusté čáry oddělující čas jsou lidmi pocíťovány jako vnitřní prožitek a potřeba. Takovými tlustými čarami mezi jednotlivými obdobími mohou být právě rituály přechodu jako je například oslava nového roku, narozeniny, svatba či rozvod. Rituál přechodu je dokladem uzavření a naplnění určitého období. Jeho obsah se už nemůže ani dále doplňovat, ani přesahovat do časů následujících.

3.2. **Řešení individuálních problémů**

Kaufmann-Huberová (1998) zdůrazňuje, že ani děti nejsou ušetřeny závažných problémových situací, které patří k životu. Rituály pomáhají podobné krize překonávat. Vznikají většinou spontánně, někdy musí být vymyšleny a někdy je

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

možné sáhnout nazpět k tradičním rituálům. Krizové rituály by měly dodat **sílu** k překonání krize, pomoci překonat **strach**, připustit a zpracovat strach a umožnit novou **orientaci**, neboli nastavení na novou situaci.

Zmíníme zde několik z četných příkladů uváděných Kaufmann-Huberovou. Nejprve popíšeme případ malého chlapce, který poté, co se mu narodil sourozenec, chodíval k jeho postýlce a pokaždé mu dlouhou dobu něco špital. Matka však zjistila, že mu nadává. Chlapec měl ještě starší sestru, která ho velmi hýčkala, a on se teď bál o své postavení. Otec kladl velký důraz na inteligenci a sestra jeho představám plně odpovídala. Chlapec vnímal narození dalšího sourozence jako přítomnost konkurence. Nevědomě doufal, že maličký díky jeho proklínání zhloupne. Současně zhodnocoval sám sebe tím, že si připadal mnohem chytřejší než kojeneček. Tímto rituálem také upozorňoval na svoji vnitřní nouzi.

V dalším případě pomohla ritualizovaná rehabilitace malé holčičce, která utrpěla těžký úraz a dlouhou dobu měla ochrnuté nohy. Rituál přinutil rodiče k nepříjemným a přece nezbytným tělesným cvikům. Tím, že byly rituálně uspořádány, mohlo je dítě snáze strpět. Je tu také možnost, že určité vzruchy působí na mozek tak, že jsou v určité době opět očekávány. Podobně jako při ranním probouzení. Vstáváme-li vždy ve stejnou dobu, většinou už nepotřebujeme budík.

Také v situacích, kdy dítěti zemře nějaké zvíře, je vhodné dát mu příležitost vyjádřit smutek²⁹. Může například určitou dobu zdobit hrobeček zvířete a zpracovávat tak svou bolest. Opakování rituálu někdy umožňuje důkladnější zpracování, protože smutek vyžaduje čas a jednorázový rituál nestačí. Rituály tu zároveň umožňují rozšíření vědomí, že všichni tvorové jsou smrtelní.

Běťák (1998) považuje rituál za symbolické konání (ať už vědomé či nevědomé) umožňující přechod z jednoho stadia, stavu či konání do stadia dalšího. Rituál pomáhá člověku v krizových obdobích strukturovat vzniklý chaos. Vytváří určitý rámec poskytující místo pro to, co se vnucuje (např. opakující se sen). Vzniká v bezvýchodné situaci, a v takových okamžicích je podle Běťáka vhodné nechat rozum stranou a naslouchat tomu, co chtějí dělat naše ruce, nohy... Není důležité vědět proč, ale měli bychom je poslechnout a „jejich nutkání“ vyhovět.

²⁹ Souhlasíme s Fulghumovým názorem (1995), že v dnešní době lidé umírání a smrt předali institucím. Vysoké procento lidí umírá v nemocnici. A ačkoli v televizi a filmech jsme sice svědky mnoha případů umírání a smrti, málokdo mrtvého člověka viděl na vlastní oči, natož aby se ho dotkl nebo o něj pečoval. Zásadně prý umíráme na něco, jako kdybychom klidně mohli žít pořád dál. V současné době znamená smrt krizovou situaci, každý kdo zemře nás zaskočí, nejsme na to připraveni. Místo posledního rituálu se tak podle Fulghuma zabýváme poslední krizí.

Tím, že si vytváříme vlastní rituály, udržujeme si vlastní tajemství, které posiluje naši integritu a vědomí sama sebe. Je-li takový rituál pro člověka smysluplný, plní dobře svoji funkci. Dává jej dohromady, subjektivně funguje. (Jako příklad Běťák zmiňuje poslední pohled do zrcadla před odchodem z domu, ve kterém například spatřuje možnost toho, kdo se dívá, uvědomit si sama sebe.)

3.3. Rituály v průběhu dne a roku

„Se všedním dnem se v jazykovém úzu většinou zachází opravdu macešsky. Mluví se o šedivém všedním dnu, o všednodenní jednotvárnosti, o břemenu všedního dne, o každodenní dřině, každodenní záležitosti – jako by se jeden den v lidském životě dal jen těžko vydržet. Naštěstí tomu tak vždycky není. Od lidí, kteří byli vytrženi z všedního dne v důsledku nezaměstnanosti nebo penzionování, víme, že tím ztratili důležitou oporu – oporu, která jim poskytovala bezpečí a identitu. Musejí se znovu zorientovat a hledat novou strukturu dne, což je těžký požadavek, na kterém pochopitelně mnozí ztroskotávají.“ (Kaufmann-Huberová 1998:70)

Také dětem a mladistvým dodává podle Kaufmann-Huberové strukturovaný průběh dne **oporu a bezpečí**. Je pochopitelné, že struktura dne nemůže být stanovena s trvalou platností. Měla by být vždy znovu **přizpůsobována** novým okolnostem. Jinak člověka příliš omezuje a nechává jen málo prostoru kreativitě, která je pro život nezbytná.

Plně souhlasíme s tím, že v současné době žije stále větší množství dětí spíše ve světě poněkud **přeorganizovaném**, ve kterém není místo pro jejich potřeby. Škola orientovaná na výkon, hekticky organizovaný volný čas, příliš velká zodpovědnost rodičů za budoucnost dítěte. To vše může vést k tomu, že v rodině chybí **čas a klid pro osobní rozhovory a vlastní potřeby a city** jsou pro samé aktivity sotva vnímány.

Na opačném pólu stojí rodiny, ve kterých jakékoli uspořádání průběhu dne zcela chybí. Jediný den se nepodobá druhému, často se řídí pracovními podmínkami rodičů, kteří přežívají od termínu k termínu, což způsobuje **chaos**. Děti se často ve svém čase orientují pouze podle televizních programů. Dospívající mívají někdy potíže, aby si například vzpomněli na průběh posledního víkendu. Právě proto, že se neustále něco děje, není možné jednotlivé **události časově zařadit**.

Ani v přeorganizovaných rodinách, kde je tak málo prostoru pro vlastní iniciativy, ani v rodinách neuspořádaných, nevidí Kaufmann-Huberová možnost rituály smysluplně uvést do života. Jejich úkolem by mělo být **uspořádání průběhu**

dne, upevňování rodinných vztahů, poskytování bezpečí, vytvoření prostoru pro volný čas a vlastní kreativitu a překonávání strachu.³⁰

Jako příklad uvedeme ranní rituál ženy z rozhovoru č. 11, která spolu se svými dětmi každé ráno snídá. Vstane mnohem dříve, připraví snídani atd. Pak jde kluky probudit. Pohladí je po hlavě, políbí na čelo a oznámí jim, že za pět minut musí vstávat. Spolu pak u snídaně v klidu proberou, co se jim zdálo, co chystají za plány na celý den, s čím mají starosti a podobně.

Podle Kaufmann-Huberové je zvyk společně krátce prohovořit celý nastávající den při snídani velmi důležitý zejména tam, kde se členové rodiny přes den nevidí. Každé rodině se vyplatí vymyslet vhodné uspořádání začátku dne. Je to stejně důležité jak pro rodiče, tak pro děti – pocit bezpečí a sounáležitosti umožní i ten nejtěžší den snadněji unést. Zrovna tak by měly mít děti každý den volný čas jen pro sebe, pokud možno vždy ve stejnou dobu.

Doležal (1964) k tomu podotýká, že podmínkou existence rodiny jako sociální jednotky, tak aby mohla fungovat a nerozložila se, je alespoň minimální míra vnitřní organizace. Jedná se o určité rodinné stereotypy a vzorce (velice často pozorujeme také určitý rodinný slang), které zajišťují stmelování daného společenství. To podle něho vyžaduje vymezení rodinných funkcí v rámci celkového rodinného uspořádání. Je-li cílem duševní zdraví dítěte, je toto uspořádání podmínkou jeho harmonického duševního vývoje. „Rozumným rozdělením společenských úkolů v denním rodinném programu jsou upevňovány vyvážené vztahy mezi členy rodiny. Předem stanovený a rozumný režim dne, klidné ovzduší domácnosti posilní také vytváření správných společenských návyků ve výchově dětí. Je prospěšné, je-li v rodině pevně stanovena doba jídla, spánku, odpočinku a je-li společně a předem promyšlena rekreace a využití volného času všech členů rodiny.“³¹ (Doležal 1964:230)

³⁰ Domníváme se, že prostředím, ve kterém mohou rituály nacházet své uplatnění a také se tomu tak děje, je vedle **rodiny** také **škola** a zájmové skupiny (například skautské rituály). Ve školních institucích zejména rituály plní významnou funkci. Za všechny zmíníme ten nejprozaičtější – povstání na začátku a na konci každé hodiny. Myslíme si, že tato chvíle dětem pomáhá přeladit se na přicházejícího učitele, na následující hodinu jako na společný úkol. Pomáhá jim uvědomit si znovu svoji roli atd. K větším rituálům pak patří rituál předávání vysvědčení, na vysokých školách promoce a mnohé další.

³¹ V současné době se například ve Velké Británii řeší otázka smyslu existence stravovacích zařízení typu „fast food“. Ze strany psychologů a zástupců církve zaznívá nepříznivá kritika těchto podniků. Jsou totiž označovány za původce všeobecné tendence britské společnosti omezovat v rodinách příležitosti společného jídla. Tato skutečnost je považována za faktor, jež ohrožuje stabilitu a soudržnost rodiny jako celku. (Štětovská 2000) Domníváme, že tatáž

Stručně řečeno, podle Kaufmann-Huberové rituály opakující se každým rokem podobně jako rituály všedního dne **pomáhají orientovat se v čase, poskytují bezpečí, posilují pocit vlastní hodnoty, jedná-li se o osobní nebo rodinné rituály, posilují pocit sounáležitosti k většímu celku.** Například oslava narozenin může být pro dítě vyjádřením radosti ostatních členů rodiny z jeho existence. Stejně tak opakující se velké rodinné slavnosti dávají dětem pocit sounáležitosti, že jsou součástí širšího společenství. Obzvláště vhodným obdobím pro rituály, které se mohou opakovat každý rok stejným způsobem je období **adventu a vánoc.** Každá rodina si musí najít vlastní rituály, které souvisejí s adventem a vánocemi.³² (Je vhodné, mohou-li se na plánování takového rituálu aktivně podílet všichni členové rodiny.) Malé děti mají rády, probíhá-li vždy všechno stejným způsobem. Usnadňuje jim to jejich těšení a zprostředkovává důležitý pocit **bezpečí.**

Kaufmann-Huberová vyzdvihuje také efekt tzv. postních rituálů, které v současné době nejsou již téměř vůbec brány vážně. **Smysl odříkání** by měl spočívat **v získání schopnosti snášet frustrace, v nabytí zkušenosti, že jsme schopni něčeho se vzdát, v posílení sebedůvěry.**

U mnohých rituálů by měli rodiče umět překonat sami sebe. Obecně platí, že v případě, kdy pro ně nějaký rituál ztratil význam, neznamena to ještě, že nemá cenu ani pro dítě.

3.4. Rituály v terapii dětí

Psychoterapie dětí a mladistvých má pro Kaufmann-Huberovou (1998) jednoznačně charakter rituálu. Každý týden se koná ve stejný den a ve stejný čas. Platí jasná pravidla, která se musejí vždycky dodržovat a která stanovuje psychoterapeut

situace postupně nastává i ve společnosti české, a to v souvislosti se zrychlováním životního tempa apod.

³² „**Náš vánoční rituál**“. Tak si pojmenovala tuhle událost mladá žena z rozhovoru číslo devět. Odehrává se začátkem listopadu a pochází z dob, kdy tatínek pracoval v zahraničí, a nemohl na vánoce přijet domů. Poslední jeho předvánoční návštěva doma byla naplánována na začátek listopadu (k další mělo dojít až někdy v únoru). Všichni členové rodiny se dohodli na tom, že o společný vánoční večer nechtějí přijít a že jej tedy uspořádají při otcově poslední návštěvě. Napeklo se cukroví, nakoupily dárky, celá širší rodina i známí se sešli a celý večer se zpívaly koledy, hrálo se na hudební nástroje, povídalo se. Pro všechny to bylo tak spontánní a silné, že od té doby vypadá průběh vánoc stejně jako tenkrát. Nejdříve v listopadu s celou rodinou a v době, kdy je oficiální čas ke slavení těchto svátků, je již žena sama spolu se svým přítelem, bratr s přítelkyní a rodiče slaví také již sami.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

společně s dítětem. Terapie trvá vždy stejně dlouho, to znamená, že čas je omezen a musí být přesně rozdělen, aby hra nemusela být ukončena předčasně.

Že se u terapie jedná o rituál je podle Kaufmann-Huberové patrné z toho, že mnohé děti špatně snáší výpadek hodin. **Vnější podmínky** jsou rámcovým rituálem, jehož formu určuje terapeutka a v němž je vyhrazeno místo pro individuální rituály dítěte. Někdy potřebuje jak matka, tak dítě určitý rituál k tomu, aby se hlavně zpočátku terapie mohli spolu před hodinou **rozloučit**. Toto přirovnává Kaufmann-Huberová ke Gennepově fázi odpoutání (viz kapitola I.3 Přechodové rituály; Gennep 1997). Každé dítě a každý dospívající provádí **na začátku** hodiny nějaký zcela určitý rituál.

Vlastní terapeutickou hodinu srovnává pak Kaufmann-Huberová s fází přechodu, kdy je dětem nabídnut **ochranný prostor** pro hledání a řešení jejich problému. V této části jsou rituály velmi významné. Například lze v terapeutické hodině vedle jiného využít i rituálního vyprávění pohádek. V některé z nich může být vylíčen jak problém dítěte, tak i jeho pozitivní řešení. Často se pak v pozdější době, kdy zažíváme nějakou krizi, ke „svým“ pohádkám vracíme. Kaufmann-Huberová popisuje také rituální jídlo, rituály vypořádávající se se smrtí, rituály zabíjení, vesměs skutečné případy z její terapeutické praxe.

Koncem hodiny přichází závěrečná fáze, fáze znovuzачlenění. V této situaci pomáhají rituály ukončit hodiny a opět se **osvobodit** pro reálný život. To se týká jak klienta, tak terapeuta. Rituály v terapii pomáhají v nejhlubších duševních vrstvách mobilizovat síly, které pak umožňují další vývoj.

Langmeier, Balcar, Špitz (2000) popisují význam rituálu pro budování smysluplného života v dětské léčebné komunitě. Členové komunity se učí žít s lidmi a pro lidi, což vyžaduje stálou práci na pravidlech soužití, na životním stylu společenství a tím také každého zúčastněného. Výsledkem je vytvoření hodnot různého druhu – materiální, ideové jako třeba vzory soužití (například rituál vítání nových členů, pravidla denního režimu atd.), i symbolické (jako jsou pokřiky, hesla...). To vše dohromady lze nazvat kulturou. Kultura společenství je pak souborem živých, aktuálních výtvorů a vzorů, které hrají významnou úlohu v životě všech členů společenství. Týká se hodnot a způsobů hodnocení, určuje preference zájmů a vytváří i modely a vzory chování, čímž se podílí i na formování osobnosti členů společenství. Nově přichozímu nabízí společenství určitý soubor tradic, které usnadňují jeho vstup, často plný napětí a úzkostného očekávání.

Jak Langmeier, Balcar, Špitz připomínají, děti díky svým socializačním a akulturačním vývojovým potřebám projevují přirozenou tendenci ke sdružování. Struktura a organizace dětského léčebného společenství je pro děti a mladistvé

přijatelnější, je-li více jejich dílem. Tradice společenství (pouze ty živé) dávají kultuře kontinuitu. Působí jako sociální prostředek stabilizace vztahů.

Ke kultuře patří četné rituály společenství, kterými se řídí jednání členů (například oslavy svátků a narozenin), i způsob, jakým se vyslovuje uznání a ocenění (vlajky, hymny, i symbolicky něco pro štěstí odcházejícímu atd.). Zvyky a obyčeje plní svou funkci stabilizační, socializační, funkci předávání kultury, ujasňování rolí a vztahů.

Podle výše uvedených autorů jsou nejvýraznější příležitostí projevení kultury a tradic slavnosti společenství. Zachovávají rytmus jeho života. Jsou důležitou projevou a tvořivou složkou společenství. Shrnutí: slavnost je projevem sounáležitosti a pospolitosti, znamená účast všech; aktivizuje členy společenství, zajišťuje uplatnění osobních možností každého člena; je přehlídkou práce společenství a terapeutického týmu; je prověřením dosažených změn a příležitostí k objevování; společné slavení přináší prožitek radosti ze sváteční chvíle, sváteční naladění.

Jednou ze dvou základních funkcí slavnosti je **funkce revelativní**, což znamená nečekané a náhlé projevení například odvahy a zdatnosti, vlastních schopností a možností, objevování sebe sama atd. v prostoru slavnosti, díky aktivní účasti na ní.

Druhou funkcí je **funkce terapeutická**. Zde je slavnost mimořádnou příležitostí tréninku sociální zdatnosti.

Své úvahy o významu slavnosti uzavírají Langmeier, Balcar a Špitz tím, že slavnost přirozeně usnadňuje přechod z jednoho úseku života do druhého, čehož lze využít při přijímání či propouštění dítěte. Slavnost je také jednou z nejvýznamnějších příležitostí pro společné prožívání, kdy se ze společných zážitků rodí radost.

Macek (1999b) k významu slavnosti ještě dodává, že její význam především spočívá ve vnějším ocenění, prestiži, uznání, potvrzení a zveřejnění hodnoty určitého člověka. Oslava má v sobě ovšem také prvek zakončení, dosažení určitého cíle.

Domníváme se, že v mnohém ohledu je tomu jak v individuálních terapeutických hodinách, tak v léčebném společenství dospělých klientů stejně jako u klientů dětských.

3.5. Škodlivé rituály

Rituály se v problémových situacích dětí objevují často naprosto spontánně. Lze si je ovšem také vymyslet, ať už sami, společně s dítětem, nebo s celou rodinou.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Podle Kaufmann-Huberové (1998) existují také rituály, které vývoj brzdí. Rituály, které v určitých vývojových krizích pomáhají, obvykle zase ve chvíli, kdy je příčina krize odstraněna, nebo v případě uskutečnění nutného vývojového kroku, zmizí. Každý rituál se však může také projevit jako vývojová brzda. V tom případě krize přetrvává a rituál získává nutkavý charakter. Slouží pak jen k tomu, aby zabránil strachu před čímsi novým, totiž dalším vývojovým krokem. Zde by se již dalo uvažovat o nutkavém rituálním jednání, které sice slouží k potlačení strachu, nedovoluje však další vývoj, brání zvládnutí všedního dne. Rituály, které brzdí vývoj nebo mají dokonce destruktivní účinek, by bylo nejdříve vhodné pochopit a přesvědčit se, jestli se například nejedná o nouzové signály ze strany dítěte.

Existuje ještě jiná forma rituálů, upozorňuje Kaufmann-Huberová, které nepůsobí na vývoj dítěte pozitivně, a to jsou rituály, které byly dítěti vnuceny a které pro dítě nic neznamenají. Prázdným rituálem může být dítě v určitém slova smyslu znásilněno a důsledky toho si s sebou může nést po celý svůj život. Ničí se tím důvěra dítěte a vytvářejí se zbytečné obranné mechanismy. Také rituály, které ztratily smysl, je dobré naplnit obsahem novým nebo je zcela opustit.

To tedy znamená, že prospěšnost rituálů je jak situačně, tak časově determinovaná. Závisí především na míře a době svého výskytu, která může být v určitém vývojovém období zcela adekvátní a v normě, v jiném období či v jiné situaci svoji funkčnost nejenže ztrácí, ale může naopak i uškodit. Podle našeho názoru je třeba vzít v potaz ještě kontext určitého prostředí. Vyšší výskyt rituálů například ve školním prostředí nebo v situaci sportovního zápasu je obvyklý a má zde své místo, jinde tomu tak být nemusí.

3.6. Shrnutí

V tomto celku jsme se snažili nabídnout dostupné informace o soukromých rituálech. Jako první téma, které jsme se pokusili zmapovat, byla oblast rituálů psychopatologických. To proto, aby později bylo možné používat pojem soukromý rituál oddělený od své patologické podoby. Nejdříve jsme popisovali anankastickou osobnost, která má díky své nejistotě k ritualizaci svého chování výrazné sklony. U této osobnosti může někdy dojít k rozvoji obsedantně-kompulzivní neurózy, ve které dosáhla ritualizace nejvyšší možné míry. Nadměrnost rituálů můžeme pozorovat i u autistů.

Pokračovali jsme soukromými rituály nepatologickými – například každodenní magií, každodenními zvyky, obvyklými přechody v rámci jednoho dne, apod. Nejdůležitější je téma soukromých rituálů ovšem zpracováno u dětí. V této

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

oblasti jsou soukromé rituály obecně přijímány jako chování, které má bezpochyby značný význam. V případě dospělých není výskyt ani význam soukromých rituálů stále dostatečně prozkoumán a doceněn. Existuje zde velká názorová nejednotnost.

Prvořadý význam rituálů v dětském věku je spatřován ve výchově. Rituály u dětí mají vedle své výrazné preventivní funkce, kdy jim rituály pomáhají zvládnout krize nebo se krizím vyhnout, také funkci nástroje k řešení individuálních problémů. Dodávají dětem sílu, pomáhají překonávat strach a umožňují lepší orientaci v problému. Třetí funkcí dětských rituálů je strukturace a orientace v čase, což se týká rituálního uspořádání dne či roku.

Svůj význam sehrávají rituály i v průběhu individuální psychoterapeutické hodiny, ale i v průběhu terapeutického procesu samotného. Také v dětském léčebném společenství docházejí svého významného uplatnění. Jsme přesvědčeni o tom, že mnohé charakteristiky práce s dětmi jsou práci s dospělými společné.

Nakonec jsme hovořili o rituálech, které dítěti prospěch nepřinášejí. Jedná se zejména o rituály, které přetrvávají v dětském chování i tehdy, když byla určitá krize překonána. Škodlivé jsou také rituály, které nabudou nutkavý charakter. U tohoto typu rituálů je důležité pokusit se je nejdříve pochopit. Mohou představovat určitý nouzový signál ze strany dítěte. Konečně poslední formou rituálů, které dítěti spíše ubližují, jsou rituály vnucené a pro dítě obsahově prázdné.

IV. Kvalitativní výzkum

1. Úvod

V předchozím textu jsme se seznámili s nejrůznějšími pohledy na rituály a s nejrůznějšími výklady tohoto pojmu. O významu rituálů v minulosti bylo provedeno již mnoho studií, mnoho se o nich ví. O významu rituálů současné doby se vedou spory. Obecná shoda nicméně panuje v tom, že z psychologického hlediska rituály poskytují člověku prostředek redukce úzkosti, strachu a nejistoty. Dodávají pocit bezpečí a podpory v životních krizích. Pomáhají vytvořit pocit sounáležitosti se svou skupinou, svým okolím, pocit přijetí, někdy naopak pocit výlučnosti, na základě kterého se vymezujeme vůči svému okolí atd. Rituály představují také významný prostředek sdělování emocí. Pomáhají uskutečnit smysluplnou interakci mezi lidmi a seznamování se s rituály je velkou částí náplně socializace. Jejich pomocí může člověk mobilizovat svoji psychickou energii pro určité cíle.

Jak už jsme zmínili v úvodu kapitoly Soukromé rituály, lidský život je poskládán z nejrůznějších etap, mezi nimiž je nutné překračovat hranice. Jsme přesvědčeni o tom, že v horizontu všedního dne je tomu také tak. I zde jsme vystavováni přechodům z jednoho prostředí do druhého, přechodům mezi jednotlivými rolami, do nichž jsme v průběhu dne postaveni. Subjektivně jednu situaci uzavíráme a zahajujeme situaci další. V rámci tohoto dění musíme také umět zacházet se svými emocemi. Z tohoto hlediska považujeme všednodenní přechody za určitou formu psychické zátěže.

V průběhu shromažďování údajů pro naši práci jsme o rituálech diskutovali s mnoha lidmi a s několika psychology, kteří se touto problematikou někdy zabývali či zabývají. Na základě této zkušenosti je podle našeho názoru důležité zdůraznit, že pojem rituálu je nesmírně široký a jeho výklady se jeden od druhého někdy i velmi podstatně liší. Počínaje pojetím rituálu čistě v náboženském kontextu s mýty a symboly, přes světské společenské rituály, až po stereotypní chování směřující k hranicím patologie.

My jsme jako předmět našeho zájmu zvolili oblast rituálů soukromých a v jistém smyslu také všedních. Neusilovali jsme však o postižení významu veřejných rituálů pro jednotlivce. Pozorovali jsme jak ve svém okolí, tak pochopitelně také sami u sebe jisté typické způsoby chování, pro které nám připadalo

označení rituály výstižné. Vyskytovalo se v situacích, jež by bylo možné označit jako zátěžové. Tak vyvstala otázka, co tímto chováním či rituálem daný člověk získává. Začali jsme se dívat blíže, jak takové chování vypadá a v jakých situacích se častěji vyskytuje a také jakým způsobem je rituál v odborné literatuře vymezován. Na základě toho jsme dospěli k názoru, že zmíněné chování lze za rituály v přeneseném smyslu slova považovat a vytvořili jsme pro potřebu naší studie vlastní definici soukromého rituálu.

1.1. Definice používaných pojmů

*Za **rituál všedního dne** konkrétního duševně zdravého jednotlivce považujeme pro něj typické stereotypní vzorce chování sestávající převážně ze sledu několika kroků, opakovaně se vyskytující v určité podobě, v určitém čase, na určitém místě nebo v určité situaci. Jsou po delší dobu neměnné a jejich výpadek je ze strany daného člověka do určité míry nelibě pocítován. Nejvýznamnější z vyjmenovaných charakteristik je podle našeho názoru **opakování**. Je podmínkou všech charakteristik dalších.*

***Soukromým** rituálem nemáme na mysli význam veřejného církevního či světského rituálu pro jednotlivce. Ačkoli soukromý rituál může proběhnout jak v určité komunitě (ať už v rodině, pracovním kolektivu apod.), jedná se nám především o individuálně prováděné rituály vyskytující se v průběhu všedního dne, v relativně běžných situacích, které takový den může přinést. Namátkově jmenujme například malé „přechody“ v rámci jednoho dne, ať už z domova do zaměstnání, či z jedné role do druhé. Nebo zvládání svých emocí.*

Jsme si plně vědomi toho, že rituální akt může mít také určitý transcendentní rozměr, určitou symboličnost. A to i v situacích, o kterých jsme se zmiňovali výše. Můžeme o něm hovořit v kontextech mýtů, symbolů. Není však cílem naší práce tyto kvality rituálů zjišťovat a hlouběji se jimi zabývat. Snažíme se postihnout spíše (nikoli pouze) psychohygienický přínos behaviorální stránky takového jednání.

Hovoříme-li o **běžných zátěžových či náročných situacích**, máme tím na mysli zejména situace vyžadující ze strany jedince aktivní adaptaci, například vstávání či příchod do zaměstnání či domů, nebo zacházení se svým vztekem, únavou apod.

2. Cíle, otázky, předpoklady

Cílem této studie je pokus o přiblížení se k soukromým rituálům všedního dne u duševně zdravého jedince, zdokumentování jejich výskytu a zhodnocení jejich psychohygienického významu. Výstupem naší práce je pokus o vytvoření určité typologie nejčastěji užívaných rituálů a jejich funkce v každodenním životě duševně zdravého jedince.

Diplomová práce byla pojata jako **mapující studie**. Pokoušíme se prostřednictvím zpracování dat získaných technikou rozhovoru zdokumentovat výskyt každodenních soukromých rituálů, jejich formu. Za nejzajímavější považujeme psychohygienickou funkci těchto rituálů, k jejímuž objasnění bychom chtěli přispět.

Předpokládáme, že duševně zdraví lidé (tzn. zažívající pocit relativní životní pohody apod.) v určitých situacích spontánně využívají určitých **soukromých postupů chování, splňujících charakteristiky chování rituálního**. Naším **cílem je zdokumentování, zmapování výskytu** takového rituálního chování u duševně zdravých dospělých jedinců. Zajímá nás, **v jakých situacích** se odehrává, **v jaké podobě**. Chtěli bychom také zjistit, **co** člověku takový rituál dává, tedy jeho **funkci**. Domníváme se, že mezi rituálním chováním užívaným při zvládnutí všedních psychicky zátěžových situací a mezi technikami pro tento účel doporučovanými odborníky na duševní hygienu existuje určitá podobnost. Pokusíme se o analýzu vybraných a pro určitou situaci charakteristických rituálů z psychohygienického aspektu.

3. Použité metody

Jako metodu pro cíl naší práce nejpříhodnější jsme zvolili techniku **rozhovoru pomocí návodu** (Hendl 1999:111). Na základě provedeného „pilotážního výzkumu“ jsme sestavili seznam otázek a témat (viz kap. Zpracování dat, ev. Příloha), která jsme chtěli v rámci rozhovoru s respondenty probrat. Zůstala nám tak možnost přizpůsobení jak formulace otázek, tak jejich pořadí konkrétní situaci. Měli jsme tímto do určité zajištění potřebnou strukturovanost získaných dat.

Považujeme za důležité zmínit, že jsme v pilotážním výzkumu zprvu bez jakýchkoli otázek zadali pouze téma rituál ve vašem životě. Nesetkali jsme se ovšem s patřičnou odezvou. Respondenti většinou zaskočeně reagovali slovy, že oni nic takového nemají, nebo o tom alespoň neví. Nabídlí jsme jim tedy několik příkladů, které jsme také nazývali každodenními zvyky, zvyklostmi. Zde jsme se setkali již se

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

živější reakcí. Rozhodli jsme se tedy postupovat podle určitého schématu otázek či oblastí se snahou nabídnout respondentovi co možná nejširší spektrum příležitostí k vytváření soukromých rituálů. V průběhu dalšího rozhovoru již pojem rituál nebyl užíván. Otázky jsme se snažili vytvořit poměrně široké a nespecifikované, tak aby měl respondent dostatečně velký prostor hledat a nacházet své odpovědi.

Téměř všichni respondenti spolupracovali velice ochotně. Téma rituálů považovali za zajímavé a pro ně obohacující, rozhovor jim poskytoval možnost se o sobě něco dozvědět.

V úvodu každého rozhovoru jsme respondentovi oznámili, že se jedná o rozhovor anonymní, že získané údaje budou použity pouze k účelu diplomové práce a že mají plné právo na některé otázky neodpovídat. Pro zvýšení jejich motivace jsme je seznámili i s cílem diplomové práce, přičemž jsme vysvětlili, co pod pojmem rituál spatřujeme, většinou tedy zvyky, které nám pomáhají přenést se přes všední den. Uvedli jsme také několik příkladů pro ilustraci a jako důkaz, že se jedná o zcela obyčejné chování.

To proto, že občas docházelo k výše uvedenému zaskočení respondentů pojmem rituál. Mnozí respondenti za tímto pojmem spatřovali výlučně rituály s náboženským přesahem, a to i v případě soukromého jednání. Někteří naopak směřovali ve svých úvahách k rigidně vykonávané činnosti, téměř patologického charakteru. Velice zřídka považoval respondent za rituál i činnosti probíhající nevědomě, automaticky.

Plně jsme respektovali zásady vedení rozhovoru a způsobu kladení otázek. Trvání každého rozhovoru se pohybovalo v průměru okolo jedné a půl hodiny. Čas a místo jeho konání bylo zvoleno respondenty samotnými, většinou šlo o jejich byty. Odpovědi respondentů byly zaznamenávány písemně a následně s určitou redukcí přepsány – do tzv. selektivní protokolu. Výpovědi netýkající se tématu nebyly do přepisu zahrnuty. Magnetofonového záznamu jsme nepoužili z etických důvodů. Domnívali jsme se také, že by takto získané odpovědi na intimněji zaměřené otázky mohly být do určité míry více povrchní.

Začali jsme dotazováním na obecnější rovině, kladli jsme otázky zaměřující se na popis průběhu všedního dne, tak jak jdou jednotlivé události za sebou. Podle našeho názoru si během této doby mohl respondent snáze přivyknout na situaci rozhovoru, a vyzkoušet si také popisný způsob prezentace svých pozorování, reflexí a zkušeností.

V průběhu počátečního dotazování jsme zjistili, že množství témat bylo pro čas vyhrazený na uskutečnění jednoho rozhovoru příliš mnoho. Proto jsme dodatečně jejich rozsah omezili a po provedení průběžné analýzy jsme některé otázky sloučili

dohromady. Zúžili jsme taktéž zaměření naší studie směrem k průběhu jednoho všedního dne či týdne a běžným emocím. Rituály utvářející naši každodennost jsme zvolili proto, že se domníváme, že budou našemu zkoumání přístupnější, respondenty snáze pozorovatelné a v rámci rozhovoru díky tomu lépe postižitelné.³³

4. Popis vzorku

Pro naši studii bylo vybráno 26 respondentů³⁴ starších osmnácti let. Dětské rituály jsme podle našeho názoru již dostatečně popsali, a předpokládali jsme, že bychom se mohli u dětí setkat s nedostatečnými vyjadřovacími schopnostmi nebo také s nízkou mírou sebereflexe.

Oslovili jsme zejména okruh našich známých. Předpokládali jsme, že vzhledem k neobvyklému charakteru některých otázek budou odpovědi těchto lidí ochotnější, otevřenější a detailnější. Snažili jsme se o pokud možno rovnoměrné zastoupení přibližně všech věkových skupin. Heterogenní složení skupiny zkoumaných jedinců pro nás představuje výhodu v tom, že eventuelní shodné nálezy mohou být spíše zobecněny než ty nálezy, které bychom získali ve skupině homogenní. (Ačkoli studie soukromého rituálního chování u určité věkové či profesní skupiny by byla nesporně velice zajímavá.) Heterogenní skupina také odpovídala našemu záměru zmapovat situaci napříč věkovými skupinami. Zajímá nás výskyt rituálu všedního dne obecně, v celé dospělé populaci.

	mladá dospělost	střední dospělost	pozdní dospělost	celkem
ženy	6	3	7	16
muži	5	3	2	10
celkem	11	6	9	26

Tabulka 2 - Respondenti

³³ Původní záměr byl širší, a to postihnout co možná nejvíce situací, ve kterých se může soukromý rituál v životě člověka vyskytovat. I ve smyslu rituálů jako prostředků symbolického vyjádření určitých nevědomých tendencí ve smyslu práce Kaufmann-Huberové (1998). To se však ukázalo jak časově, tak metodologicky velmi náročné a přesahující rozsah diplomové práce.

³⁴ Dva z respondentů nežijí v současné době (cca jeden rok) na území republiky. I přesto jsem považovali za zajímavé, zahrnout jejich odpovědi do naší studie, byť mnohé z nich mají spíše charakter úvahy. Domníváme se, že mohou být ilustrativními příklady toho, co se děje s našimi všedními soukromými rituály v situacích velkých životních změn a konfrontace s rituály jiné kultury. V rámci rozhovorových prepisů jsme v příloze pro zajímavost ponechali jejich výpovědi neredukované a v původním znění. Jedná se o rozhovory č. 25, 26.

Věkový průměr respondentů je 41,8 (nejmladší – 23 let, nejstarší 83 let). Ve velkém městě žije 14 respondentů, v malém městě nebo na venkově 12. Středoškolské vzdělání jako nejvyšší dosažené získalo 10 respondentů, vysokoškolské vzdělání 14, vyučení byli dva.

5. Zpracování dat

V této kapitole utřídíme **nejčtenější získané charakteristické odpovědi** v pořadí podle jednotlivých okruhů či otázek, které byly v rámci rozhovorů s respondenty probírány. Jednání, které jsme považovali pro účel naší studie za relevantní, splňovalo alespoň některé z charakteristik námi definovaného soukromého rituálu. Rituálním může být nazýváno i chování, jež splňuje byť pouze jednu ze jmenovaných charakteristik. Důležitá je jeho charakterističnost pro určitého člověka a jeho opakování. (Přepisy všech rozhovorů uvádíme v příloze.)

Ve velké části případů se jedná o sekvenci několika větších kroků, například ranní rituál (od probuzení až po odchod do práce), které sestávají opět z několika kroků menších. Snažíme se o zachycení obou rovin rituálů. Pochopitelně by bylo možné jít při segmentaci jednotlivých kroků ještě dále, nicméně domníváme se, že pro účely naší práce to již není bezpodmínečně nutné.

Pro přehlednost uvedeme zmíněné používané otázky a témata postupně, vždy bezprostředně před předběžným zpracováním odpovědí. Kompletní přehled otázek je přiložen v příloze práce. Je důležité zdůraznit, že uvedené body představují často skutečně jednotlivé kroky většího celku jednání. Někdo provádí v rámci svého rituálu kroky všechny, někdo pouze některé, každý ve svém pořadí, na svém místě, v pro něj typické situaci atd.

1. Průběh běžného dne – náročné situace během dne (od chvíle, kdy se probudí, vstávání, koupelna, ev. snídane, odchod z domu a příchod do práce, do školy, ev. zvládání „emocí“ souvisejících se zaměstnáním a kolegy (zlost, nezdár, únava, radost, smutek...), cesta domů, odchod z práce a příchod domů, hlavní jídla – společně nebo zvlášť, forma odpočinku, večerní aktivity, ukládání k spánku) – jestli a kdy je váš čas na rekapitulaci celého dne, plánování dne dalšího, kdy a jestli je chvíle určená pro sdělování si zážitků či plánů... mezi jednotlivými členy domácnosti. **Jednoduše co by ve vašem všedním dni nemělo chybět?**³⁵

³⁵ Zodpovězené otázky týkající se emocí a únavy souvisejících se zaměstnáním neuvádíme pod bodem 1, ale shrnuté spolu s odpověďmi na otázky 3, 6 a 9. V této otázce jsme se na ně ptali z důvodu jejich snazší časové a prostorové či situační zařaditelnosti.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

vstávání

příklad: „Po probuzení zůstanu ještě chvíli ležet, projdu si v duchu všechno, co je třeba ten den udělat, uvědomím si, jaké je počasí atd., pak vstanu a na chvíli se postavím k oknu a jen tak se dívám ven, rozestelu, otevřu okno, nasypu sýkorkám. Pak postavím vodu na čaj, jdu do koupelny, obléknu se, připravím snídani. Po snídani ustelu a trochu poklidím v pokoji.“

- budit se na několikrát, po probuzení ještě chvíli ležet (př. pro mnohé čas modliteb, plánování, rekapitulací...)
- cvičení
- snídaně
- koupelna – mytí, česání apod., studená sprcha

odchody

příklad: „Zkontroluji vodu, elektriku, okna, zamknu, a když vstoupím na schodiště, plácnu se oběma rukama nejdřív přes zadní a pak přes přední kapsy. Je to takový test, jestli mám všechno. Ve svém batohu musím pořád mít jídlo, pití, deštník ..., v duchu to kontroluji.“

- kontrola věcí, které je důležité mít s sebou
- kontrola zařízení bytu (př. plyn, elektrické spotřebiče, voda, okna)
- pohled do zrcadla (většina dotazovaných žen se před odchodem z bytu líčí)
- z práce – srovnat si věci na stole, poklidit

příchody do zaměstnání

příklad: „Každý den hledám v tašce dlouho klíče. Odemknu, rozsvítím schodišťák, odložím si a přezuju se, trochu poklidím. Mezitím dorazí kolegové. Dáme si spolu kávu a chvíli posedíme, potom zapnu počítač...“

- zapnout počítač, udělat si čaj, kávu, eventuelně se nasnídat
- přečíst si při tom časopis, nebo elektronickou poštu
- když je přítomen ještě někdo jiný, určitý čas patří vzájemnému popovídání si

cesty např. do a ze zaměstnání

příklady: „Do práce obvykle jezdím autobusem. Ale aspoň tak dvakrát do týdne vyjdu dřív a lesem jdu na malý nádraží, odkud jedu do práce motoráčkem. To podle nálady, většinou když si chci něco promyslet, nebo si udělat radost.“ „Tramvaj si vybírám podle toho, jak jsem utahaná. Když si

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

chci odpočinout, tak jedu č. X (musí být ale hezké počasí). Pak se totiž jde ještě takovým parčíkem. Č. X je pohodová cesta, jede s ní málo lidí, a můžu si dovolit být sama. V práci je pořád plno lidí.“

- jít dobrovolně pěšky (zcela nebo alespoň určitou část)
- jít nebo jet oklikou – jak v předchozím, tak v tomto případě vypovídali respondenti o důvodech, které je k tomu vedou: jedná se zejména o situace, kdy jsou unaveni a chtějí si odpočinout, relaxovat, být chvíli sami se sebou, moci si něco promyslet, udělat si tak radost, odreagovat se
- dopravní prostředky – poskytují možnost číst, přemýšlet, dívat se kolem, rekapitulovat den, odpočívat (nelze dělat nic jiného)

příchody domů

příklad: „Nejdřív jdu kouknout do schránky, pak hodím věci na stoleček v předsíni, umyji si ruce, udělám si culík a opláchnu obličej. Pak se převléknu do domácího, a udělám čaj – třeba i zůstane v konvici. Potom si čtu poštu, TV-program, nebo se jen tak poflakuju, čtu atd.“

- nejdříve vybrat novinovou schránku (př.: „Ráda dostávám dopisy.“)
- převléci se do domácího oděvu
- uvařit čaj, kávu, ev. se najíst
- číst časopisy
- dívat se na televizi

večerní aktivity

příklad: „Od večerních zpráv se koukám na televizi, asi do půl jedenáctý. Nebo si čtu knížky.“

- společná večeře
- televizní noviny
- klidné činnosti (př. čtení, domácí práce, televize)

usínání

příklad: „Nejdřív si svleču župan a hned nařídím budíka. Pak se zachumlám a začnu si číst. Přečtu tak jednu povídku, zhasnu, obrátím se na pravý bok, stočím se do klubíčka, podhrnu peřinu u nohou a přikryju si hlavu tak, aby koukal jenom nos. Můžu usnout.“

- čtení bezprostředně před spaním (př. něco lehkého, dvě tři stránky)
- nařídít a zkontrolovat budíka

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

- přítomnost určitých předmětů (př. pití, tužka a papír, zvláštní polštář)
- modlení, meditace, rekapitulace dne
- určitá poloha

2. Víkend – specifické víkendové činnosti, co dělá víkend víkendem...?

příklad: „Spíme déle, a většinou vyjíždíme někam mimo Prahu – hlavně když je sluníčko. Nebo se jde do kina, nebo sportujeme. Taky jíme společně.“

- ráno déle spát nebo ležet
- bohatá a dlouhá snídaně
- vyrazit mimo domov (př. výlet, procházka, sportovní akce)
- společné aktivity, v rodině či s přáteli (př. návštěvy, společné vycházky, výlety, společná jídla)

3. Jakým způsobem, kde a kdy vyjadřujete svoji radost?

příklad: „Když mám radost, povídám si sám se sebou. Taky si musím povyskočit a obvykle si pustím nějakou veselou hudbu.“

- vyhledat společnost, svěřit se někomu blízkému
- vyjádření radosti pohybem (gesto, běh, tanec, výskok apod.)
- povídání sám se sebou – jak nahlas, tak v duchu
- vykonávat oblíbené činnosti (př. oblíbená hudba, jít na oblíbené místo, koupit si něco)

4. Kdy a za jakých okolností, v jaké náladě, chcete sami sobě udělat radost, jakým způsobem?

příklad: „Uvařím si nějaký dobrý jídlo, a taky si jdu koupit něco, co jsem si už dlouho odpíral a odkládal to.“

- jít a koupit si něco (př. co jsme si dlouho odpírali)
- jít na dobré jídlo do restaurace, nebo si je koupit či uvařit
- dopřát si luxus (př. drahý časopis, kaviár)
- vyhledat společnost lidí (př. jít s někým do kina, na výlet)

5. Jak nakládáte se svým smutkem (co vám v takové chvíli pomáhá), se svými problémy (kdy, kde a jakým způsobem je řešíte)?

příklad: „Když je mi smutno? Seberu se a jdu do kostela. Tam se schovám do postranních lavic, kam nikdo nechodí, a není tam vidět a dlouho brečím. To mi pomůže, cítím se pak mnohem líp.“

- popovídat si s někým blízkým
- sám se jít projít
- být sám (napustit vanu, vybrečet se, určitá hudba)

6. Co vám pomáhá zbavit se svého vzteku?

příklad: „Chodím ke včelám. Když mě naštvala moje exmanželka, řekl jsem si, že tohle poslouchat nemusím. Vzal jsem psa a šel na chatu, zatopil si tam, uvařil kafe. Asi hodinu jsem poseděl a pak se vrátil. Přešlo mě to.)“

- projít se
- jen změnit místo
- někomu to říct
- dělat něco jiného, jíst, pít
- agresi nějakým způsobem vyjádřit (nonverbálně – kopnout do něčeho, verbálně – zanádat si), nikoli namířené proti druhé osobě

7. Jak vypadá chvíle, kdy chcete rekapitulovat svůj dosavadní život, bilancovat, kdy chcete být sám se sebou, co děláte ve chvílích, kdy si chcete na cokoli vzpomínat?

příklady: „Já jsem takový fotkový typ. Jakmile zavadím okem o šuplík s fotkami, jsem schopná si je hodiny prohlížet a vzpomínat.“ „Když to na mě přijde, udělám si čaj, sednu si, pomalu upíjím a jen tak koukám do prázdna.“

- prohlížení alb s fotografiemi, jiné „upomínkové předměty“ – většinou o samotě
- formou modlitby, meditace, u šálku čaje, před usnutím či po probuzení – většinou o samotě
- dopravní prostředky („nelze dělat nic jiného“)
- u příležitosti například abiturientského srazu, setkání s dlouho neviděným bývalým spolužákem – společenská záležitost

8. Kdy, kde a jakým „způsobem“ plánujete nebo se rozhodujete o něčem důležitém, co vám při plánování a rozhodování pomáhá?

příklad: „Zalezu někam do pokoje. Sama si lehnu nebo dám nohy nahoru a udělám si pohodlí.“

Z relativně málo zastoupených odpovědí není žádný způsob zacházení s touto situací čtenější. Někdo plánuje a rozhoduje při koupání ve vaně, jiný k tomu potřebuje tužku a papír, další potřebuje být sám a další naopak volí na pomoc rozhovor s někým blízkým apod.

9. Co vám pomáhá vypořádat se se svou únavou, jak se chováte, případně co uděláte, když si budete chtít odpočinout, když už je něčeho na vás moc, když budete potřebovat načerpat novou energii?

příklady: „To musím být sama. Vytáhnu si Babičku, někde ji otevřu, tam je pohoda a člověk se do ní přenese. A poslouchám písničky od Matušky.“ „Na to je nejlepší sednout na kolo a tak dvě hodinky jezdit. Pěkně se tak odreaguji.“

- pasivní forma – sednout si, lehnout, prospat se, vykoupat ve vaně, číst, poslouchat hudbu
- aktivní forma –tělesná aktivita – běh, jízda na kole, cvičení, sauna
- aktivní forma – změna činnosti
- v zaměstnání je častěji užívána spíše změna činnosti, krátké odreagování (př. jít si pro svačinu, surfovat na Internetu, otevřít okno)
- doma – buď velmi pasivní způsob, nebo naopak velmi aktivní – tělesná aktivita

10. Co vám pomáhá připravit se a dobře zvládnout nějakou pro vás důležitou událost, když se něco rozhoduje (př. první rande, zkouška..., hlavně uklidnění, sebevědomí, pocit jistoty, kompetence, možnost ovlivnění té situace...)?

příklad: „Říkám si, když se to nepovede, povede se to jindy. Vyjdu s velkým předstihem (jinak chodím většinou všude pozdě), většinou tak, abych mohl jít větší kus pěšky. Říkám si, že takových věcí jsem už zvládl, že ty lidi, co mě budou zkoušet, jsou normální, že o nic nejde.“

- vnější kontrola (připravit se předem, mít rozmyšleno, co si vzít na sebe, v kolik hodin odejít – hlavně včas, atd.)
- bagatelizace dané situace, snížení jejího významu, změna vlastního postoje k situaci, která nervozitu vyvolává („Vždyť o nic nejde.“ „Svět se přece nezboří.“ „Nevyjde to teď, vyjde to jindy.“ apod.)

11. Jak se chováte v situaci, kdy máte velký strach, co vám pomáhá?

příklad: „Modlím se, nejdřív Otčenáš, pak Andělíčku, můj strážníčku, a ještě jednu (to jsem musela, když jsem byla malá). Pak přejdu do něčeho svého. Ve stresových situacích jedním racionálně, a až pak se položím.“

- modlit se (častěji u žen)
- racionálně situaci zhodnotit, probírat nejrůznější varianty toho, co by se mohlo stát a co by bylo v dané situaci možné udělat (častěji u mužů)

12. Když pro vás končí nějaké období, ať už větší nebo menší co do významu, máte nějaký zvláštní způsob „loučení se s ním“, nějakého uzavření? Totéž pro chvíle začátků

příklad: „Třeba po maturitě jsem rozdělila sešity podle oblíbených a neoblíbených předmětů. Pak jsem ty neoblíbené vzala a obřadně je naházela do kontejneru na odpadky. Taky si stříhám nebo barvím vlasy, když chci vyjádřit určitou změnu a možnost nového začátku. Když jsem v pohodě, vlasy rostou, a když něco končí, například můj první vztah, jdou vlasy dolů.“

Také v případě této otázky jsme obdrželi odpovědi málo, což nám neumožňuje vybrat nejcharakterističtější chování nebo provést nějaké členění. Chování v situacích, kdy něco končí nebo naopak začíná, má různé podoby počínaje chozením na oblíbená místa, uklízením, tříděním nebo likvidací věcí, které již nebudou třeba (př. školní sešity, poznámky ke zkoušce), přes tendenci obejít ještě jednou určité místo, ostříhání nebo barvení vlasů, házení penízků do moře (abychom se tam vrátili), až k pouhému zamyšlení se nad uplynulým. Co se týče rituálů začátků, i zde mohou hrát ostříhané nebo obarvené vlasy určitou roli, dále pak bylo zmíněno představování si toho, co má přijít, co bude, nebo výzkumná obchůzka po okolí vykonaná ihned po příjezdu na dovolenou.³⁶

13. Představte si, že někde musíte na něco nebo někoho dlouhou dobu čekat. Jakým způsobem s tímto čekáním nakládáte, vyplňujete je něčím?

příklad: „Já čekání nesnáším. Vždycky musím chodit.“ „Když mám někde dlouho čekat, obvykle si začnu prohlížet, co je kolem. Vždycky se divím, co všechno mi předtím uniklo a co zajímavých věcí se takhle dá vidět.“ „Koupím si noviny, nebo nějaký časopis a čtu.“

Tato otázka byla mezi ostatní zařazena až v průběhu sběru rozhovorů (spíše pro zajímavost). Z tohoto důvodu jsme na ni získali malý počet odpovědí, ze kterého nelze ani v nejmenším vyvozovat jakékoli závěry. Zastoupeny byly odpovědi vypovídající o „chození“, čtení, detailním obhlížení okolí, apod.

³⁶ V této souvislosti vyvstává například otázka významu téměř ritualizovaných jarních, předvánočních a jiných sezónních úklidů domácnosti, které stále se stejným zápalem a pocitem nezbytnosti provádějí české ženy. Často za mlčenlivého přihlížení jejich nic nechápajícího okolí, v horším případě s jejich nedobrovolnou asistencí.

14. Vzpomínáte si na nějaké své soukromé rituály z dětství? Pokračujete v některých i dnes? Co při tom prožíváte?

příklad: „Třeba když mi upadne řasa, tak si něco přeji. Stejně tak je to s padajícími hvězdami.“

Většina respondentů některé ze svých pokračujících dětských rituálů uvedla. Jedná se zejména o rituály typu „nešlapu na kanály“, „když vidím kominíka, chytím se za knoflík“ a podobně. Na otázku, co při tom prožíváte, odpověděli většinou, že si vzpomenu na dobu svého dětství. Typické pro tyto rituály je to, že plní spíše funkci jakéhosi prostředníka mezi dospělým a dítětem, kterým dospělý kdysi byl. Také již nejsou zdaleka tak rigidní a jejich splnění tak významné, někdy je člověk dokonce ani neprovede, ačkoli si vzpomene, že by to byl kdysi udělal. Nepochybně slouží k posilování vědomí kontinuity vlastního života, jsou příležitostí k sebereflexi, kde a kým jsme byli, kde a kým jsme nyní.

Charakteristikou, jež obecně tento typ rituálů spojuje, je jejich určitá **magičnost**, snaha po možnosti predikce toho, co se stane, nebo alespoň náznaku ovlivnění určité situace. Do jisté míry jsou manipulacemi s realitou. Považujeme je za velmi důležité (stále však hovoříme o normě, nikoli o patologii), mohou člověku poskytovat podporu v situacích nejistoty a strachu očekávání budoucího. Mohou plnit také funkci stimulační, povzbuzující. Mohou dodávat odvahu, naději, udržovat v lidském životě poezii.

Existuje pochopitelně i názor opačný. Typickým reprezentantem těchto názorů je například Bedrnová (1999). V souvislosti s dopadem působení podnětů na člověka upozorňuje na návraty ke starodávným praktikám „zaříkávání osudu“. Podle jejího názoru, byla kdysi funkcí těchto praktik pomoc v orientaci a zacházení se světem, jehož zákonitosti byly ještě člověku skryté. Kritizuje současného člověka za to, že i přes poznání vědy stále na svém chování ulpívá. Tuto tradici považuje za nefunkční. S tímto názorem nesouhlasíme. Naopak se domníváme, že následující slova mají právě tak pro mnohé podobu zaklínadla: „To vše častěji, než aby se dnes již vycházelo z vědeckého poznání a praktického osvojení si řady efektivnějších postupů, uplatňovaných s přihlédnutím k vlastní neopakovatelné individualitě.“ (Bedrnová 1999:27)

Bedrnová dodává, že iracionální víra vede před vědou i v případech, kdy lze dané skutečnosti poměrně snadno prokázat. Tím spíše má tedy vliv všude, kde přicházejí na řadu subjektivní, emocionálně podložené interpretace jevů, jejichž zákonitosti zatím nejsou objeveny. Lidem tu chybí přijatelné racionální vysvětlení, což je vystavuje nejistotě a vede k hledání určitých rituálů. Tyto rituály vycházejí z

tradice a člověku do určité míry poskytují pocit subjektivní jistoty. Z toho vidíme, že svoje místo mají i v dnešní době.

Jako příklady takových rituálů uvádí Bedrnová „zaklepávání na dřevo“, přecházení cesty, aby se člověk vyhnul setkání s černou kočkou, zvláště když je pátek a ještě k tomu třináctého. Dále pak rozbití zrcadla, což se považuje za signál budoucí smůly, rozsypaní soli, setkání s jeptiškou nebo šlápnutí na kanálovou mřížku. K tomu je třeba dodat, že mnozí lidé přikládají mnohem větší váhu „pozitivním znamením“.

Bedrnová také upozorňuje na současný příklon k iracionalitě, který je pro druhou polovinu tohoto století charakteristický. Je otázkou, nakolik věda podala odpovědi na otázky, které si lidé opravdu kladou. Souhlasíme s tím, že spojuje-li člověk své úspěchy méně s vynaloženým úsilím, a více třeba s tím, že potkal kominíka, rozbil něco ze skla, porcelánu nebo keramiky (střepey přece znamenají štěstí), případně našli čtyřlístek v jeteli, není všechno v pořádku. Ale to už je trochu jiné téma.

Plně souhlasíme s tím, že by člověk měl využít všech dostupných možností nabízených mu vědou k tomu, aby jeho život byl do jisté míry predikovatelný. Na zkoušku se lze velmi dobře připravit. Čím lépe, tím menší bude naše potřeba využívat služeb rituálu. Automobil lze mít v absolutním pořádku, lze být plně soustředěný na jízdu, může být vyhovující počasí atd., a přesto zde sebelepší vědecká teorie nezdůvodní, proč například právě tohle auto své pasažéry k cíli nedoveze. Jsou tu totiž i jiné faktory, které do situace mohou zasáhnout. Například bezohledný řidič jiného, mnohem většího a nebezpečnějšího vozidla, který nedá přednost v jízdě... Pak hovoříme o náhodách, možná o osudech, a to už je území rituálů.

Zajímavosti:

V odpovědích se vyskytly také rituály, pro které, ačkoli byly velmi zajímavé, nebyla vzhledem k jejich nízkému nebo dokonce ojedinělému výskytu vytvořena žádná zvláštní kategorie, pod kterou by je bylo možné zařadit a vzhledem k omezenému rozsahu práce se jimi blíže zabývat. Některé z nich na tomto místě **pro zajímavost** uvedeme. Nejdříve zmíníme chování, které se sice ničím neodlišuje od chování ostatních lidí, ale jeho popis je doplněn charakteristickým *to mám po* Příklad: „To mám po tátovi.“ Nebo: „To mám po mámě.“ Lze se pouze dohadovat o tom, že význam tohoto rituálu pro daného člověka je ještě o nějaký aspekt obohacen. Může se jednat o vyjádření určitého pouta k dané osobě, o součást identity atd.

Další zajímavý rituál, který bývá často **zdrojem rodinných žertů**, provádí žena z rozhovoru č. 2. K jeho uskutečnění musí být splněno několik podmínek: musí

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

být zimní víkendové ráno a přes noc napadnout čerstvý sníh. I kdyby chumelilo stále dál a byla sebevětší zima, ve chvíli kdy tato žena vstane z postele, vezme do rukou koště a tak jak je, ještě v noční košili (někdy v županu), vyjde před rodinný dům a začne okolo něho zametat cestičky. Vráť se spokojená a naplněná energií na celý den. Teď je všechno tak, jak má být.

Jako třetí bychom chtěli uvést chování muže z rozhovoru č. 12, které on sám označuje za svůj rituál. „Vždycky, když jdu sám od nádraží, když se vracím z práce, otáčím se na západ za zacházejícím sluníčkem. Cítím tak kus Boha v sobě.“ V tomto případě se bezpochyby jedná o **kontakt s posvátným světem**.

Také „**WC-rituály**“ jsou z našeho pohledu pozoruhodné. Prostředí toalety je většinou lidí vnímáno jako velmi intimní a bezpečný prostor, do kterého se dostávají nikoli ze subjektivních pohnutek, ale naopak je odchod do těchto míst záležitostí ryze „objektivní“. Této skutečnosti je často využíváno, někdy i zneužíváno. Z tohoto důvodu bývá zmíněná bezpečnost toalet využívána k odpočinku a relaxaci. Poměrně častou „toaletní“ aktivitou je čtení, zejména u mužů.³⁷ Nebývá v české domácnosti výjimkou, že prostor toalety je v bytě jediným místem poskytujícím členu rodiny alespoň po určitou dobu záruku absolutního soukromí, možnosti trávení času pouze sám se sebou. Ačkoli se domníváme, že tomu je podobně i v jiných krajích, v Čechách je zmíněná situace často umocněna nedostačivostí velikosti bytových prostor jednotlivých domácností.

Také v zaměstnání je toaleta nezřídka využívána jako poslední útočiště pro mnohé pracovníky. Až tam si mohou vydechnout, na chvíli odložit masky nejrůznějších rolí a být na okamžik pouze sami sebou. Až tam si obvykle mohou uvědomit, jak se skutečně cítí, ať už po fyzické nebo psychické stránce. Mohou dát volný průchod svým emocím. Tady je nikdo kontrolovat nebude, a ani svazující společenská pravidla tu neplatí. Opadne eventuelní napětí, lze načerpat novou energii. Potřebnou masku je možné nasadit až posledním pohledem do zrcadla při odchodu. (Je politováníhodné, že pro nezbytné chvíle relaxace v zaměstnání je člověk nucen volit právě tato místa.) Tímto se možná vysvětluje i nesmírná obliba tzv. kuřáren četných úřadů.

³⁷ Téma intimity těchto prostor a zacházení s ní přináší také Marek Eben v jedné ze svých písní z alba Tichá domácnost. Píseň se jmenuje *Jak to dělaj' kosmonauti?* Vřele její poslech doporučujeme. ☺

6. Dílčí závěry

Dříve než se budeme zabývat psychohygienickou funkcí soukromých rituálů, vytvořili jsme pro lepší přehlednost a orientaci následující tabulku, která uvádí příslušné často ritualizované situace spolu s jejich obvyklými formami:

Často ritualizované situace	Časté formy chování v jednotlivých situacích
začátek dne – probouzení	opakované vypínání budíku, zůstat ještě chvíli ležet, modlení, rekapitulace, plánování, tělesné cvičení
začátek dne – snídane	plánování, povídání si
začátek dne – koupelna	studená sprcha, líčení, česání
odchody – z domova	zkontrolovat byt, líčení, česání, pohled do zrcadla
odchody – ze zaměstnání	srovnat věci na stole, uklidit
příchody – do zaměstnání	čtení, povídání si, pití čaje, ev. snídane
příchody – domů	pití čaje, čtení, sledování televize, převlečení, jídlo, povídání si
cesty	čtení, procházení se, pozorování okolí, přemýšlení – rekapitulace
večer	čtení, sledování televize, pití čaje, jednoduché manuální práce
usínání	čtení, modlení, rekapitulace, přítomnost důležitých předmětů – hodinky, kapesník..., nařít a opakovaně kontrolovat budík
víkendy	zůstat ještě ležet, procházení se, společné jídlo, sportovní aktivity
mít radost	tělesný pohyb, sportovní aktivita, vnitřní řeč, dělat oblíbené činnosti, chodit na oblíbená místa, někomu to sdělit, vyhledat společnost lidí, veselá hudba
udělat si radost	něco si mimořádně koupit, dopřát si luxus
smutek	vyhledat samotu – vybrečet se, teplá lázeň, procházení se, poslouchat určitou hudbu (zejména podobně laděnou), zaspát to, popovídat si
rozčilení, frustrace	tělesný pohyb, vnitřní řeč, změna činnosti – zejména manuální práce, procházení se, jídlo
únava	pasivní – lehnout si, teplá lázeň, čtení, krátký spánek; aktivní – změna činnosti, sport, jednoduchá manuální práce
nervozita	vnitřní řeč – snižování významu dané situace, změna postoje; plánování, kontrola – včasný odchod z domova, připravit si oblečení atd.
velký strach	modlení se, zastavit se a racionálně zvažovat

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Často ritualizované situace	Časté formy chování v jednotlivých situacích
	možnosti, způsoby řešení atd.
bilancování, vzpomínání	prohlížení si fotografií, samota, modlitba, meditace, u šálku čaje, popovídání si
plánování, rozhodování	povídání si, pití čaje, lehnout si

Tabulka 3 – Ritualizované situace a příslušné formy

V následující tabulce přiřazujeme (v opačném pořadí) formě rituálu situaci, v níž se často vyskytuje:

Rituální forma	Situace, v nichž se často vyskytuje
„opakované vypínání budíku“, ještě chvíli ležet	probouzení
ležet	probouzení, víkend, únava, plánování, bilancování, smutek
čtení	před usnutím, večer, únava, cesty, příchody
sledování televize	večer, po příchodu domů
procházení se	smutek, cesty, víkend, rozčilení, frustrace
pozorování okolí	cesty
přemýšlení	cesty, procházení se, po probuzení, před usnutím, bilancování
modlení	před usnutím, po probuzení, velký strach
rekapitulace	před usnutím, po probuzení, příchody, cesty
pití čaje, kávy	příchody, bilancování, rekapitulace, plánování, večer, povídání si
jídlo	vztek, frustrace, udělat si radost, příchody
společné jídlo	víkend, večer, rekapitulace, plánování
povídání si	příchody, smutek, radost, plánování, vzpomínání, rozčilení
koupení si něčeho, dopřát si luxus	záměr udělat si radost
spánek, kratší	únava, smutek
změna činnosti	rozčilení, frustrace, únava
jednoduchá manuální práce	rozčilení, frustrace, únava, večer
prohlížení si fotografií...	vzpomínání, bilancování
bagatelizace	nervozita, před něčím důležitým
racionální uvažování	velký strach, nervozita
tělesný pohyb, sport	radost, únava, víkend, rozčilení, po probuzení
vnitřní řeč, představování si	rozčilení, radost, nervozita, odchody, plánování
nařídit budík, jeho kontrola	před usnutím
obejít byt, alespoň pohledem	před odchodem z bytu
pohled do zrcadla	před odchodem z bytu
líčení, účes	před odchodem z bytu

Rituální forma	Situace, v nichž se často vyskytuje
studená sprcha	po probuzení
teplá lázeň	únava, smutek
srovnávání věcí na stole, úklid	odchod ze zaměstnání, z domova

Tabulka 4 – rituální forma a příslušná situace

Preference samoty/společnosti	V jakých situacích
Rituály vykovávané většinou o samotě	únava, smutek, bilancování
Rituály, při nichž vyhledáváme společnost blízkého člověka	rozčilení, frustrace, situace radosti, víkendy, zejména společná jídla
Obě formy	vzpomínání, plánování, rozhodování

Tabulka 5 – Preference samoty vs. preference společnosti

7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

Každý rituál může mít různé funkce. Funkci zjevnou, například při večeři se musíme najíst. A také funkci v určitém smyslu skrytou. Skrytá funkce určité činnosti je interindividuálně odlišná, v čemž právě spočívá mimo jiné soukromost rituálu. Také pro celek, například pro určitou rodinu může mít společná večeře jako rituál určitou funkci, ale pro konkrétního člena oné rodiny může tato událost představovat něco zcela jiného a plnit funkci úplně odlišnou. V této části naší práce bychom se chtěli podívat na to, jaké psychohygienické funkce přicházejí u zmapovaných všednodenních rituálů v úvahu. Na závěr uvedeme přehled, v níž vedle přiřazení funkcí jednotlivým formám zmíníme také odpovídající situace, které svou charakteristikou určitou funkci vyžadují.

Jak říkají Machač a kol. (1984), to, co člověk prožívá emočně ze všeho nejvíce, nejsou právě velké abstraktní ideje, ale zejména **drobné konkrétní zkušenosti** a životní situace, s nimiž je v bezprostředním kontaktu. Duševně zdravý člověk disponuje určitými způsoby, jimiž dokáže zátěžové situace zvládnout. Právě těmito způsoby byla až dosud naše pozornost věnována. Zabývali jsme se těmi způsoby zvládání zátěžových situací, jež splňovaly námi stanovená kritéria soukromého rituálu.

Autoregulace řeší podle jmenovaných autorů zejména působnost **relaxace** a **mobilizace**. V prvním případě se jedná o záměrné ovlivnění funkčně nežádoucí

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

hyperaktivace. V případě druhém jde naopak o zabránění nechtěného poklesu aktivační hladiny. Autoregulaci lze považovat také za praktickými zásahy zprostředkovanou interakci člověka s vnějším prostředím. Podle Machač a kol. (1984) provádí jedinec regulaci svého psychofyziologického stavu sám na sobě. (Heteroregulace je prováděna někým jiným. Například dostaneme dárek a máme z toho velkou radost.) Děje se tomu buď na úrovni **praktické interakce** nebo jen na úrovni psychických procesů, tzv. **mentální regulace**. Není-li tomu tak, nabízí určité autoregulační metody a techniky, prostředky sebevýchovy a sebekontroly právě psychohygieny. Domníváme se, že způsoby, jež si každý člověk pro zvládnání vlastních zátěžových situací vytvořil sám, jsou v mnohém ohledu s doporučenými autoregulačními metodami a technikami shodné (viz dále).

Renaudová (1993) jmenuje šest základních bodů psychologické strategie k **získání účinné obrany proti zátěži**. Podle ní je důležité:

- naučit se vést konstruktivní vnitřní monolog
- ujasnit si vlastní hodnotový žebříček
- uvědomit si, do jaké míry sami můžeme za to, co se nám přihodí
- navázat a udržet kontakt s druhými lidmi
- pochopit, jak fungují vztahy mezi tělem a psychikou
- poznat, kde je míra vlastní rovnováhy a umět ji udržet.

Co se týče **zvládnání zátěžových situací**, přicházejí podle Křivohlavého (1994) v úvahu tři možné **způsoby**: Jednak způsob heuristický, jednak užití obranných mechanismů, a jednak výběr ze souboru vhodných strategií. Strategie i obranné mechanismy znamenají adaptivní snahy zvládnout situaci, ve které její nároky momentálně převyšují zdroje, jež má člověk k dispozici. Obranné mechanismy představují řešení iluzorní bez ohledu na realitu. Strategie zvládnání životních krizí na realitu ohled berou a respektují ji. Míček (1986a) uvádí čtyři **stupně zvládnutí** jednotlivých duševně hygienických pravidel: Jednak je to především jejich **znalost** a vědomí jejich eventuelního přínosu, jednak další **promýšlení** a konkrétní možnosti použití ve vlastním životě. Praktické **provádění** těchto pravidel pak může po určité době vést ke ztotožnění se s nimi. To znamená, že jejich praktikování člověk bude považovat za **přirozený způsob** svého **jednání** a za samozřejmou součást svého života. Tento stupeň považujeme již za chování ritualizované.

Domníváme se ovšem, že kromě dvou výše zmíněných základních funkcí autoregulace, tedy relaxace a stimulace, poskytují člověku rituály „všedního dne“ i mnohé funkce další. V následujícím textu se je pokusíme na pozadí psychohygienických pravidel vymezit. Rozsah práce nám ovšem nedovoluje zabývat

se teoretickým pozadím jednotlivých psychohygienických funkcí, technik či metod, a proto se spíše omezujeme na poněkud schematické přiřazení rituálních forem podle našeho názoru adekvátním funkcím.³⁸ Upozorňujeme na skutečnost, že námi uváděné funkce nejsou na stejné rovině obecnosti, mohou být zastoupeny jedna v druhé, nebo se vzájemně se prostupovat. Právě tak určitá forma rituálu může sloužit k naplnění několika funkcí (uváděné rituální formy pocházejí ze získaných rozhovorů):

1. **Relaxační funkci** pokrývají podle našeho názoru následující z námi zaregistrovaných všednodenních rituálů: čtení, sledování televize, kratší spánek, pití čaje, pozorování svého okolí, teplá lázeň, poloha vleže, procházení se, jednoduchá manuální práce, sport (zejména v případě únavy psychické). Vyskytují se zejména v situacích, které již svým charakterem potřebu relaxace vyvolávají.
2. **Stimulační, mobilizační funkci** najdeme zejména u následujících ritualizovaných činností: studená sprcha, tělesné cvičení, vnitřní řeč – ve smyslu povzbuzování sebe sama (určitá podobnost s individuálními formulkami v AT, určitá forma autosugesce), změna činnosti.
3. **Dodávání pocitu jistoty a sebevědomí** pomáhá člověku zajistit například úklid, dodržování pořádku ve věcech, kontrola bytu, líčení, plánování – ve smyslu racionálního uvažování, modlení.
4. **Odreagování napětí** zajišťuje popovídání si s blízkým člověkem, sport, manuální práce, pláč, hudba, jakákoli tvůrčí činnost, samota, nebo naopak společnost lidí, procházka (vzdálit se ohrožující situaci), tělesné cvičení, čtení, sledování televize, změna činnosti, změna prostředí, studená sprcha, jídlo, teplá lázeň, koupit si něco³⁹ a dopřát si „luxus“.

³⁸ Při zpracování této kapitoly (tzn. porovnávání forem rituálů všedního dne s jednotlivými psychohygienickými technikami) jsme čerpali mimo jiné z níže jmenovaných zdrojů, ve kterých se lze v případě zájmu o jednotlivých technikách a metodách mentální hygieny dozvědět více a podrobněji: Míček (1986a,b), Machač & Macháčová & Hoskovec (1984), Rheinwaldová (1995), Bedrnová (1999), Křivohlavý (1998), Nešpor (1998), Doležal (1964).

³⁹ Jakou může plnit funkci **nakupovací rituál**, ukážeme na příkladu jisté zaměstnankyně jednoho malého úřadu. Jak už to tak v zaměstnání chodívá, stane se někdy, že ji někdo něčím pořádně rozčílí. Způsob, jakým ona žena se svou zlostí zachází, je často námětem veselých chvil mezi jejími kolegy. Pokaždé bezprostředně po tom, co se rozčílí, odchází totiž z úřadu do města. Prochází obchody s dámskou konfekcí, což zpravidla vyvrcholí tím, že si koupí něco na sebe. Obvykle něco velmi drahého. Halenku, boty, dokonce i kožich. Pomůžte-li jí to, proč ne? Vtip ovšem spočívá v tom, že následující den nepřichází do zaměstnání pouze s kabelkou, tak jako v ostatní dny. Nese balík. Obchází pak kanceláře jednu po druhé a jeho obsah svým kolegyním nabízí. „Víte, koupila jsem si to včera. Doma jsem si to

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

5. **Emočního přeladění** lze dosáhnout pozorováním okolí, pitím čaje, čtením, popovídáním si, tělesným pohybem, teplou lázní, prohlížením fotografií, jestliže si uděláme radost (navozování si kladných psychických stavů), rekapitulací, meditací či modlitbou, bagatelizováním a relativizováním ohrožených hodnot.
6. **Funkce sebepoznání** je naplňována skrze rituály rekapitulace, modlení, procházení se, přemýšlení, povídání si, prohlížení fotografií (dobré sebepoznání usnadňuje například řešení vnitřních konfliktů, pomáhá při rozhodování atd.)
7. **Hledání a upevňování pocitu smyslu v životě** člověku umožňuje modlitba, rekapitulace, prohlížení fotografií a jiných osobních památek, meditace.

Vidíme tedy, že mnohé ze spontánně vytvořených soukromých všednodenních rituálů lze zařadit mezi doporučené psychohygienické techniky. Jsou jakousi jejich spontánně vzniklou a aplikovanou verzí. Ačkoli se jak forma, tak i primární funkce rituálu mohou shodovat, hlavní rozdíl mezi rituálem a psychohygienickou technikou spatřujeme v tom, že určitou techniku (dodanou zvnějšku) lze použít jednorázově, vědomě a s uspokojujícím efektem. Soukromý rituál je tedy z určitého pohledu také technikou (jeho úspěšnost je totiž většinou založena na stejných principech např. vzájemného ovlivňování psychiky a organismu), ovšem technikou vykonávanou spontánně, jako sobě vlastní, samozřejmý a přirozený, osvědčený a vyhovující způsob jednání v určité situaci. Pro určitou osobu může být charakteristický například svým pro ni specifickým místem, časem, specifickou situací. Podobně jako rituály veřejné, sociální, i on poskytuje člověku právě svojí známostí pocit bezpečí a jistoty. Člověk k němu má kladný vztah. Existuje tu pochopitelně i možnost přijetí určité subjektivně osvědčené techniky za svou a její následné zritualizování. (Téměř všechny uvedené soukromé rituály jsou ve více či méně detailní podobě uvedeny v citované psychohygienické literatuře jako jednotlivé techniky, metody, či alespoň jejich náznaky.)

8. Z našeho pohledu je nejzajímavější ta funkce, kterou jsme nazvali funkcí **přechodovou** (rituály plníčí tuto funkci připomínají totiž svojí strukturou a významem přechodové rituály v původním smyslu slova). Máme tím na mysli funkci strukturace osobního času a usnadnění orientace v něm. Jedná se o přechody, předěly v rámci všedního dne, přechody způsobené jak změnou místa, tak změnou role, či času. Z vnějšku můžeme pozorovat činnosti probíhající také například v situacích relaxace, odreagování, jídla, popovídání si s ostatními, pro konkrétního člověka však může tato činnost zároveň například znamenat, že

zkusila a je mi to malé, velké, úzké, široké.....“ Zlost je pryč, zůstává pouze starost, jak se kouzelného předmětu, který jí od rozčilení pomohl, zbavit.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

určité období dne skončilo a začíná jiné. Že je třeba se na chvíli zastavit, jak se říká usebrat se, čili nabrat nové síly. Člověk má potřebu od sebe oddělit dva různé a z určitého pohledu významově odlišné celky.⁴⁰

Relaxační či stimulační rituály se v jistém smyslu slova vyskytují obecněji než rituály předělů. Je to dáno již pouhým charakterem jejich formy, jejich vlivem na psychiku, na organismus. Rituály „přechodové“ se u mohou u každého člověka velmi lišit, nesouvisí totiž tolik s charakterem individuálně volené formy, jako spíše s jejich časovým umístěním, strukturou dne atd.

Muž z rozhovoru č. 19 je příkladem člověka, který si je vědom toho, že rituál v určitém okamžiku svého všedního dne postrádá. Jedná se o situaci, kdy přichází z práce domů. Manželčina profese jí umožňuje pracovat doma, tudíž kdykoli on přijde z práce, je již očekáván. Sotva za sebou zavře dveře, je z její strany zaúkolován způsobem: „Pojď mi spravit počítač, dojdí ještě koupit ..., podívej se na“ Tento muž nemá čas si ani chvíli vydechnout, etapu práce a dopravy uzavřít, natož aby se mohl pomalu přeladit na to, že je doma. Chybí mu to. Přivítal by, kdyby mu manželka pro tento účel dopřála alespoň patnáct minut. Za okamžik, který potřebu přechodu, přeladění na prostředí domova a volný čas, dodatečně pokrývá, považuje až společnou večeři.

Jak k tomu podotýká Klímová (1994), manželští poradci disponují mnohými zkušenostmi s tím, jak obtížně mnozí klienti zvládají chvíle návratu ze zaměstnání. Přicházejí z míst charakteristických intenzitou prožívání, a někdy také vypětím domů, do místa, které se od zaměstnání prožitkově zcela liší. Klímová jmenuje aktivity, které jedinec na tomto přechodu provádí. Například vyhledávání samoty, čtení novin, vykouření jedné cigarety, záchod, v lepším případě pití čaje či kávy společně s partnerem. Tyto aktivity nazývá **časovým filtrem**. Způsob, jakým například dvojice nebo rodina zvládá tuto každodenní situaci návratu domů, ovlivňuje další zbytek dne.

Dříve než celou kapitolu uzavřeme pokusem o naznačení možné typologizace soukromých rituálů všedního dne, uvedeme ještě několik názorů týkající se fenoménu **rytmičnosti, opakování a pravidelnosti** v lidském životě: Eis (1994) klade rytmus jako základní stránku lidské každodennosti hned vedle smyslu. Mnozí podle něho pokládají pravidelnost a opakování za nudu, za něco, čemu nevěnují pozornost. „Omyl! To, co je v každodennosti zaběhané, jsou užitečné automatismy, které nám usnadňují život. Vezměme to od ranní toalety až po okamžik, kdy večer uléháme do postele. Zaběhnuté návyky každému pomáhají přenést se přes nejedno

⁴⁰ Viz kapitolu III.3.1.2 Přechodové rituály jinak.

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

úskaří všedního dne.“ (Eis 1994:99) Míček (1986b) vyzdvihuje pravidelný denní režim jako jednu z podmínek vytváření silné vůle. Na jiném místě pak zdůrazňuje (1986a), že jak udržování pořádku, tak i pravidelnost a řád v každodenních činnostech jsou důležitou pomůckou také ke zlepšování koncentrace.

Doležal (1964) připomíná význam pravidelnosti ve stravování, což prý značně usnadňuje činnost trávicího ústrojí. Také nervová činnost se uskutečňuje s menším vynaložením sil, děje-li se s určitou pravidelností. Jestliže člověk dosáhne pravidelnosti i v dalších činnostech jak v denním životě, tak i v povolání, snižuje tím svoji nervovou námahu. Někdy i fyzickou práci. Je ovšem důležité si i přesto zachovat určitý odstup a nestat se, jak říká Doležal, strojem, neboť člověk potřebuje také rozmanitost. Dále hovoří o tzv. **dynamickém stereotypu**, který podle něho tvoří základ důležitých návyků a dovedností. Jedná se o určité formy přizpůsobení člověka daným podmínkám. Návyky a dovednosti hlavně zrychlují, zkvalitňují a zautomatizovávají činnost. Její výsledek je potom při mnohem menší vynaložené energii lepší. Doležal ve vytváření návyků a dovedností spatřuje biologicky účelné zařízení, které slouží co nejdokonalejšímu přizpůsobení jedince jeho (především společenskému) životnímu prostředí.

Také Bedrnová (1999) považuje návyky za velmi důležité z hlediska stabilizace každodenního života. Svému organismu je podle ní důležité naslouchat a jednotlivé životní návyky uspořádat tak, aby byla možná adekvátní regenerace jeho sil. Podle našeho názoru můžeme do širšího významu slova návyk zahrnout kromě činností zajišťujících naše materiální a společenské fungování také jednání vyskytující se například jak v situacích únavy, jednotlivých předělů dne, tak v situacích vzniku výraznějších emocí. I zde spatřujeme pozitivní vliv návyku, dynamického stereotypu, v našem pojetí rituálu, na snadnější zvládnutí těchto situací.

Eis (1994) nazírá na pravidelnosti a rytmus života také pohledem jednotlivých věkových období. V mládí podle něho člověk touží po výjimečnosti, po zvláštностech, kterými by na sebe upoutal pozornost, nebo by si život díky nim více užil a byl spokojen. Mimořádnou atraktivitu mají jedinečné a skvělé zážitky. Spokojenost mladého člověka spočívá na jiných základech, než je tomu u člověka ve středním či pokročilém věku. Aby mohl člověk sám pro sebe odhalit krásu v opakujících se zážitcích a očekávaných reakcích, potřebuje určitý časový odstup a zkušenost. Eis hovoří například o rozdílu v prožívání víkendů v mládí a ve středním věku, či stáří. Člověk ve středním věku, nebo člověk starý vyžaduje **pravidelnost, stabilitu a uměřenost**.

Vezmeme-li v úvahu, že na samém začátku lidského života a právě tak v průběhu růstu a vývoje má pravidelnost a řád své nezastupitelné místo, že později

dochází ke zdánlivé potřebě chaosu, neuspořádanosti a mimořádnosti a že ještě později znovu význam stability narůstá, můžeme snad hovořit o uzavírání jakéhosi pomyslného kruhu. Od samozřejmosti „zvnějšku daného“ řádu a pravidel v každodenním životě dětských let, přes jejich odmítání a bourání v době puberty a adolescence, až po jejich opětovné ocenění v průběhu dospělosti. Dospělý člověk ovšem přijímá tuto pravidelnost dobrovolně a v podobě, kterou si sám zvolil a která ho plně uspokojuje.

Již jednou jsme se zmiňovali o odrazu přírodních a vesmírných rytmů v životě člověka. Hovořili jsme o přechodových obřadech vztahujících se k tzv. kosmickým přechodům (jako například přechod mezi roky, měsíci atd.) a vyslovili jsme také názor, že se rytmičnost života projevuje i v mnohem menším časovém horizontu. V rámci jednoho všedního dne, v rámci střídání pracovního týdne s víkendem apod. I zde tedy podle nás hrají svoji roli „přechodové“ rituály a plní zde stejnou funkci. Pomáhají člověku od sebe oddělovat smysluplné celky v rámci jednoho dne či týdne, pomáhají mu strukturovat čas, zjednodušují jeho orientaci v něm. Domníváme se také, že často vytvářejí určitý bezpečný prostor k bezpečnému prožití a zvládnutí určité emoce.

Fulghum (1995) hovoří o rituálech spořádanosti, o projevu nelhostejného přístupu k životu a slova o pouhé a nudné pravidelnosti odmítá. Souhlasíme s jeho přesvědčením, že v určité pravidelnosti, která životu vtiskává tvar a tím i smysl, spočívá často navození pocitu klidu, jistoty a bezpečí. Je to pro jedince důkazem toho, že je jeho život v pořádku. Můžeme je považovat i za orientační body všedního dne a ve větším měřítku snad i průběhu života. Fulghum dodává, že právě zaběhaný systém umožňující základní lidské funkce je po celý život podstatou všech rituálů. Je ovšem důležité respektovat každé životní období spolu s jeho nároky, potřebami a tomu naše životní pravidelnosti přizpůsobovat.

Na samý závěr uvádíme **náznak možné typologie rituálů všedního dne:**

I. Rituály stimulační

- a. *Mobilizační funkce*
- b. *Emoční přeladění, posilování kladných emocí jejich opakováním*

II. Soukromé rituály umožňující zklidnění

- a. *Relaxace*
 - b. *Zastavení se*
- Odreagování – uvolnění napětí*

1. Soukromé rituály „přechodové“

IV.7. Psychohygienický aspekt soukromých rituálů „všedního dne“

- a. *Otevírání* (většinou stimulační (I.))
Například v situaci začínajícího dne, nebo po příchodu do práce, atd.
- b. *Uzavírání* (většinou uklidňující (II.))
V situacích ukončení dne – večerní aktivity, usínací rituály, odchod z práce, odchody z domova atd.
- c. *Otevírání i zavírání*

2. Soukromé rituály zvládání problémů, strachu, smutku – osobní krize

- a. *Dodávání pocitu jistoty a sebevědomí*
- b. *Racionalizace a relativizace vlastních starostí, bagatelizace ztracených nebo ohrožených hodnot*
- c. *Interferenční strategie ve zvládání starostí*
- d. *Emoční přeladění*

3. Soukromé rituály sebepoznání (včetně hledání a upevňování pocitu smyslu v životě)

Uvedený náznak typologického schématu je z pochopitelných důvodů značně zjednodušený, jednotlivé kategorie se vzájemně překrývají. Každý rituál může spadat do více kategorií, a to podle konkrétní situace a jejího osobního kontextu pro daného jedince. Funkce určitého rituálu může být pro různé jedince různá, jeden rituál může u jednoho jedince plnit i několik funkcí. Uvedeme ještě několik příkladů, na kterých bychom mohli tuto skutečnost lépe dokumentovat.

- **Večerní modlitba** může plnit například funkci „přechodovou“ (1), zklidňující (II) a zároveň sebepoznávací (3). Modlitba se ovšem může vyskytnout i v situaci osobní krize, nebezpečí a v tom případě plní například funkci dodávání pocitu jistoty (2).
- **Jít se projít, procházka** – může plnit jak funkci stimulující (I), tak pro jiného uklidňující (II), může poskytnout prostor pro zvládání osobních problémů (2), může být přechodem (1) atd.
- **Kontrola bytu, pohled do zrcadla** – zde můžeme například najít opět jak funkci stimulační (I), tak funkci přechodovou (1). Určitým způsobem nám tento „odchodový rituál“ poskytuje také uklidnění, jistotu.

V. Diskuse

Jakkoli zevrubně je téma rituálů zpracováno, netýká se to zdaleka rituálů soukromých, jinak řečeno rituálů „všedního dne“. Toto téma je pro psychologii stále ještě do jisté míry výzvou. V této práci jsme se je pokusili z určitého úhlu pohledu uchopit. Zvolili jsme pohled psychohygienický. V tomto aspektu panuje relativní shoda, tzn. význam rituálů veřejných a sociálních spočívá právě v jeho výrazné psychohygienické funkci. Jedná se zejména o dodávání pocitu bezpečí, způsob komunikování emocí, atd. Zajímalo nás tedy, jak je to s rituály soukromými, které jsou obsaženy ve všedním dni. Jaká je jejich psychohygienická funkce.

Na tomto místě je důležité zdůraznit, že téma rituálů je velmi široké a bylo bohužel nutné zaměřit se pouze na jeden jejich aspekt. Právě tak je tomu s pojmem rituál, kdy se jeho vymezení obor od oboru a člověk od člověka liší. Z tohoto důvodu jsme na základě mnohých existujících definic vytvořili pro svoji potřebu definici vlastní.

Jsme si plně vědomi toho, že tato studie je pouze mapující s pokusem o naznačení možné typologie soukromých rituálů všedního dne z pohledu psychohygienických funkcí. V žádném případě nám nešlo o kompletní postižení této problematiky, zabývali jsme se pouhým výřezem z ní. Naznačené závěry, ke kterým jsme došli, nám umožňují spíše hledat směr další cesty výzkumu této oblasti.

Vzorek respondentů, který jsme zvolili, tvořili lidé určité sociální skupiny, lidé z okruhu našich známých (tím jsme získali i možnost vyloučit osoby duševně nemocné, ve smyslu obsedantně-kompulzivní neurózy apod.). V tomto ohledu jsme si vědomi nereprezentativnosti tohoto vzorku. Pokud byl sběr dat tímto nějakým způsobem ovlivněn, očekáváme, že spíše v pozitivním smyslu slova. Získali jsme mnohde informace intimnější a detailnější. Respondenti byli vůči nám otevřenější. Považujeme za důležité upozornit na fakt, že nebylo naším cílem získat od respondenta nezbytně všechny u něho existující rituály. Není-li tedy určitá situace, či rituál u někoho zastoupen, ačkoli u ostatních ano, neznamená to automaticky, že by neexistoval, ale že na jeho popsání například nezbyl v rámci rozhovoru čas. Zvolený metodologický postup také do určité míry získané odpovědi determinoval. Z toho důvodu jsme se ani nepokoušeli o naznačení jakýchkoli trendů.

Snažili jsme se ovšem o zastoupení všech věkových skupin, s výjimkou dětí a mládeže do osmnácti let. Zajímalo nás, vyskytuje-li se fenomén rituálů plošně, nebo jestli je to záležitost určité specifické věkové skupiny, nebo určitých

disponovaných jedinců. Domníváme se, že by bylo zajímavé, zaměřit se v dalším výzkumu na určitou ať už věkovou či profesní atd. skupinu osob, a postihnout význam rituálů právě v určité specifické skupině. Například skupina sportovních gymnastek, herců, studentů apod. Další oblastí, kterou považujeme z pohledu rituálů za zajímavou, je rodina, partnerské vztahy, škola apod. Napadá nás také možná souvislost přítomnosti nebo absence rituálů všedního dne u lidí s problematikou závislostí. Není výjimkou, že alkoholová závislost u žen se začíná rozvíjet často v době, kdy je žena na mateřské dovolené a postrádá zvnějšku danou strukturu dne a jakékoli opěrné body svého času... Možná právě s tím může také souviset skutečnost, že právě u léčby závislostí každý den tak pevně strukturován a rituály se nešetří.

Respondentům jsme v úvodu rozhovoru oznámili (považovali jsme to za etické), čím se daná práce zabývá. Vystává tak otázka, zda odpovědi nemohly být tímto faktem ovlivněny. Domníváme se, že tomu tak není, neboť pojem rituál následně používán nebyl, hovořilo se o zvycích a opakované činnosti v určitých konkrétních situacích.

Kladené otázky poměrně citlivě odhalovaly nejaktuálnější problémy, trápení (výjimkou nebyly slzy v očích u některých intimnějších otázek), smutky, ale i radosti respondenta, nabízejí nám vhled do způsobu, jak s nimi nakládá a jak efektivně je řeší a jestli je toho schopen, zda deleguje řešení svých problémů na jiné nebo nese veškerou zodpovědnost sám. Ze získaných informací máme možnost usoudit na jeho povahové vlastnosti, vztahové zázemí, záchytné body jeho života. Přesvědčíme se o tom, jestli ví, co mu pomáhá a jestli toho dovede adekvátně využívat a vytvořit si pro to prostor, uděláme si představu o míře jeho frustrační tolerance.

Domníváme se, že kladení podobných otázek by bylo možné využít jak v poradenské, tak v počátcích psychoterapeutické péče. Eventuelně lze klientovi některé z osvědčených soukromých rituálů všedního dne s ohledem na konkrétní psychohygienické účinky doporučit a pomoci mu s hledáním jejich odpovídající formy a konkrétní situace.

V případě realizace dalšího výzkumu či studie v oblasti této problematiky bychom považovali za zajímavé a přínosné zabývat se rituály u specifických skupin obyvatelstva, konkrétními kategoriemi rituálů, nebo významem soukromých rituálů, jejichž smysl okolí daného člověka uniká. Takoví lidé se mohou díky tomu například stát terčem posměchu atd. Může se jednat o symbolické jednání srozumitelné právě onomu člověku, který daný rituál provádí. Může se stát, že ani jemu samotnému není význam určitého rituálu znám.

Závěr

Záměrem této diplomové práce bylo přiblížit se k soukromým rituálům „všedního dne“. Pokusili jsme se o částečné zdokumentování oblastí jejich výskytu u duševně zdravého člověka a z psychohygienického úhlu pohledu jsme popsali některé funkce takových rituálů. Na závěr celé naší práce jsme na základě předešlého předložili návrh či náznak možné typologie všednodenních rituálů.

Potřebné údaje jsme získali pomocí techniky rozhovoru s dvaceti šesti respondenty různých věkových skupin. Došli jsme k závěru, že soukromé rituály „všedního dne“ se u člověka vyskytují zřejmě poměrně běžně. V rámci našeho vzorku jsme se nesetkali s nikým, kdo by ve svém každodenním životě nějaké rituály v našem smyslu slova neprováděl. Výsledky také naznačují, že tyto rituály plní v mnohém ohledu podobné funkce jako rituály veřejné, sociální. Také člověku pomáhají strukturovat čas, překonávat nejrozmanitější krize, také poskytují pocit bezpečí apod.

Měli jsme příležitost přesvědčit se o tom, že mezi psychohygienickými technikami a soukromými všednodenními rituály existuje určitá podobnost. Zejména v jejich bezprostředních účincích na organismus a psychiku člověka, tzn. například efekt relaxační, nebo naopak stimulační atd.

Rozdíl mezi psychohygienickými technikami a soukromými všednodenními rituály spočívá podle našeho názoru v tom, že ačkoli je soukromý rituál z určitého pohledu také technikou, je technikou vykonávanou spontánně, jako sobě vlastní, samozřejmý a přirozený, osvědčený a vyhovující způsob jednání v určité situaci. Pro určitou osobu může být charakteristický například svým pro ni specifickým místem, časem, specifickou situací. Člověk k němu má určitý vztah. Toto jsou skutečnosti, ve kterých spatřujeme hlavní smysl a význam soukromých rituálů.

Spontánní výskyt, nebo zařazení soukromých rituálů do průběhu všedního dne určitého člověka se může stát například prevencí syndromu vyhoření, workaholismu, může pomáhat při zvládání každodenní zátěže apod. Zmapujeme-li výskyt tohoto typu rituálů u konkrétního jedince, můžeme se o něm a o jeho konkrétní životní situaci mnohé dozvědět.

Domníváme se, že by bylo zajímavé se dále zabývat problematikou výskytu a funkce soukromých rituálů všedního dne zaměřenou na určité specifické skupiny osob, ať už profesně či věkově, nebo na určité typy rituálů atd.

„Od začátku do konce nám životní rituály utváří každou hodinu, den, rok. Podle rituálů žijeme všichni: rituály jsou obrazce smysluplných činů, které neustále opakujeme.“

(Fulghum 1995:5)

Literatura

1. Bartko, D. (1980): **Moderní psychohygienu**. Panorama, Praha.
2. Bedrnová, E. a kol. (1999): **Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery**. Fortuna, Praha.
3. Benedictová, R. (1999): **Kulturní vzorce**. Argo, Praha.
4. Berne, E. (1970): **Jak si lidé hrají**. Svoboda, Praha.
5. Běťák, L. (1999): **Cesta k symbolickému životu – seminář**. 30. 4. – 2. 5. 1999, VIAP, Praha.
6. Bettelheim, B. (1972): **The Empty Fortress**. Infantile Autism and the Birth of the Self. Collier-Macmillan Canada, Toronto.
7. Bettelheim, B. (1989): **The Uses of Enchantment**, The Meaning and Importance of Fairy Tales. Vintage Books, Random House, New York.
8. Bloch, H. (1991): **Grand Dictionnaire de la Psychologie**. Larousse, Paris.
9. Budil, I. T. (1998): **Mýtus, jazyk a kulturní antropologie**. Triton, Praha.
10. Campbell, J. (1998): **Mýty**. Pragma, Praha.
11. Clauß, G. a kol. (1976): **Wörterbuch der Psychologie**, VEB Bibliographisches Institut, Leipzig.
12. Denzin, N. K. (1984): **Ritual Behavior**. In R. J. Corsini (ed): Encyclopedia of Psychology, Volume 3, 246-247, Wiley, New York.
13. Disman, M. (1993): **Jak se vyrábí sociologická znalost**. Univerzita Karlova, Karolinum, Praha.
14. Dodd, C. H. (1995): **Dynamics of Intercultural Communication**. WCB Brown & Benchmark, Madison, Wisconsin.
15. Doležal, J. a kol. (1964): **Hygiena duševního života**. Orbis, Praha.
16. Eis, Z. (1994): **Krize všedního dne**. Grada, Praha.
17. Eliade, M. (1993): **Mýtus o věčném návratu. Archetypy a opakování**. Institut pro středoevropskou kulturu a politiku, Praha.
18. Eliade, M. (1994): **Posvátné a profánní**. Česká křesťanská akademie, Praha.
19. Encarta (1999): **Ritual**. In: Concise Encarta Encyclopedia, Microsoft Corporation.
20. Encyclopædia Britannica (1999): **Sacred Rites and Ceremonies**. In Britannica CD, Version 99. Encyclopædia Britannica, Inc
21. Ferjenčík, J. (2000): **Úvod do metodologie psychologického výzkumu**. Portál, Praha.

22. Franz, M.-L. von (1998): **Psychologický výklad pohádek**. Portál, Praha.
23. Frazer, J. G. (1994): **Zlatá ratolest. Magie, mýty, náboženství**. Mladá fronta, Praha.
24. Freud, S. (1991): **Totem a tabu**. Práh, Praha.
25. Fromm, E. (1999): **Mýtus, sen a rituál**. Aurora, Praha.
26. Fulghum, R. (1995): **Od začátku do konce. Naše životní rituály**. Argo, Praha.
27. Gennep, A. van (1997): **Přechodové rituály. Systematické studium rituálů**. Nakladatelství Lidové noviny, Praha.
28. Goffman, E. (1997): **Všichni hraje divadlo**. Nakladatelství studia Ypsilon, Praha.
29. Hall, C. S. & Lindzey, G. (1997): **Psychológia osobnosti**. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava.
30. Hartl, P. (1994): **Psychologický slovník**. Nakladatelství Budka, Praha.
31. Hendl, J. (1999): **Úvod do kvalitativního výzkumu**. Karolinum, Praha.
32. Hilgers, A. & Hofmannová, I. (1996): **Chronický únavový syndrom**. Ivo Železný, Praha.
33. Hladký, A. (1998): **Přiměřená zátěž posiluje zdraví**. Propsy 4(3):11, Portál, Praha.
34. Holub, J. & Lyer, S. (1992): **Stručný etymologický slovník jazyka českého (se zvláštním zřetelem k slovům kulturním a cizím)**, SPN, Praha.
35. Hopcke, R. H.. (1993) **Průvodce po sebraných spisech C. G. Junga**. Nakladatelství T. Janečka, Praha.
36. Chernow, B. A. & Vallasi, G. A.(1993): **The Columbia Encyclopedia**. Columbia University Press, New York.
37. ILO (2000): **ILO/00/37**, Public Information, International Labour Organization, dostupné na <http://www.ilo.org>
38. Jacobi, J. (1992): **Psychologie C. G. Junga**. Psychoanalytické nakladatelství, Praha.
39. Jilek, W. G. (1998): **Indian Healing**. Hancock House, Surrey & Blaine.
40. Jung, C. G. (1994): **Duše moderního člověka**. Atlantis, Brno.
41. Jung, C. G. (1997): **Výbor z díla II. Archetypy a nevědomí**. Nakladatelství T. Janečka, Brno.
42. Kast, V. (2000): **Krize a tvořivý přístup k ní**. Portál, Praha.
43. Kaufmann-Huberová, G. (1998): **Děti potřebují rituály**. Portál, Praha.
44. Keller, J. (1994): **Úvod do sociologie**. Sociologické nakladatelství, Praha.
45. Klímová, H. (1994): **Hranice jako nové téma rodiny, státu, jedince**. Konfrontace, časopis pro psychoterapii 5(3):27-30. Aldis, Hradec Králové.

46. Klímová, H. (1997): **Jak člověk tvoří a maří svět.** Konfrontace, Hradec Králové.
47. Kottak, C. P. (1991): **Cultural Anthropology.** McGraw-Hill, New York.
48. Křivohlavý, J. (1994): **Jak zvládat stres.** Grada Avicenum, Praha.
49. Křivohlavý, J. (1998): **Jak neztratit nadšení.** Grada Publishing, Praha.
50. Langmeier, J. & Balcar, K. & Špitz, J. (2000): **Dětská psychoterapie.** Portál, Praha.
51. Macek, P. (1999a): **Adolescence.** Portál, Praha.
52. Macek, P. (1999b): **Dospívající hraje dvojí roli,** Psychologie dnes 5(11):1-3. Portál, Praha.
53. Machač, M & Machačová, H. & Hoskovec, J. (1984): **Duševní hygiena a prevence zátěže.** SPN, Praha.
54. Mallotová, K. (1998): **Práce „na dálku“.** Propsy 4(4):12, Portál, Praha.
55. Matějček, Z. & Langmeier, J. (1981): **Výpravy za člověkem.** Odeon, Praha.
56. Melgosa, J. (1997): **Zvládní svůj stres.** Advent-Orion, Praha.
57. Míček, L. (1986a): **Duševní hygiena.** SPN, Praha.
58. Míček, L. (1986b): **Sebevýchova a duševní zdraví.** SPN, Praha.
59. Moore, T. (1997): **Knihy o duši.** Portál, Praha.
60. Morris, D. (1971): **Nahá opice.** Mladá Fronta, Praha.
61. Morris, D. (1997): **Lidský živočich.** Knižní klub, Praha.
62. Murphy, R. F. (1998): **Úvod do kulturní a sociální antropologie.** Sociologické nakladatelství, Praha.
63. Nakonečný, M. (1995): **Lexikon psychologie.** Vodnář, Praha.
64. Nešpor, K. (1998): **Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka.** Grada Publishing, Praha.
65. Novák, T. (1998): **Podnikatelé v manželské poradně.** Propsy 4(8):10-11, Portál, Praha.
66. Petráčková, V. & Kraus, J. a kol. (1997): **Akademický slovník cizích slov.** Academia, Praha.
67. Reber, A. S. (1985): **The Penguin Dictionary of Psychology.** Penguin Group, London.
68. Renaudová, J. (1993): **Stres.** Práce, Praha.
69. Rheinwaldová, E. (1995): **Dejte sbohem distresu.** Scarabeus, Praha.
70. Riegel, K (2000).: osobní sdělení o rituálech ve firmě 7. 12. 2000.
71. Rigel, J. (1978): **Osobnost a emocionální problémy.** Avicenum, Praha 1978.
72. Rosman, A. & Rubel, P. (1995): **The Tapestry of Culture.** McGraw-Hill, New York.

73. Růžička, J. (1976): **Krizе skupinové terapie a pokus o nové výhledy**. In K. Zeman (ed): Zprávy 1976(30), Psychoterapie. Příspěvky k teorii a metodologii individuální a skupinové psychoterapie, 37-55, Výzkumný ústav psychiatrický, Praha.
74. Rycroft, C. (1993): **Kritický slovník psychoanalýzy**. Psychoanalytické nakladatelství, Praha.
75. Schaefer, R. T. & Lamm, R. P. (1995): **Sociology**. McGraw-Hill, New York.
76. Schmidbauer, W. (1994): **Psychologie. Lexikon základních pojmů**. Naše vojsko, Praha.
77. Soukup, V. (1996): **Dějiny sociální a kulturní antropologie**. Karolinum, Praha.
78. Soukup, V. (2000): **Přehled antropologických teorií kultury**. Portál, Praha.
79. Stevens, A. (1982): **Archetype (A Natural History of the Self)**. Routledge, London.
80. Sutherland, S. (1989): **Macmillan Dictionary of Psychology**. The Macmillan Press Ltd., London & Basingstone.
81. Šolcová, I. (1994): **Moderující role pohybové aktivity ve vztahu stres – zdraví**. Čs. psychologie 38(4):300-308. Academia, Praha.
82. Štětovská, I. (2000): osobní sdělení ze 14. 12. 2000.
83. Vodáková, A. a kol. (1994): **Sociální a kulturní antropologie**. Sociologické nakladatelství, Sociologický ústav AV ČR, Praha.
84. Vondráček, V. (1986): **Konání a jeho poruchy**. Univerzita Karlova, Praha.
85. WHO (1996): **Fact Sheet N 130**, August 1996, World Health Organization (WHO), dostupné na <http://www.who.int>
86. Zvolský, P. a kol. (1998a): **Obecná psychiatrie**. Karolinum, Praha.
87. Zvolský, P. a kol. (1998b): **Speciální psychiatrie**. Karolinum, Praha.

A. Rozhovory

Návod k rozhovoru

Anamnestické údaje:

Pohlaví, věk, vzdělání, povolání, počet členů v domácnosti, typ místa bydliště, původní rodina – řád (tzn. jasně rozdělené role, srozumitelná a dodržovaná pravidla, pevný režim dne), eventuálně vyznání

Otázky:

- 1. Průběh běžného dne** – náročné situace během dne (od chvíle, kdy se probudí, vstávání, koupelna, ev. snídaně, **odchod z domu a příchod do práce**, do **školy**, přestávky, ev. zvládnání „emocí“ souvisejících se zaměstnáním a kolegy (**naštvaní**, nezdar, **únava**, radost, uspokojení...), cesta domů, odchod z práce a příchod domů, hlavní jídla – jestli společně nebo zvlášť, forma odpočinku, večerní aktivity, večerní hygiena, ukládání k spánku – „usínací rituál“) – jestli a kdy je váš čas na rekapitulaci celého dne, plánování dalšího dne, kdy a jestli je chvíle určená pro sdělování si zážitků či plánů... mezi jednotlivými členy domácnosti. Jednoduše co by ve vašem všedním dni nemělo chybět?
- 2. Víkend** – specifické víkendové činnosti, co dělá víkend víkendem...?
- 3.** Jakým způsobem, kde a kdy vyjadřujete svoji **radost**?
- 4.** Kdy a za jakých okolností, v jaké náladě, chcete **sami sobě** udělat **radost**, jakým způsobem?
- 5.** Jak nakládáte se svým **smutkem** (co vám v takové chvíli pomáhá), se svými **problémy** (kdy, kde a jakým způsobem je řešíte)?
- 6.** Co vám pomáhá zbavit se svého **vzteku**?
- 7.** Jak vypadá chvíle, kdy chcete **rekapitulovat** svůj dosavadní život, bilancovat, kdy chcete **být sám se sebou**, co děláte ve chvílích, kdy si chcete na cokoli **zavzpomínat**?
- 8.** Kdy, kde a jakým „způsobem“ **plánujete** nebo se **rozhodujete** o něčem důležitém, co vám při plánování a rozhodování pomáhá?
- 9.** Co vám pomáhá vypořádat se se svou **únavou**, jak se chováte, případně co uděláte, když si budete chtít odpočinout, když už je něčeho na vás moc, když budete potřebovat **načerpát novou energii**?
- 10.** Co vám pomáhá připravit se a dobře zvládnout nějakou pro vás důležitou událost, **když se něco rozhoduje** (první rande, zkouška... – hlavně uklidnění, sebevědomí, pocit jistoty, kompetence, možnost ovlivnění té situace...)?
- 11.** Jak se chováte v situaci, kdy máte velký strach, co vám pomáhá?
- 12.** Když pro vás končí nějaké období, ať už větší nebo menší co do významu, máte nějaký zvláštní způsob „**loučení** se s ním“, nějakého uzavření? Totéž pro chvíle **začátků** ...
- 13.** (Představte si, že někde musíte na něco nebo někoho dlouhou dobu čekat. Jakým způsobem s tímto čekáním nakládáte, vyplňujete je něčím?)
- 14.** Vzpomínáte si na nějaké své soukromé **rituály z dětství**? Pokračujete v některých i dnes? Co při tom prožíváte?

1. Rozhovor

žena, 25 let, středoškolské vzdělání, zaměstnaná ve zdravotnictví, členů v současné domácnosti – 2, velké město, v původní rodině – řád (jasně stanovená pravidla a rozdělené role mezi členy rodiny, dodržovaný režim dne apod.)

ráno – vyskočí na budík, hned, umyje si hlavu, zuby, namaluje se (když to nestihne, připadá si jako nahá), obleče se (oblečení si připravuje večer předtím), než odejde z bytu, koukne se do zrcadla když má učesaný jinak vlasy, nebo namalovaný rty, než dojde k tramvaji, slíže ji, vlasy vrátí do obvyklé podoby = cokoli nového ještě ve výtahu předělá zpátky

B.3. Kazuistika

do práce – do šatny převlíct, zapnout přístroje, počítač, vybalit sváču, povídat s ostatními, posnídat
z práce – s holkama do šatny, na tramvaj, nakoupit
tramvaj volí podle nálady – 12 jede, když si chce odfrknout, pak prochází parčíkem (musí být ale pěkný počasí), 12 je pohodová cesta, jede s ní málo lidí, může si dovolit být sama, v práci je pořád plno lidí
příchod domů – pustí rádio, aby se byt naplnil, hned se nají, vybalí nákup, pouklidí, pak si lehne – přikreje se, klímbne, = je odpočínutá, (strašně ráda usínám), ¼ h. stráví tak v polospánku, dělá prý tak něco pro sebe
večeře – má potřebu po jídle ještě chvíli sedět a jen tak povídat, je pro ni důležité být s přítelem spolu, dozvědět se něco o jeho dni, starostech.... mít přehled (podobně by si to představovala i po příchodu z práce)
procházky – když je hezky (hlavně tehdy), ne sama, má pocit, že je to jako doma, vypadnout z města, být s přírodou...
koupací rituál s přítelem –
večer – mažu svačinu, z koupelny jde rovnou do postele, ručník hodí přes křeslo v obývacím pokoji, zkontroluje budíka i 2x, vychutnává si usínání, se svým přítelem chvíli leží těsně vedle sebe, do chvíle, kdy ji vyšťouchá pěkně na její polovinu
každý den oběhne kytky – radost, relaxace, uspokojení
SO,NE – obejít barák, najít psa a kočku, pomazlit se s nimi, dobrý je vstávat spolu s přítelem – nebo spíš spolu ještě chvíli zůstat ležet, oběd a večeře – celá rodina pohromadě, odpolední čaj s buchtou, potom procházka, se psem obejít louku za domem, v NE po obědě je pohádka v rozhlase, zeleninová zahrada – odpočinek, patří to do jejího volného času
po rozčilení – (v duchu nadávám a kritizuju dotyčnou osobu), s kolegyní z práce vypovídat, nebo jít sama ven, do lesa (získává tak určitý odstup, nadhled, odreagování – postupně si začíná více všimát okolí, které mívá... nesoustředí už se jen na svůj vztek)
s problémem – jít se vykecat, nebo si říct o radu
volný čas – vybírá si určité CD, které by jí sedlo..., pustí si ho
bolení, lítost – zaleze si někam a vybrečí se
udělat si radost – jde si něco koupit, nakupovat (zejména tehdy, když má horší náladu)

2. Rozhovor

žena, 53 let, středoškolské vzdělání, administrativní pracovnice, členů v současné domácnosti – 2, malé město, v původní rodině – řád

ráno – osobní hygiena, líčení, účes, oblíknout, udělat svačinu

cesta do práce – do práce na kole, stále stejnou cestou

příchod do práce – uložit kolo, převlíct, udělá si kafe, posnídá, přitom si na počítači nechává vyjet výpisy z minulého dne

únava v práci – jde pro poštu, nebo ke „kytkám“

vztek, naštvání – musí to vykecat

příchod domů

- léto – opřít kolo o garáž a obejít kytky (i třeba 2h) – popovídat si s nima (přináší jí to uvolnění, zapomenout na problémy), podrbe psa
- zima – zatopit, dát si čaj, přečíst časopis, nebo lítat a makat, až když je všechno hotovo – pak je teprve „doma“, někdy si dá odpolední čaj spolu s manželem

večer – v TV zprávy, chce mít přehled, co je nového, je jí líp, necítí se mimo

usínání – udělá psovi pelíšek, svleče si župan, zachumlá se a začne si číst knížku, přečte jednu povídku, zhasne, obrátí se na pravý bok, stočí se do klubíčka, podhrne si peřinu, přikryje hlavu, aby koukal jenom nos a může usnout

cvičení jógy – dělá mi to hrozně dobře

bez nálady, otrávená – napustím si vanu s pěnou (je důležitý, že je to v hezkém prostředí, někdy si nechá otevřené dveře do kuchyně, je poměrně nově zařízená, líbí se jí tam), z vany vyleze jinak unavenější

SO – ráno – jen se učeše, obleče župan, udělá si čaj a téměř hodinu stráví čtením sobotních novin při snídani, poslouchá Meteor (spolu s manželem, ale i bez něho), dovolí si nechvátat = je to pro ni prostor pro odpočinek

SO dopoledne – úklid, vaření, i v NE – oběd ve 12h, po obědě lehnout a poslouchat rozhlasovou hru, nebo pohádku (to je moje nejmojejobatější hodinka – počátek, takhle to zná už od dětství), pak kafe s buchtou

hrozně ráda zametá okolo domu listí nebo v zimě sněh, toho je schopná i ještě v noční košili – je to pro ni takové přivítání dne, je to krásný

se zaujetím pozoruje květiny na skalkách a v zahrádkách v širokém okolí, velmi ráda pečuje o svoji **skalku a květiny** v domě

radost – vykecat

nic moc – do cukrárny na sladký

smutek – vana

Chikong – může použít kdy a kde chce

3. Rozhovor

muž, 25 let, vysokoškolské vzdělání, konstruktér, členů v současné domácnosti – 2, velké město, v původní rodině – rád nebyl

vstávání – na 4x, po probuzení musí ještě nějakou chvíli ležet, „jinak bych se zbláznil“, někdy se mu ještě zdá o tom, co daný den bude dělat, napadá ho řešení různých problémů z minulého dne...

když vstane – koupelna, lék na astma, nahází věci do tašky a odchází do práce

cesta do práce – tramvají, když si ale potřebuje něco rozmyslet, jde pěšky

příchod do práce – musí projít dílnou, dělníci jsou tam už od 6.00, koukají blbě, sundá bundu, zapne počítač, asi po hodině práce se nasnídá

únava v práci, nebo frustrace – jde do dílny, jen tak kouká, bloumá po ní, (třeba když mu spadne počítač), je tam tak hodinku

před odchodem z práce – má extra způsob vypínání počítače, použije-li ho, má pocit, že svůj úkol ten den dobře zvládl, že práce končí

z práce – když se mu nedaří, jede z práce vlakem sám a přemýšlí

příchod domů – to znamená vyndat všechny věci z tašky (snad kromě kapesníku) – pak je doma

odpočinek, odreagování – číst Chip, lehnout si, nebo jít umýt nádobí

usínání – lehnout si na pravý bok, mít za hlavou kapesník, okolo sebe hodně polštářů a hodně místa

SO ráno – víkend začíná sobotním ránem = snídaní spojenou se čtením sobotních novin

k víkend patří taky neodmyslitelně **fotbal, nebo hokej**, kdy ze sebe dostane hodně energie, jinak se unaví než při manuální práci doma, je unavený příjemně, **může tam dovoleným způsobem dávat najevo své pocity, může ventilovat, co cítí**, to v normálním životě nemůže, dusí to v sobě

radost – mluví sám pro sebe nahlas, někdy o tom ani neví a upozorňuje jej na to jeho okolí, přesvědčuje sám sebe o tom, že je dobrý, že si dál už může zase víc věřit a si bude věřit...

udělat si radost – koupit si něco, třeba Chip, myš...

smutek – oklepe se, i víckrát za sebou – když si na něco vzpomene, když je mu blbě, stáhne svaly na celém těle a povolí, uvolní se tak

problémy – soustředit se, musí se zamyslet, před nějakým důležitým rozhodnutím se taky „oklepává“
rekapitulace, plánování – před usnutím

4. Rozhovor

žena, 78 let, středoškolské vzdělání, důchodkyně, členů v současné domácnosti – 1 (vdova), malé město, v původní rodině – rád, katolička

ráno – koupelna – ½ h., snídaně, nakoupit, uvařit...

odpoledne – bratr na návštěvu na kafe a na pokec (v létě na zahradu), eventuálně jde odpoledne do města nakoupit

večer – 19-22,23h. kouká na televizi, nebo čte knížky

radost – prožívá spíše pouze jako vnitřní uspokojení, vnitřní radost

udělat si radost – sníst na posezení ½ čokolády, koupit si něco na sebe

odpočinout – zamkne se, lehne si, zavře oči a snaží se vůbec na nic nemyslet... = odlehčení, napětí je pryč

B.3. Kazuistika

před odchodem z domu – zkontrolovat spotřebiče, vchody, okna, pečlivě vybrat, co na sebe, podívat se do zrcadla

rozhodování – sedne si, vezme si kus papíru, rozdělí jej na dvě poloviny a píše na jednu stranu pro a na druhou proti

NE dopoledne – do kostela, na hřbitov

smutek – jde do kostela, schová se do postranních lavic, kam nikdo nechodí a není tam vidět a dlouhou dobu brečí, = cítí se lépe, pomáhá jí to

5. Rozhovor

muž, 53 let, středoškolské vzdělání, technik, členů v současné domácnosti – 2, malé město, v původní rodině – spíše řád (1/2), malé město

ráno – snídaně, dát nažrat kočce, vyhodit psa

v práci – ¼ h pokec s chlapama

příchod z práce – pustit psa vyčůrat, zatopit, udělat si čaj a přečíst noviny

večer – jít se psem okolo louky za domem, běhat – kolečka

odpočinout – sednout na kolo a 2hodiny jezdit, odreagovat se

SO ráno – noviny, odpoledne čaj

radost – někomu to říct

udělat si radost = koupit si něco

vztek – jde něco dělat, jde ven

pánská jízda – jednou za čas – na **Velveta** se zeťákama

s kamarády na **kolo**, v průběhu se staví v jedné určité hospodě **na jedno pivo**

zeleninová zahrada = relaxace, odreagování, uspokojení, radost

6. Rozhovor

žena, 27 let, středoškolské vzdělání, student, členů v současné domácnosti – 2, velké město, v původní rodině – řád

ráno – ještě chvíli ležet, projít si všechno, co je třeba ten den udělat..., jaký je počasí atd., pak vstát, postát chvíli u okna, rozestlat, vyvětrat, nasypat sýkorkám, postavit vodu na čaj, koupelna, obléknout, snídaně, ustlat, poklidit

jídla – večeře společně s přítelem

před odchodem z domu – namalovat, vybrat vhodné oblečení – podle nálady, zkontrolovat v zrcadle, zkontrolovat spotřebiče, okna, vodu

příchod domů – umýt ruce, převlíct, čaj + časopis nebo TV a u toho jíst, uklidit tašku = jsem doma

do postele – na záchod, připravit špunty do uší, kapesník, podhrnout peřinu, polštář pod hlavu, lehnout na bok a jen tak si to blaho vychutnávat

smutno, blbá nálada, deprese - flétna u okna, klavír, harmonika, nebo vana s pěnou, svíčkou, příjemnou hudbou; nebo určitá hudba a dělat něco – manuálně, číst oblíbený knížky

cesta z práce - někdy konec pěšky – když se mi toho honí v hlavě moc, možnost srovnat si uplynulý den, naplánovat zítřek

velké problémy - jít se procházet ven, do lesa, na Petřín..., = vidět lidi, jak normálně fungují, zvířata... život jde dál

malé problémy - jdu do obchodu – courat, ani ne tak koupit, jako zkoušet...

únava - vana, na dobíjení energie je nejlepší určitá oblíbená hudba

po velkém vypětí, př. po zkoušce - udělat si radost – něco si koupit př. knížku, něco na sebe, jet doprava a jen tak koukat, jen tak být, nebo vana, muzika... vychutnávat si to uvolnění

jízda vlakem – připravit si knížku na klín, lístek a koukat z okna, přeladění na „doma“

víkend – uklid, vaření, pečení bucht, společný oběd, pohádka, odpoledne čaj s buchtou, procházka, večer televize...

začátky, konce – chodím na oblíbená místa, většinou sama, po zkoušce, dokončení školy... – uklidit v bytě a v pracovním stole, roztřídit věci, založit je – nový začátek

radost – poskočit si, tendence nahlas si povídat, někomu to říct

plánování, rozhodování – kus papíru – pro a proti, priority, když je sama, v tramvaji, metru, při rozhodování – s někým to probrat
před rozhodující situací – př. zkouška – den předtím připravit oblečení (byť jen v duchu- večer před spaním), projít si ještě poznámky, vykoupat se, namalovat, talisman s sebou, jít určitým vchodem, předem dobře spočítat – včas
mimořádné situace – strach – modlit se
vysmívání rituál – kupování pohlednic, je to kus mne, oslovuje mě to..., dělat si radost..., vystihujou nějaký můj pocit, náladu...vztah...
dětství – dodnes – u rodičů – obejít louku, šlapat na kulaté kanály – nosí to štěstí

7. Rozhovor

muž, 26 let, vysokoškolské vzdělání, výzkumný pracovník, členů v současné domácnosti – 2, velké město, v původní rodině – řád nebyl

vstávání – když se probudím první, většinou počkám, dokud se neprobudí přítelkyně, zatím si nad něčím přemýšlím. Když se vzbudím hodně brzo, mám radost a jdu si číst. Když vstáváme spolu, oblečeme se, dáme vodu na čaj, vyvětráme, nasnídáme se, dovětráme, usteleme. Když jsem doma sám a mám pracovat, je to někdy chaotičtější, a pak ty činnosti dělám mezi prací, když jsem unavený.

příchod do práce – zapnu počítač, pověsím kabát, přečtu e-maily, České noviny na internetu

o přestávce si dáme s kolegyní kapučíno a popovídáme

cesta – většinou nejkratší možná, čtu si, píšu. Když si chci navodit pocit klidu, tak jedu oklikou někudy, kde to tolik neznám, nebo jdu kus pěšky.

příchod domů – probrat celý den s přítelkyní

jídla – snídaně a večeře společně s přítelkyní

usínání – snažím se na nic nemyslet, abych v pohodě usnul

rekapitulace dne – cestou z města – práce

víkend – je možný jít na procházku, nemusím jet do školy

radost – něco si koupím, většinou knížku nebo něco k jídlu. Pokud mám třeba radost po něčem, na co jsem se déle připravoval, dělám pak zbytek dne něco, na co jsem dlouho neměl čas

udělat si radost – podobně jako u radosti, koupím si nebo dělám něco, co není úplně nutné, ale co mám rád.

smutek – řeknu to někomu a jdu se projít, kdysi jsem jezdil na kole

vztek, frustrace – vynadávám se před někým, kdo je mě ochoten poslouchat

únava – chodím na Velveta u Gaspara v Celetné ul., zajdu si do jedné ze dvou oblíbených restaurací na jídlo; když jsem unavený večer, si čtu v posteli; začnu dělat něco, na co jsem dlouho neměl čas.

rozhodování – když to bylo rozhodnutí ano, ne a chtěl jsem vědět, co vlastně chci, hodil jsem si minci, a pak jsem si uvědomil, jestli jsem s výsledkem spokojen nebo ne

nervozita – říkám si, když se to nepovede, povede se to jindy; jdu s velkým předstihem (jinak chodím většinou všude pozdě), většinou tak, abych mohl jít větší kus pěšky; říkám si, že takových věcí jsem už zvládl, že ty lidi, co mě budou zkoušet, jsou normální, že o nic nejde.

strach – (třeba v letadle) – snažím se to racionalizovat, povídám si s Bohem, myslím na přítelkyni

dětství – chodil jsem po obrubníku, tak abych na každý šlápl jen jednou. Když mi šlo o to, zda něco dobře dopadne, dělal jsem různé „náročné“ věci (třeba jsem stál minutu na jedné noze), a když se mi to povedlo, věřil jsem, že to bude dobrý. Mělo to i variantu, která nebyla tolik v mé moci, a sice, že jsem si vymyslel nějakou událost (třeba než dojdu na tamhleten roh, pojedou dvě bílá auta), a když nastala, tak jsem taky věřil, že to bude OK.

čtení Respektu – Čtu ho v pondělí, když jdu do práce, ale když mám něco na práci nebo když jdu dřív než přijde pošta, odložím to a nevaďí mi to. Ovšem vytočím mě, když otevřu schránku, ve které by podle mě už měl dávno být a on tam není. To mě rozladí i tehdy, když jsem věděl, že budu v metru dělat něco jiného.

8. Rozhovor

muž, 26 let, vysokoškolské vzdělání, student – programátor, členů v současné domácnosti – 2, velké město, v původní rodině – řád částečný

B.3. Kazuistika

studentský život – nepravidelný režim

věci na druhý den si připravuje už večer, po probuzení ještě chvíli leží, nesnídá, obleče se a odchází oběd v menze

příchod domů - shodit ze sebe oblečení, sednout k psacímu stolu a vzít si do ruky diář, odškrtnout, co jsem udělal, co mě čeká další den, pak uklidím a připravuji si večeři

odchod z domu – kontrola, jestli mám s sebou to, co mám mít = tím končí etapa odchodu

„cesty“ – co nejkratší, monotónní

raději jezdí tramvají než metrem, má možnost se dívat kolem, může sedět a přemýšlet, nejde se totiž učit...leđa něco lehkého číst

příchod do práce – odložit si, vyřídit urgentní věci, pak se uklidnit – jít si postavit na čaj – při práci pak upíjí

naštvaní v práci – neřeší na místě, ale cestou domů v tramvaji si celou situaci přehrává, jak by mu to natřel, co by dotyčnému řekl, někdy to vyústí v nějaké řešení

beznaděj v práci – jít dělat něco jiného (doma třeba vystřihovánky, vařit večeři = je to takový pasivní stav myslí, poslouchat přitom rádio a vnímat ho)

víkend – volný den, udělám si věci, který jsem nestihl ve všední den, čas na popovídání si s kamarády, má přání – mít jeden den jen pro sebe a svoji přítelkyni, jeden den z víkendu věnuji přípravě na další týden, nebo dodělávám, uvítal by ještě např. středu jako den volna

radost – hlásit to všem okolo (známým, blízkým)

když se mi něco povede ve vystřihovánkách – povídám si v duchu sám se sebou, jsem jen tak, vnitřní klid

udělat si radost – koupit si nějaké marnotratnější jídlo, extra dobrý, nebo jít do restaurace, prohlížet si ještě nenačaté vystřihovánky, představovat si, jak je budu skládat, vzpomínat, co jsem zažil, efekt „a proč ne?!“, udělat si volný večer a jít do kina

smutek – něco dělat, hrát nějakou počítačovou hru, je to jiná realita

pusťm si nějakým způsobem laděnou hudbu, nebo jdu na podobně laděný film, depresivní hudba – př. Nick Cave, být sám

problémy – „vodní logika“ – pojmenovat to, napsat, šipky, dám té situaci jméno, to často stačí, někdy to dělám úplně nevědomě, (sice naučená technika, ale sedla mu, je mu blízká, z 15 nabídnutých ho zaujaly 3,4)

bilancování – tramvaj, na výletě, kdy jdu sám, na srazu

výlet sám pro sebe – důležitý je ten proces = jít přírodou, je spokojený, pocit příjemně prožitýho, odpočínutýho dne

výlet s někým – můžu si toho člověka užít, mám na něj náladu

obyč. plánování, rozhodování – večer, řídí se podle momentální nálady

větší rozhodování v tramvaji

před situací, kdy se má něco rozhodnout – dostat se do stavu: „Nějak to dopadne.“ Je dobře připraven, = vyčerpá všechny možnosti, nějak to dopadne

po – dát věci „do kupy“ – někam je založit, uklidit, srovnat

čist na WC – udělání si přestávky, nechat se vyrušit, není to moje „vina“ = je to objektivně nutný, tělo si o to říká, jsem tam opravdu sám (holky – všední x kluci – pro ty je to spíše vyjímečná situace, když si „sednou“)

dětství – extra způsob přecházení silnice při cestě do školy, dělám to i dnes – vždycky si na tu dobu při tom vzpomenu:

1. tři kuličky v ořezávátku, když něco – tak něco, půjčoval jsem je kamarádům = byl jsem důležitý
2. cesta v baráku po tmě, aby nikdo neviděl, že už jsem doma
3. před odchodem do školy jsem musel kontrolovat, jestli mám penál, svačinu, přezůvky

9. Rozhovor

žena, 24 let, středoškolské vzdělání, administrativní pracovnice, členů v současné domácnosti – 2, velké město, v původní rodině – řád

vstávání – z postele vyskočit hrr, obléct, koupelna, nesnídat zastávka před domem

z Černého mostu jedou dva autobusy – první jede přes Dolní Počernice, je prázdnější, ráno ; druhým jede zpátky (jinudy), uzavře tak kruh (když jede zpátky stejně, má divný pocit, nemá to smysl, není to ono), dělají to tak všichni z bytovny

v práci – nejdřív pro čajík (na pracovišti je sama), nejmíc toho udělá ráno

když jí někdo ublíží, chodí max. brečet na záchod, nebo s kamarádkou koupit rohlík

z práce – musím se převlíct, uklidit, pak teprve se můžu uvolnit (x přítel sebou flákně na postel, pustí si věž a půl až jednu hodinu leží)

když přijde, nemůže odpočívat, přítel je čerstvý, aktivní, ona chce být s ním

s kamarádkou plavat, focení, s maminkou doma

pro povídání – jen u stolu (v posteli hned usne, přítel by chtěl povídat tady, řešit problémy, vyprávět svůj den)

víkend – jakej by byl – na chalupě, přítel vaří, nebo něco dělá na zahradě, nechá ji celý den, aby mohla malovat X teď ale V. nemá sílu, nelíbí se jí, co namaluje, „Jé, to bude hezký!“, takový to bývalo dřív

mezi koničky patří kreslení, zpívání, klavír, Streisandová (chybí mi sebevědomí), doma odpovědi zpívávala (zpívání je pro ni něco jako jóga)

chybí ji klavír, chvíle s tátou, který ji při zpívání celé roky dělával korepetice, uvolňovalo ji to

už rok nezpívá

radost – začít skákat jako malý dítě

vzpomínka na něco nepříjemného – zakníkat, zasyčet, vydávat nejrůznější pazvuky

jaro – domů na zahradu, sundat boty, jít na trávu a dovádět se psem (dělávala to tak třeba celé léto) = uvolnění

už rok ne, odstěhovala se od rodičů

největší blaho, když se může rukama hrabat, dotýkat mokré hlíny = pocit: je to jak má být, jistota, kontakt se zemí, přírodou (balkón, kytičky)

sluníčko, příroda = dokážu zapomenout na problémy

miluju procházky lesem s naším psem – nejsem sama

udělat si radost – koupit si něco, třeba kytku v květináči (jako světu na truc), je za tím touha po hezkém hnízdečku

kdykoli slyším papoušky (měli jsme korelku, bylo to takový šťastný období), vzpomenu si na to, představuji si tak Itálii, úzký uličky v nějakém městečku – je to uklidňující představa domova

hodně problémů, únava – velký sklon k manuální práci

IDENTITA – nulový uspokojení z práce, smysl, směr života, kdo jsem.... – vybrečet se

vzpomínky – vyvolává vůně země, vzpomínky na dobré věci, hodnoty, tradice, náboženství = dodává jí to sílu, že něco dokáže....

plánování, rozhodování – nahlas si povídat (s někým i sama se sebou, nebo s Jejdou – byl reálný člověk), 10 let folklórní soubor + vedení dětského souboru

únava – zatancovala bych si, kalanetika, kolo (ne vyloženě aktivní sporty), důležitý je ale donutit se k tomu, důležitý je pro ni zejména to, když něco dobře zvládne, když to, co dělá má smysl

před rozhodující situací – zaskákat si, fyzicky projevit „jsem dost dobrá“, získat kontrolu nad situací
když něco končí – po maturitě – rozčlenění sešitů na oblíbené a neoblíbené předměty, neoblíbené naházela obřadně do kontejneru

stíhá si vlasy nebo je barví, je to vyjádření určité změny, možnost nového začátku, když je v pohodě, vlasy rostou (např. po skončení vztahu s první láskou...)

dětské rituály – Jejda – imaginární přítel z dob prvního stupně (jakoby skutečný, tím, že to je historická postava), povídala si s ním cestou do školy, chodila sama, neměla v místě bydliště kamarády, chodili spolu do školy o půl hodiny dřív, aby mohli jít větší oklikou, kde každé místo mělo svůj význam, když stála auta s určitými čísly na svých místech, očekávala V., že i ve škole bude všechno v pořádku

také chodila do kostela, kde si vymýšlela vlastní modlitby, vadilo jí, když jí někdo nabízel nějaké jiné, chtěla mít své, mluvit s Jejdou, Bohem o svých věcech a po svém

„čekání na prince“ – dospívání - poprvé na chalupě – sama, betlémek – hořící svíčka s pyramidou, kouká přes pyramidu z okna – čeká, že někdo přijde (kdysi na jednoho kamaráda...)

pak to dělávala každý víkend – seděla při tom na akumulacích kamnech

podobně, kdykoli na něco čeká – např. v domě rodičů, sedí stejně tak u klavíru, kouká z okna...

kreativní tvorba – malování, focení

určitá forma sebepotvrzení, má radši realistické obrázky, které mohou posoudit i druzí

„Vánoční rituál“ - začátkem listopadu

B.3. Kazuistika

z dob, kdy tatínek pracoval v zahraničí, a nemohl na vánoce přijet, poslední jeho návštěva doma byla začátkem listopadu – všichni se dohodli na tom, že o vánoční společný večer nechtějí přijít a že jej tedy uspořádají při otcově poslední návštěvě doma
napeklo se cukroví, nakoupily dárky, celá širší rodina i známí se sešli a celý večer se zpívaly koledy, hrálo se na hudební nástroje, povídalo se
byl to tak intenzivní zážitek, že od té doby vypadají vánoce stejně, i ve stejnou dobu
klasické vánoce pak tráví V. spolu se svým přítelem a rodiče jsou sami.
Moudrá žena - u babičky – jdeme do kostela- teta je kostelnice, známý farář..., pak čaj u babičky, šťáva, povídání o životě, o víře..., dědeček vypadne

10. Rozhovor

žena, 34 let, vysokoškolské vzdělání, zaměstnaná – „na volné noze“, členů v současné domácnosti - 3, velké město, v původní rodině – rád částečný

vstávání - budík si nařídí o půl hodiny dřív, zvoní po devíti minutách (ráda ležím)

odchod - zavít dveře od svého pokoje, nechci, aby mi tam někdo chodil

cesta - když někam jdu, používám ty nejkratší možné cesty

někdy jdu pěšky (kratší úseky z delší cesty), když se potřebuje provětrat, něco si promyslet, být sama se sebou

práce doma - ráno zapnu počítač, postavím si na stůl pití

když mám překládat, rozložím si slovníky určitým způsobem

když čekám, že to bude dlouho trvat, zapálím si aromalampu, eventuálně si pustím nějakou hudbu, která ale neruší

když jsem unavená, pustím si asi na jednu minutu nějakou živější hudbu

čaj musím u počítače, ale i v pokoji vždycky (brání mi to v tom, abych nejedla; když potřebuji přemýšlet)

když nestíhám, dávám si časové limity, kolik času mám na jednu stránku, kolik stránek na jeden den
---- nezabývám se maličkostmi...

reklamy v rádiu (= kulisa při práci) nesnáším, má připravenou kazetu s písničkami, po dobu reklamy to přepne

když se chci odměnit - lehnu si, udělám si čaj a čtu si

příchod domů - převleču se do domácího, najím se, udělám si čaj, zapnu počítač a začnu něco dělat, pustit rádio – kulisa, při práci mi nevadí, to mě spíš ruší hudba, kterou mám ráda

někdy si povídám s mámou

všichni tři se sejdeme většinou večer u zpráv

usínání - u postele mám připravenou tužku a papír, kdybych si potřebovala zapsat nějaký sen, ačkoli jsem si už roky žádný sen nezapsala

mám připraveno něco ke čtení

SO, NE - ráno si můžu číst v posteli i do 12.00, mám pocit, že si to můžu dovolit, uklízím – taky s pocitem, že to můžu, a zároveň že nemusím

zpívání - (1x týdně) kontakt s lidma, baví ji to, uspokojuje

radost - chuť to někomu říct – známým, nejčastěji kamarádce

udělat si radost - čokoláda, zapálit aromalampu, číst knížku = snížení napětí, většinou, když je nálada smutnější...

smutek - stejně jako s radostí, někomu to říct, pustit si relaxační kazetu = přeladění

deprese - psát si, co dělám, přece nenapíšu, že nedělám nic (KBT)

bilancování, rekapitulace, vzpomínání - před, po usnutí, s kamarádkou, v terapii, v tramvaji
vždycky, když nemůžu dělat nic jiného, někdy také když jdu pěšky

plánování - spontánně, kdykoli

únava - sladkokyselá bonbóny, zacvičit si

dělám, nedělám – třeba myji nádobí = když se mi do ničeho nechce

před situací, kdy se něco rozhoduje - nepřipouštím si to, učím se do noci, a pak už jsem z toho tak zblblá, že mi to nepřijde

vyhledávání samoty - když je mi smutno, když se se mnou něco děje, nenavazuji žádné kontakty

rituály z dětství - věřila jsem (a pořád to trvá), že trojka je šťastné číslo, beru si třeba tři sušenky, ...

situace velkého strachu - sama sebe v duchu v pozitivním smyslu slova povzbuzovat, modlit se (př. na nějaké velmi náročné túře, vyčerpaná, sama...)

poděkování minutce

11. Rozhovor

žena, 35 let, středoškolské vzdělání, administrativní pracovnice, členů v současné domácnosti - 4, velké město, v původní rodině – řád

vstávání - 2x budík, vykoupat se obden, umýt vlasy, než proschnou, udělat svačinu dětem a snídaní (manželovi připravuje svačinu už večer), pak se upraví, manžela musí budít natřikrát, v 7.00 probouzí děti – pohladí je, dá jim pusy a řekne, že za pět minut musí vstát

snídají společně, pak vypravuje děti – zkontrolovat, pak má deset minut na oblečení, poklidí v bytě

před odchodem - přeje pohledem byt – okna, podívá se do zrcadla a odchází

cesta - dvě varianty, jedna přes trh, když si chce koupit něco k obědu, něco, co má ráda; metrem jezdí ráda, je to jediná příležitost, kde si může v klidu číst

do práce - udělá si kafe, pustí počítač, čte si e-mail od kamarádky, ev. telefonuje rodičům (obden), pak vyřídí ostatní e-maily

únava v práci - opře se o opěradlo židle, protáhne se, vyvětrá, zamejluje kamarádce

vztek - zanádá si, pokud může, hned zavolá manželovi, musí mu to říct

oběd - občas se na obědě potká s kamarádkami, každý pondělí se domluvily, že si na oběd v pondělí vyhradí celou hodinu, aby na sebe měly více času

odchod z práce - uklidit stůl, připravit si věci a rozvrhnout práci na druhý den – př. různé poznámky... aby nemusela ráno hned přemýšlet, co dělat, umyje nádobí, ještě jednou projde maily

cesta z práce - někdy pěšky přes most, projde si krámky, hlavně když je unavená...

(někdy vyzvednout malého z družiny)

příchod domů - v předsíni stojí dvě židličky, na jednu si odloží věci, na druhou se posadí a mladší syn jí skočí na klín a půl hodiny vypráví, co bylo ve škole...

pak se převleče, udělá si něco k jídlu, vezme si k tomu třeba i knížku, nebo si pustí na dvacet minut TV a třeba si k tomu vezme časopis

v 15.30 dělá klukům svačinu, sedne si s nimi a teď povídá hlavně starší syn

(PO – čas pro sebe, kluci jsou na skautech, jde na trh, nebo do knihovny, je to takový klidný)

mezi půl a šestou je společná večeře, i s manželem, pak kluci koukají na večerníček

od ¼ do ¾ na osm se koupají děti, někdy sedí manžel se starším synem u atlasu...

19,45 na Primě Tom a Jerry, pak čte malému v posteli pohádku

ST – den bez TV

usínání - přečte 2-3 stránky, pak přijde manžel

víkend - rod. domek – chata 25 km od místa bydliště, v pátek odjíždí

večer se potom udělá hodně dobrá večeře – studená, děti jdou dále spát

SO ráno – bílý kafe – melta, dopoledne peče, vaří, dělá se syny úkoly do školy, ráno přijde kluků kamarád, odejde až večer

po obědě se sedí delší dobu u stolu, pije se káva

večer se zatopí v krbu, rozestele se velká postel, všichni si tam už v nočních košilích vlezou a dívají se na TV

radost - tf. manželovi, mluvit s někým

udělat si radost - vyjít si s kamarádkami, něco si koupit (nějakou maličkost), jít sama na procházku do lesa – spíš když je jí dobře

smutek - projít se, popovídat s **kamarádkami** (pravidelně jednou za měsíc si jdou někam sednout)

jeden foch ve skříni – celý týden se tam sbírají věci na chatu (obráceně i na chatě)

než se odjede z chaty- zkontroluje lednici, špajz, koupelnu, okna...

bilancování, vzpomínky - vzít si fotky (poměrně často)

rozhodování - podrobně s manželem probrat, nic nerozhoduje sama...

únava, čerpání energie - z dětí, přítomnost – společnost manžela

nervozita - v duchu se ujišťuje o tom, že se svět nezboří, když to nevyjde...

strach - modlit se (jinak nevěřící)

dětství - kostky na chodníku – určitý..., když si něco odepřu, tak něco..., nešlapu na kanály

12. Rozhovor

muž, 55 let, vyučen, dělník, členů v současné domácnosti - 3, venkov, v původní rodině – rád nebyl

vstávání - umýt, oblíct, jít na nádraží

příchod do práce- horká čokoláda, položit hlavu na stůl a na dvacet minut schrupnout, v 9.00 svačina, 12.00 oběd

únava - jít na WC

příchod domů - ve vratech čeká nadšený pes, skáče, štěká – pocit, že jsem doma, převlíct, najíst se (v létě ke včelám, teď jen o víkendu)

večer - zprávy (po tátovi)

s bývalým psem - večer u televize, přišel, položil si hlavu pánovi na klín a zůstal tak

víkend - snídaně – velká (jinak se to celý týden odbývá), sklenička na pálení červa, který v nás hlodá, vychází sluníčko, to je paráda; včeličky

cesta od vlaku z práce - otáčím se na západ za zacházejícím sluníčkem, cítím kus Boha v sobě vydrží dlouhé minuty sedět u **rozvíjející se květiny**, pozorovat to

radost - zapít

udělat si radost - koupit si něco

smutek - prospat to, vykecat to někomu, brečet

vztek - jít ke včelám, nebo se psem (když ho naštvála žena, řekl si, že tohle poslouchat nemusí, a šel na chatu, zatopil si tam, uvařil kafe, asi hodinu poseděl a pak se vrátil)

bilancování - v rozhovoru s někým

únava - sednu, lehnu

situace strachu, nervozity - preventivní prohlídka – co nejmíň jíst

13. Rozhovor

žena, 50 let, středoškolské vzdělání, administrativní pracovnice, členů v současné domácnosti - 3, venkov, v původní rodině – rád částečný

vstávání – kafe, podívat se na babi, zvířata zkontrolovat

před odchodem – zkontrolovat spotřebiče, okna, podívat se do zrcadla

příchod do práce – hledat klíče, rozsvítit schodišťák, odložit si a přezout, poklidit, s kolegy si dát kafe a chvíli posedět, zapnout počítač... společně jdou na oběd

vztek – otevřít flašku – s kolegy ji vypít; doma - dát si panáka a „Trhni si nohou.“

únava, pokrč stav - jít do podkroví ke zvířátkům

příchod domů – vrátka se psem (viz výše), dojít za babičkou ke slepicím, poklábosit s ní, pak jít dovnitř – dát si kafe a jen tak sedět, pak zase dolů k babičce na kus řeči

dobrá večere a jít se natáhnout

před spaním – poslouchat rádio

SO – velká snídaně

radost – zapít, říct to rodině

udělat si radost – ráda jí, něco na zub, zavolat dceři

smutek – sedět někde o samotě a jen tak koukat

únava – musí přejít, nejvíc pomůže pobyt s dětmi

14. Rozhovor

žena, 83 let, středoškolské vzdělání, důchodkyně, členů v současné domácnosti - 1 (vdova), venkov, v původní rodině – rád, evangelička

vstávání- každý den v sedm hodin, umyje se, obleče, jde ven pustit slepice a psa, pak si udělá kafe, snídá spolu se psem

po dědečkovi krmí psa stejným způsobem, namaže dva rohlíky medem, po kouscích namáčí do mlíka, trochu rozžvýká a pak dá psu

pak poklidí a připraví si něco na oběd

po obědě – se sedne a čte si, nebo si pustí rádio – německá stanice, pořád tatáž

odpoledne – jde na dvorek za domem, pustí slepice a pase je na zahradě, musí je hlídat, aby nešly na skalku, spolu s ní je tam i pes
večer – se dívá na zprávy
únava – sedne si do křesla v kuchyni a čte si knížku
farářka s 5 babičkami – 1x týdně, v pondělí ; až od doby, co děda umřel
ráno a večer se modlí, celý život
víkend – obědvá s ostatními nahoře

15. Rozhovor

žena, 36 let, středoškolské vzdělání, administrativní pracovnice, členů v současné domácnosti - 3, malé město, v původní rodině – řád
vstávání – vyskočí, umyje se nesnídá, obleče se, věci a snídani pro syna a muže má připravený už z večera předešlého dne
před odchodem - z domu se učeše
příchod do práce – „ahoj kytičky“, otevře okno, vyvětrá, odloží si a jde postavit vodu na čaj, pak snídá a přitom čte nějaký časopis, nebo knížku (v kanceláři je sama)
vztek v práci – sprostě si uleví, nebo řekne „Žehnám ti a propouštím tě ze svého života.“ (z kurzu Šilvovy metody)
únava – sedne si k topení a jen tak kouká (výhled z kanceláře je na osvětlený kostel – je to takový uklidňující)
radost – zamne si ruce
před odchodem z práce – srovnat si věci na stole, zastrčit židli..., třeba se i dvakrát vrací zkontrolovat, jestli zamkla dveře. Je roztržitá.
z práce – pak jde do družiny pro syna, nakoupí a stále stejnou cestou, kde není provoz, spolu chodí domů
příchod domů – pes je vítá u vrátek, huláká na něj, aby neskákal – zbytečně, pak odemkne, vezme klíče od schránky a jde se podívat, jestli něco nepřišlo, převleče se, vyloží nákup a jde připravit něco k jídlu
večeře - jedí společně, pak se dělají s malým úkoly
následuje **koupání** malého s tátou spolu ve vaně
pohádka před spaním – 19.30 , pak malej ještě dvakrát volá, buď chce napít nebo ---
pak do vany, poklidit, připravit věci na ráno, před spaním si chvíli čist
víkend – dýl spí, milování, koupel, pomazlit se se synem udívajícím se na TV, snídaně s manželem u stolu, malý se přitom dívá na TV
dopoledne jsou kluci venku, ona vaří, uklízí, má na to klid
společně obědvají, odpoledne jedou k rodičům
v NE žehlí, je to volnější
udělat si radost – spát, koupit si knížku
smutek – zalézt si někde a brečet
vztek – nemluvit, probrat to s kamarádkami
vzpomínky – někdy je vyvolávají sny, jindy si sedne fotkám, nebo vzpomíná spolu s kamarádkami
plány – v práci
únava – vybrečet se, jinak je vzteklá (třeba, když dělá se synem úkoly)
nervozita – prosím Boha, že mě v tom přece nemůže nechat, nosí s sebou talisman
z dětství - skáče na projíždějící zelený trabant
při loučení pokaždé mává, čeká dokud odcházející nezmizí z dohledu
když vidí kominíka, chytá se za knoflík

16. Rozhovor

muž, 26 let, vysokoškolské vzdělání, student/výzkumný pracovník, členů v současné domácnosti - 2, velké město, v původní rodině – řád nebyl
vstávání – čaj, buď jen postaví vodu, nebo i nalije do hrnečku, občas stihne i vypít
věci na sebe a do školy/práce si připravuje již večer – spontánně

B.3. Kazuistika

příchod do práce – zapnout počítač, přečíst si maily
zabíjení času, když už nemá cenu dělat nic jinýho – **surfování po internetu**
únava v práci – dělat něco jinýho, na chvíli vypadnout, něco si koupit v Delvitě (když je nejhůř)
příchod domů – najíst, TV, číst
necítí žádnou potřebu vytváření domova, užívat si takový pocit
před spaním - připravit věci na druhý den, v posteli si povídat s přítelkyní, nařídít budíka, pak ho ještě jednou nebo dvakrát zkontrolovat
víkend – spí déle, vyjet mimo Prahu – hlavně když je sluníčko, nebo se jde do kina, nějaká sportovní aktivita, jídlo společně (na tom trvá spíše přítelkyně)
radost – pohybem, dřív jsem běhal – parkem, teď jdu rychlejš, ve městě – př. na Staromák, doma – CD + tancování, práce – mailovat
smutek – jít někam sám, kde nikdo není – př. park, který není v centru
vzteky - mlátit do zdi
bilancování – když vyjde čas, sám SO, večer, nálada splín – lehnout na záda, přemýšlet, muzika když je něco dokončeného
únava – ps. – zaběhat si – odreagovat fyzicky, zima – když nikdo venku není
fyz. – do sauny s někým, něco lehčího přečíst, vana
nervozita – večer předtím – vsugerovat si, že jsem seto dobře naučil
být na to sám, někde v klidu – př. do lesa
společnost – plánovaná činnost
strach – racionalizovat tu situaci
čekání – chodí

17. Rozhovor

žena, 26 let, vysokoškolské vzdělání, studentka/redaktorka, členů v současné domácnosti - 2, velké město, v původní rodině – řád nebyl

vstávání – budík-rádio, po pěti minutách, probudit želvu, opláchnout si obličej studenou vodou, postavit na čaj, müsli s mlíkem – SN + shání oblečení, prochází diář, cvičí Pozdrav slunci, pak se namaluje, obleče, ev. přečte časopis...

je-li sama doma, zapne rádio

vyčistit zuby a jít

cesta do práce – čekání na tramvaj, čekání vyplní koupením a čtením časopisu, novin

příchod do práce – kafe, jogurt, zapnout počítač, přečíst maily, je tam mezi prvními, je klid (v kanceláři je jich deset)

vzteky – zanadávat, kopnou do stolu, eventuelně jít se projít po chodbě, nebo jít na záchod, pro jablko

útlum – (když mě něco nebaví) zavolat někomu, pokecat, dělat něco jinýho, do města, cesta k ledničce

příchod domů – 1 - do schránky každý den, hodit věci na stoleček, umýt ruce, udělat si culík, opláchnout obličej, převlíknout se do domácího, pak udělá čaj – třeba i zůstane v konvici, čte poštu, TV-program, jen tak se poflakuju, nebo žehlím, čtu

2- pozdě – jídlo, čaj

večer – zprávy + vařit večeři (po mámě), začíná večer (ev. več. film) pak něco pracuju, čtu

usínání - jedno ze svých spacích triček, teplý ponožky, připraveno u postele: nakrémuji obličej, zhasnout želvě, připravený jelení lůj, namazat ruce, budík nařídít, něco k pití, antikoncepce

děláme s přítelem, že „nám je zima“, jeden si vleze druhému pod peřinu, nebo se masírujeme, ev. povídáme

musí mít pod hlavou svůj malý polštářek (i na cesty), kapesník

víkend – dodělává práci z týdne, většinou se namaluje, dopřeje si odpočinek, o víkendu chodí otrhanější (i mezi lidmi) – dovolí si být uvolněnější, „ošklivější“

radost – ze sebe = odměnit se, jít za kamarády, koupit si něco hezkýho – nebo to alespoň zkusit

udělat si radost – i když je mi třeba smutno, něco si koupit, nebo se jen tak flákat

smutek – 1. blbý pocit, melancholie, dlouhodobější, deprese, nálada, zmizí sama – chce to čas (trochu pomáhá kouknout se na zprávy, přečíst něco, koupit si něco dobrýho na zub, povídat v duchu želvě, zalít květiny ... = že svět běží dál...)

2. z konkrétní věci – jednoduše brečím – v posteli, nebo to zaspím (př. když přítel odjel na dlouhou dobu)

př. rozchod s přítelem – bloudění po města

soustředit se na nejbližší věci, nechat se tím dnem vést (zprávy, umýt...)

koupit si něco – nebo to jen zkusit, pamlsky

vzpomínky – je fotkový typ- zavádí okem o šuplík s fotkami a je schopná si je hodiny prohlížet a vzpomínat

bilancování – zejména, když něco končí (vztah, ev. v práci)

únava, dobití energie – dělat primitivní věci , jak psych, tak fyz., i kreativní jako např. vaření, nebo číst Elle

DEN LUXUS: Elle, fotky, snění, kaviár, pasta z lososa a čaj (dobrý lék na depku)

po návratu z dovolené v USA – touha po šminkách, sukni, silonkách, Elle, nalakovaných nehtech...

už jen možnost vrátit se odpoledne do vlastního bytu je pro ni rituálem, pozitivně ji to naladí

nevozita, strach – př. pro situaci státnic - večer už si rozmýšlí, co si druhý den obleče, co bude jíst, kdy musí vyrazit na cestu připraví si tašku, vstane včas a jede s velkým předstihem, vždycky má s sebou flašku s vodou, žvýkačky

= mám to rozmyšlený, pod kontrolou (ev. talisman)

velký strach - hraje si s prstýnkou na ruce, s náramkem , je to její berlička , když si to musí sundat (př. bouřka v USA), je to jakoby jí někdo vzal část jí samé, modlí se

když jde večer sama ve městě, drží v rukou rukavice nebo klíč (něco, co si myslí, že by se tím mohla bránit)

18. Rozhovor

žena, 77 let, středoškolské vzdělání, důchodkyně, členů v současné domácnosti - 2, malé město, v původní rodině – řád

18.1. Původní rodina

Dvě místnosti, osm lidí, v jedné místnosti táta ševcoval. O jarmarku u nás ještě spali trhovci.

Mami ve ¾ na 7 (to zrovna chodili lidi do kostela) vyvětrala, .. další 2 sourozenci stejně starý, zbytek sourozenců už pryč, ve dvanáct ze školky, v poledne se obědvalo doma, v jednu zase zpátky do školky, jeptiška byla někdy zlá. K tátovi chodili lidi, většinou spíš večer, lidi přišli, děti tam seděli, povídalo se. Pravidelně se vařilo kafe, to bylo večer co večer, tak v šest hodin, v tu dobu zvonili na věži.

V Hradský ulici byl pekař, ve tři hodiny zvonili v kostele, a to se šlo pro housky. Hodně se slavil Ježíšek. Maminka pekla cukroví. Pro vodu se chodilo k pumpě. To chodili děti. Mami měla po španělský chřipce. Oběd byl pravidelný – protože od dvanácti do jedné se museli ty co pracovali najíst. Houkali v šest hodin a malá Blanka řekla už houkají, mami přijde. A až když přišla nezaměstnanost, tak to bylo všechno jinak.

Tatínek umřel, když mi bylo patnáct, byla jsem v nemocnici, ani jsem to nevěděla.

18.2. Dnes

vstávání - Vstanu první, když je světlejší tak po šestý, jinak v sedm, vezmu si zdravotní punčochy, to nemůžu až když běhám, v pokojíku se natáhnu a udělám si kafe, udělám si prášky, něco sním, a rozmyslím si, co ten den musím udělat, co mě čeká. Dokud je děda ještě v posteli, mám klid. To trvá tak půlhodinu. Takže tak do osmi je klid. Potom jsem schopná něco dělat (taky po těch práškách). No a pak už to běží. Obstarám kocoura a hygienu. Pak se sháním po dědovi. Někdy může vstávat rychle, někdy to jde pomalu. Než vstane tak se pokřičuje. Tím začíná den. To trvá tak do desíti.

Oběd skončí v půl jedné. Pak si lehneme, děda na gauči a já v pokojíku. Po jedné vstanu a udělám kafe, a to pijeme tak do dvou. Jedinou výjimkou může být, když jedu na hřbitov. Tam jede v půl druhý autobus, tak se to musí skončit rychleji. Ale jinak je to naprosto železný pravidlo.

V rádiu taky od dvou do tří vysílají písničky, přitom umyji nádobí. Když je teplejší, tak jde děda na balkon, teď už je zima, ještě minulý týden byl.

Když nemůžu spát, čtu, ale jen starý známý knížky, abych to mohla namátkou otevřít a věděla hned, o co jde.

B.3. Kazuistika

V půl šestý je v televizi kvíz, pak je večerník, po čase přijdou zprávy. Mezi tím se plánuje jídlo, to děda rád. Co by se mohlo udělat který den k jídlu. Teď už se plánujou vánoce, nebo se bavíme o dětech a vnučatech. Poměrně brzo večeříme, děda tak kolem pátý.

Když má museum nějakou přednášku, tak jdu, aby bylo nějaký spojení, to je tak jednou za měsíc, pak dědovi řeknu, co a jak. Děda tam dřív řediteloval.

V sobotu, každých čtrnáct dní mám schody. V neděli někdy jedu do nedalekého rekreačního střediska, to je ale málokdy. On ten autobus tak, abych nebyla dlouho pryč od dědy, jede jenom v neděli. Ve tři hodiny tam a po šestý hodině zpátky. Vystoupíme třeba na Plešivci a jdeme na Ricberk, tam bývají labutě, koukáme na hory, a pak jdeme na nádraží v nejbližší vesnici a tam nasedneme a jedeme.

Moc se nedostanu k příbuzným ve městě, tam přijdu na jiný myšlenky, ale těžko se utrhnu, když řeknu, že někam půjdu tak se děda už od rána ptá, v kolik.

Když mám **radost**, je příjemně, tak si jen tak spolu sednem a užíváme si to. Když mám radost tak jdu do města a koupím třeba zákusek, dědovi. Něco pěkného si pustíme. Dáme si nějaký bonbony, to děda rád. Aby to bylo sváteční. Když se to třeba vnuče vyvede, tak máme radost. Povídáme si o tom. Když přijde od někoho pohled, tak máme taky radost, pak si to znova přečteme.

Teď je těžký **udělat si** nějakou **radost**. Tady to nejde udělat hezký, nejde mít kytku kvůli kocourovi, kvůli dědovi není možný mít nějaký nový nábytek, aby se mu nepletl.

Smutek. Děda mě někdy vytočí, já se o něj starám a on mi pak něco řekne, to mi přijde líto, za to všechno, tak pak na něj třeba půl dne nemluvím, řeknu, kdybys měl ženu souseda, ta by tě hnala. Je mi líto, že na něj nemám čas. Ale musí se dělat. V tutom se s ním nedá rozumně vyjít. Když mám **vztek**, tak třeba prásknu dveřmi. Ale něco pořádného, abych mohla, to nemůžu, to by teda nesnesl. On je strašně háklivý. Ale udělala bych to s chutí.

Vzpomínky, rekapitulace. V posteli. Já se vždycky pomodlím za každého ze svých nejbližších, přitom si vzpomenu na mamí. Co sem kdy udělala nebo neudělala. To vzpomínání, každý den aspoň tak čtvrt hodiny. Musí se ten den nějak uzavřít. Ale při tom se vrátí ty vzpomínky i do dětství a tak dále. A potom z toho někdy nemůžu spát. Jakmile už člověk ráno vstane, tak už se vzpomínat nedá, ještě tak při tom kafi, ale pak už se jen plánuje, tuto musíš, tamto uděláš.

Únava. To musím být sama. Vytáhnu si Babičku, někde ji otevřu, tam je pohoda. Děda má takhle nějakou náboženskou knížku, možná je to bible, já nevím. V ty Babičce je taková pohoda, a člověk se do ní přenesne. Nebo nějaká podobná knížka, z který ta pohoda číší. Nebo si člověk třeba pustí i písničku – Matušku. Nebo si vzpomenu na děti a vnučata, podívám se, jak jsou tu ty děti za barákem, a člověk si zavzpomíná, když tu byli a to bylo fajn. Jak jsem jim spouštěla na provázku svačinu.

Nervozita. Mít pocit, že jsem udělala všechno, co jsem mohla. Musela jsem tam být včas. Nikdy jsem nechodila do práce pozdě. A samozřejmě aby byl člověk upravený.

Před 4 roky jsem chodila pravidelně na bazén, byla jsem tam vážená, já tam kdysi zaváděla účetnictví, to jsem měla plat větší než na městě, kde jsem šéfovala. Tenkrát byla Káťa nemocná a vozili jsme ji domu na kárci.

Každý týden jsme si chodívaly s jednou známou zaplavat, pak jsem si sedly v cukrárně, tady jsem se sešly před barákem, při zpáteční cestě jsme si daly kafe a zákusek a měly jsme **dámský den**. Každý úterý. To bylo pravidelný. Předtím jsme ještě chodily na masáž.

Čekání. Když čekám u doktorky, koupím si noviny.

Dětství. Když jdu, kanálům se vyhýbám.

Strach. Když se bojím, asi bych se pomodlila. Třeba když sel děda na operaci. Nemůžeš pro to nic jiného udělat. Modlím se tu modlitbu, kterou se s námi modlila maminka. Vzpomenu si na mamí, jak tam seděla, představím si ji.

U ostatních. Syn, když jel do Prahy, musel jít přes náměstí, jinak by měl pocit, že nebyl doma. Sousedi mají „rituály“. Ráno jdou pravidelně na kopec za městem, pak obejdou krámy, všude spolu. Přijdou po desátý hodině. A po obědě zase vyrazí a nebo pracují na zahradě.

19. Rozhovor

muž, 44 let, vysokoškolské vzdělání, vědecký pracovník, členů v současné domácnosti - 4, velké město, v původní rodině – řád

vstávání - sledovat hodinky, když už je vyspalý, vstane, pustí rádio, přitom si připravuje snídani žena mezitím vypravila děti do školy a šla si znovu lehnout)

před odchodem se ještě domlouvají „o dětech“

do práce - buď jede autobusem, nebo tak dvakrát do týdne jde přes les pěšky lesem na motoráček.

příchod do práce – včas (volná pracovní doba) – ještě tam nikdo není, má pocit, že je brzo a že toho hodně stihne, nejdřív přečte emaily

když už tam někdo je, pokecat

společný oběd – někdo řekne JDE SE

vztek – jít jinam

únava – dělat něco jiného, třeba internet

před odchodem z práce – potřeba srovnat stůl

cesta – někdy vlakem a pak lesem

příchod domů – tady mu rituál chybí, manželka hned jak zavře dveře po něm něco chce

večeře – společná, prostor pro povídání

před spaním – občas vana, nikdo na mě nemůže, když jsem unavenější...

boj o „akorát“ otevřený okno (s manželkou)

WC – noviny

víkend – nemusí se vstávat, odpoledne chodíme na procházku s manželkou (prý je to čas, který nahrazuje příchodový „rituál“ ve všedním dni), děti už nechtějí s sebou, někdy se jede na chatu

radost – vyprávět to ostatním

udělat si radost - cesta na vlak, turistický výšlap s kamarády...

smutek – popovídat si s někým, jít do lesa...

když byl malý, chodil v těchto chvílích za školu (možnost srovnat si myšlenky v hlavě)

rozčarování, zklamání – jít se projít, zaplavat si...

vztek – zvýšit hlas

bilancování, vzpomínání – šuplík s „banalitami“ jako lístky, tužky... je to nějakým způsobem důležité

někdy to spustí – když potká někoho známého, srazy z gymplu

s některými spolužáky se schází jednou měsíčně

rozhodování – intuitivně, musí mít dobrý pocit

únava – říct ostatním členům rodiny, že si jde odpočinout... a lehne si na pět minut

nervozita – koukat se na to jako na sport, soustředit se jen na tu jednu věc (kdysi četl Zen – vědomě se ničeho nedosáhne = „A dyť je to jen taková hra, divadlo, o nic nejde), nějak tu situaci zbagatelizovat

konce – obejít to ještě jednou, něco říct

začátky – obejít si to místo, mít představu, kde jsem... (příklad: večer příjezd na dovolenou, musí se jít podívat k moři, vykoupat se v něm...)

čekání – číst, chodit sem a tam...

strach – zastavit se a rozvážit situaci, když existuje východisku, udělat všechno, co se dá

z dětství – když se člověk pro něco vrátí, nosí to smůlu (dneska se sice klidně vrátí, ale vzpomene si při tom na to)

20. Rozhovor

žena, 23 let, vysokoškolské vzdělání, studentka, výtvarnice („na volné noze“), členů v současné domácnosti - 2, velké město, v původní rodině – řád

vstávání – pustit si rádio, postavit vodu na kafe, koupelna, snídaně dlouho, přitom kouká z okna a spřádá plány o nastávajícím dni (i před usnutím)

obleče se podle nálady

před odchodem se podívá do zrcadla – 3x projít byt – pocit, že ještě něco chybí, zamkne a ještě jednou se vrátí

cesta – radši tramvají, nebo pěšky

při focení – walkman – jako kulisa, vadí ji lidi, když fotí ve městě

vztek, frustrace – přerušit práci, svačina

únava – kulisa walkmana – jedna kazeta, která jede furt dokola

radost – říct to někomu

příchod domů – zout, umýt ruce, udělat čaj – u stolu, něco sníst, udělat večeři

prima je společná večeře se spolubydlícím, probereme den

B.3. Kazuistika

když se vrátí unavená z práce – TV (únik od problémů, odreagování, dobije se, má pocit, že něco dělá)

usínání – připravený pití, nenáročný čtení, hodinky, zataženo, musí být uklizeno

víkend – nemusím vstávat, mám OBĚD

někam si vyrazit, projít se

udělat si radost – večer si pustit IMPULS, zpívat si s tím, jet do fotokomory, vyvolat velký fotky, jet do města, kavárna – LUXUS, vídeňská káva, většinou ráno, když už jí všechno leze na nervy, někdy rána s kamarádem – SN s někým

nervozita – (ZK) – talismany, sníst velký množství sladkého

samota – kdysi měla nějaké místo v původním bydlišti

v Praze – Staré Město

smutek – fotit (to, co cítím – tak se z toho dostávám), pustit si smutný písničky, vybrečet se

vztek – nacpat se strašně sladkého (pak mám vztek na sebe)

bilancování, vzpomínky – vlak + walkman; při pohledu na svoje fotky

plánování, rozhodování – před spaním (pak nemůže usnout)

načerpání energie - udělat si s někým odpoledne volný, někam jít, třeba do kina...

strach – zpívat si, „mobilovat“

dětství – hrozně pověřivá; když něco, tak něco ...

loučení – do moře hází penízky (to dělávali v dětství), ještě jednou se jde podívat na oblíbená místa

čekání – důkladně si prohlížet věci, domy... okolo sebe

21. Rozhovor

muž, 38 let, vysokoškolské vzdělání, technik – pracuje doma, členů v současné domácnosti - 1, velké město, v původní rodině – řád

vstávání – pravidelně, WC, sprcha – studená, snídaně

únava – střídat duševní aktivitu s fyzickou, prospat se – půlhodinku

vztek, když se nedaří – uvařit si čaj, přerušit práci a jít se projít, promluvit s někým

odchod – zkontrolovat spotřebiče

večer – zprávy

usínání – musím ležet na levoboku

víkend – SO – jezdit na brigády, jím v obýváku a koukám se při tom na TV, normálně jím v kuchyni

radost – povídat si sám se sebou, povyskočit si, pustit si nějakou veselou hudbu

udělat si radost – uvařit si nějaký dobrý jídlo, koupit si něco, co jsem si dlouho odpíral, odkládal to

smutek – vybrečet se; když jsem smutnej z toho, že se mi nedaří, musím si popovídat s někým blízkým

bilancování – sedím a koukám do blba a k tomu piju čaj

relaxace – dám si vanu, a zakončím to studenou sprchou

nervozita – kdysi jsem chodil na zkoušky už brzo ráno, ačkoli jsem byl na řadě až odpoledne, poslouchal jsem lidi, co už to měli za sebou, co měli za otázky atd., ještě jsem se tak spoustu věcí naučil

strach – probírám nejrůznější varianty toho, co se stane, co můžu v každém tom případě udělat

22. Rozhovor

muž, 38 let, vysokoškolské vzdělání, programátor, členů v současné domácnosti - 1, velké město, v původní rodině – řád

vstávání – chvíli koukám do „lesa“ (obrazová tapeta přes celou stěnu), WC, cvičím, hygiena + studená sprcha, pak chvíli medituji a potom snídám

odchod – zkontroluji vodu, elektriku, okna ..., zamknu a když vstoupím na schodiště, plácnu se oběma rukama nejdřív přes zadní, pak přes přední kapsy, je to takový test, jestli mám všechno ve svém batohu musím vždy mít jídlo, vodu, deštník ... – v duchu to kontroluji...

příchod do práce – odložím si a uvařím si čaj

cesta z práce – když jsem hodně utahaný (tak, že mi cvaká), jdu domů zadem pěšky lesem, je to pro mě taková regenerace (normálně jezdím tramvají)

víkend – většinou někam jedu

pro uvolnění napětí – sednu si v kuchyni a piju Dobrou vodu, vypiju třeba celý litr a půl na posezení, nějak se při tom uvolním

řešení problémů, smutno – jdu si popovídat s kamarádkami, kamarády, medituji

situace strachu – snažím se o nějaký přesah, povznést se nad tu situaci

udělat si radost – věnovat se svým koníčkům, koupit si nějakou zajímavou knížku

bilancování – ve chvílích určených meditaci

23. Rozhovor

žena, 81 let, středoškolské vzdělání, důchodkyně, členů v současné domácnosti – 1 (vdova), malé město, v původní rodině – řád, katolička

vstávání – mezi 6-7hod. , dříve než vstane se deset minut modlí, pak vstane, 15 min. cvičí (kromě neděle), hygiena, snídaně, úklid

dopoledne se modlí růženec (místo doby, kdy chodívala nakupovat, dnes už chodí ošetřovatelka), pak poslouchá rádio

po obědě – poslouchá rádio, má přehled – kolik je hodin, přednášky, pvídání (Svobodná Evropa)

V 15.30 chodí do kostela na mši

po večeri se dívá na televizní noviny

usínání - v 10.00, před tím, než ulehne se posadí na postel a cca půl hodiny se modlí – za různé lidi, rozjímání, urovnání s Bohem, plány na druhý den

víkend - v SO čistí boty, šaty, utírá prach, v NE jde dopoledne do kostela, dělá sama oběd, když je odpoledne pěkně, jde na procházku, po návratu píše pečovatelce seznam k nákupu

udělat si radost – v bývalém bydlíšti chodila se známými na kafe, zákusek

smutek – rozpláče se, potom se až uvolní, pomodlí se, hlavně musí být sama, aby se mohla škaredit

vztek – musí něčím praštit

únava – lehnout si do ložnice

strach – naladit se na to , že nějak to dopadne

nervozita – třeba před zkouškou, to mi bylo ouvej, říkala jsem si „Bože, pomoz, ve tvých rukou je můj osud.“

Kdykoli šla do přírody, měla s sebou růženec a nůž, kdyby ji někdo přepadl.

Růženec po dědovi, po něm ho měla babi, matka a já.

24. Rozhovor

žena, 52 let, vysokoškolské vzdělání, lékařka, členů v současné domácnosti - 2, malé město, v původní rodině – řád

vstávání - ve 3/4 na šest, budík mám nařízený na dřív, pak ještě v posteli ležím a rekapituluji předchozí den a asi pět minut dělám plány na den nastávající; snídaně, líčení, učesat, zkontrolovat v zrcadle a **odchod** 6.40 pěšky na autobus, občas ji manžel odveze autem. Kabát si zapíná po cestě, provozuje tzv. indiánský běh. Častěji ind. běh, než normální chůze.

cesta do práce - cesta nejkratší možná. Začne rovnou pracovat, když nejsou lidi, udělá si kafe (to se často nestává).

polední přestávka –dodělá papíry, sestra udělá kafe a svačinu, a pak předstírám, že ji poslouchám. Pak přijde pošta, když mam čas, tak si zajdu nakoupit, atd. abych měla odpoledne čas.

únava v práci - Když jsem opravdu hodně utahaná, jdu na toalety (to dělám od zkoušek, těžko může udělat něco jiného, odejde jeden pacient a už ťuká další), jdu tam pomalu, napiju se, opláchnu si obličej, někdy se učešu – „vylepším si image“.

cesta z práce – když mám depresi, jdu se podívat do obchodu, jestli nemají něco hezkého. Jinak běžím na autobus a projdu se až v místě bydlíště, z města přes parky oklikou.

příchod domů - vezmu si něco k jídlu a nesednu si za stůl (není doma manžel), jdu nahoru, lehnu si a vezmu si noviny a většinou usnu. Tak na půl hodiny.

Další program se odvíjí podle, toho, kdy přichází z práce manžel. Buď se jdou ještě před večerí projít.

Večeří společně, když manžel nepříjde, sama si vezme jen něco malého.

B.3. Kazuistika

Večer si dělá každý svoje. Peru, žehlím, manžel dělá účty, nebo něco v domácnosti. Okolo devátý si sednou (už od dob, kdy byly děti malé, tohle byla doba, kdy měli čas s manželem sami na sebe). Od desíty do jedenácti probíhá příprava na spaní a na druhý den. Většinou si před spaním něco v posteli přečtu.

rekapitulace – před spaním (co jsem zmeškala – to už jsem se modlila za tolik dětí, aby je pánbůh zachránil). Když mám nějaké dítě vážně nemocné a vzbudím se ve čtyři ráno, vím, že už neusnu. To je nejhorší hodina, představuji si ho. Taky ráno rekapituluji předchozí den a plánuju nový. cca pět minut

víkend – pozdě vstávám – třeba v devět, snídaně je dlouhá a řádná, pak vařím oběd, všechno je volnější, nikam bych asi neutíkala indiánským během

radost – Dáme si s manželem víno. Někdy si jdu něco koupit (třeba hroznový víno, když je pořádný knihkupectví, tak knížku, manžel desku).

všehopokr – dáme si s manželem víno, zapálím svíčku

smutno - chodit po venku, nebo zalezu do vany a dám si koupel (třeba olejovou). Udělám si manikúru, nebo vlasy, prostě údržbu. Pak si lehnu do postele a usnu. Taky jsem chodívala plavat.

vztek - sama – sprostě si ulevím; s někým – řeknu něco nelogického a při odchodu prásknu dveřmi

samota - Sama jsem často. Ale často to je i zevnitř. To si zalezu někde do pokoje. Na chalupě jdu pracovat na zahrádce. Většinou si ale někde sama lehnu nebo dám nohy nahoru. Udělám si pohodlí.

plánování – často – stejným způsobem jako výše

únava – osprchuji se a jdu spát.

nervozita – předtím si udělám scénář, představím si to. Napíšu si to, co si vezmu na sebe, co musím nastudovat...

Kdysi jsem dostala nějakou modlitební knížku, v ní jsem měla tatínkovu fotku a básničku co mi napsal a malinkou sošku sv. Antoníčka a to jsem nosila na zkoušky (ta mi nosila štěstí někdo mi ji ukradl) To jsem měla na svatbě, na atestaci. Pak jsem měla přívěsek s panenkou Marií, to si musím nechat spravit. Teď jsem ji dala dceři.

konce, začátky – člověk se zamyslí, ale to je všechno, když jedu od moře, hodím peníz; když něco začíná, představuji si, jaké to bude

strach – modlím se, nejdřív Otčenáš, Andělíčku, můj strážníčku, ještě jednu (to jsem musela, když jsem byla malá), pak přejdu do něčeho svého

ve stresových situacích jedním racionálně, a až pak se položím (při autonehodě, při průšvihů u oddělení, když někdo umírá – to se asi modlit nemůžu; babička, když hořelo tak běhala a křičela ježišmarja, ježišmarja nebyla ani schopná přinést hrnc s vodou a my s dědou zachraňovali věci)

dětství – věděla jsem, že se nic nestane, až když se za mnou zavřou vrata od zahrady, pak už jsem se nebála. Venku před nimi jo. Večer se musím vždy zamknout.

Manžel nosil na zkoušky na vysoký škole vždycky jedny určité boty. Zásadně vykračoval při důležitých příležitostech levou nohou, když se dělo něco důležitého, plival za sebe.

25. Rozhovor

žena, 26 let, vysokoškolské vzdělání, zaměstnaná ve zdravotnictví, členů v současné domácnosti - 2, malé město, v původní rodině – rád, katolička, v současné době dlouhodobě žijící v zahraničí

vstávání – v 6.30 zvoní budík, pak ještě chvíli ležím a pokouším se vstát, když vstanu, trochu se protahuji a cvičím, pak jdu postavit vodu na čaj, vyčistím si zuby, zacloumám manželem. Snídáme – u stolu (na rozdíl od jiných jídel doma, s výjimkou víkendu) a plánujeme při tom nastávající den, pak udělám svačinu a odcházím do práce – pěšky.

Po příchodu do práce začnu ihned pracovat. Přestávku na oběd máme v deset. O polední přestávce chodím tancovat, pak se vysprchuji a jdu znovu do práce. Domů jdu zase pěšky.

příchod domů – manžel už je doma, odložím si, něco sním –společně s manželem, když on jíst nechce, stejně si sedneme spolu a povídáme, pak si čtu, nebo dělám něco v domácnosti, spát jdu tak v 11.00 večer.

„**Emoce** jsem se tu musela rychle naučit zvládat jinak než doma, ukázat špatnou emoci v USA znamená prohru a ztrátu respektu (pokud je člověk v pozici pracovníka - pokud je zákazník, je situace jiná - naopak respekt si získá tím, že vykřikuje, vrací zboží a dělá humbuk), emoce v práci potlačit kromě radosti a happiness.“

únava – odpočívám buď na tancování, nebo v bazénu. Někdy si čtu, nebo se jdu projít – sama, nebo s kamarádkou, s manželem vyrazíme na výlety do hor, všechno ostatní odpočívání se odehrává na gauči, o který se s manželem pereme.

večer – spolu popijíme čaj, válíme se u toho po podlaze a vykládáme si zážitky z uplynulého dne

víkend – možnost déle spát, snídáme něco dobrého, jako například buchtu (jinak v týdnu jíme obiloviny), jedeme na výlet, večer si můžeme někam vyjít. Víkendové jídlo je také mnohem lepší než jídlo v týdnu, všechno se bere v pohodě a v klidu, nikdo neotravuje a nespěchá (i když musím do práce, tak se na to takhle koukám), taky má člověk čas víc přemýšlet, plánovat a koukat, co mu v životě utíká přes týden, kdy dělá věci, které jsou nutné a ne důležité a radosti plně

radost – vyjadřuji úsměvem, dárkem, pochvalou, pozitivním přístupem atd.

udělat si radost - po stresovém týdnu, v době svátků nějakou tvůrčí aktivitou, koukáním na umění, dobrým kafem, zmrzlinou

smutek – krizové a podivné a vzrušující apod. období provází vždycky muzika, do které se nořím dlouhé hodiny, kterou buď poslouchám nebo se s ní hýbám, nebo ji rozebíráme s bráchou. Taky muzika v kostele, ta je nejlepší na smutky a zraněnou duši

vztek – představím si, co by to mohlo být horšího, že tahle situace je pořád ještě ok a když už je ho moc, tak něco řeknu (někdy je dobrý, když u toho je ten, koho se to týká, někdy ne), někdy se v duchu modlím růženec

bilancování, vzpomínání – potřebuji na to hodně „prázdného“ času v kuse, aby se měla hlava čas vymanit ze všedních událostí, kolem svátků, na konci roku, po konci nějaké akce

plánování, rozhodování – důležité věci si nechávám dlouho projít hlavou a sleduji ve všedních dnech v různých situacích, jestli mě k tomu něco napadne, co mi pomůže se rozhodnout, ptám se blízkých a zkušenějších lidí, co oni dělali v podobné situaci atd., ale nakonec se snažím odmyslet od všech okolností a rozhodnout se, tak jak chci já sama, jak to souvisí s tím, co chci v životě dělat já, i když to třeba momentálně bude stát víc peněz, času nebo čehokoliv, snažím se přijít nato, proč by to mělo být nějak a ne jinak, většinou se snažím najít ještě nějaké jiné možnosti, aby to nebylo úplně rozhodování mezi černým a bílým, určitě mi nejvíc pomáhá zdravý rozum a odstup od všedního života prvoplánových hodnot, s kterým jsem se setkala hlavně mezi křesťany a při duchovních cvičeních

velká únava – říct si dost, to je první, svět se beze mě nezblázní a obrátit se do sebe k důležitým věcem, nenechat se roztrhat polodůležitými věcmi, určitě je dobrý spánek, ticho, stromy, vzduch, jídlo, voda, prostě přestávka!

nervozita – snažím se, aby mě ta celá akce bavila, byla zajímavá. Vím, že to potřebuju udělat hlavně kvůli sobě a ne kvůli někomu jinému, a řeknu si, co bude úspěch pro mě, nehledě na to, jak mě ohodnotí ta druhá strana (je určitě dobrý poslouchat, co si ostatní myslí, ale není to všechno), nakonec, žádná taková událost z hlediska celého života není ta nejdůležitější

samota (konce, začátky) – jednou za čas miluji samotu, po cestách nejradši doma – zapálím si svíčku, uklidím – udělám prostor novým věcem, taky po práci - nejradši v lese nebo u moře nebo v horách, píšu si občas deník nebo básničky, nejčastěji asi v těch předělech

začátky - jsou rozmyšlení se, plánování

společnost - oslavy, sdílení pracovních a životních starostí, sdílení jejich života, toho, co je baví a zajímá

čekání – přemýšlím, relaxuji, nasávám atmosféru, někdy nervózně pobíhám (když čekám na manžela pozdě večer, nebo na letišti)

strach - modlitba, připomenutí si toho, co je důležité, snažím se nepanikařit, aby člověk hloupostí ještě nezhoršil situaci, škubu papíry, chodím do kola, vykřikuji nadávky a nebo jsem úplně ticho

mimořádné situace - odjet někam úplně pryč

z dětství - šlapání, nebo nešlapání na kanály, kominík v Praze mě do dneška potěší, myslím si, že se něco hezkého stane. Sedmička, trojka a devítka jsou šťastná čísla. Když mi upadne řasa, něco si přeji, stejně tak s padající hvězdou

jiné rituály – miluju zapálené svíčky, připadají mi moudré, chodím do kostela. Mám ráda pravidelnosti, ale pravidelně je potřebuji porušovat (prokecat noc, udělat ráno něco jinak, koupit si něco k jídlu jenom proto, že je to jiné, ne protože vím, že je to dobré atd.)

26. Rozhovor

muž, 26 let, vysokoškolské vzdělání, student, člen v současné domácnosti - 2, malé město, v původní

B.3. Kazuistika

rodině – řád nebyl, v současné době dlouhodobě žijící v zahraničí

„Po přesunu do USA rituálů ubylo, stejně jako s každým dalším přestěhováním tady. Ale hádal bych, že je to spíš důsledkem dlouhodobějšího a obecnějšího trendu – v podstatě od doby, kdy jsem odešel z domova studovat, se to stupňuje. Totiž víc práce, vyšší mobilita, víc sociálních interakcí, víc zodpovědnosti za sebe i druhý, a tudíž méně času a pravidelnosti v životě.

Když se koukám zpátky, jsem s to identifikovat daleko víc rituálů, které už neprovozují, v minulosti a zvláště doma v rodině. Může to být tím, že jsem člověk, který nemá své rituály příliš zjevné a navíc žije dost rozmanitý, nepravidelný a často se měnící život. Skoro mám dojem, že potřeba pravidelný **změny** a její aktivní vyhledávání patří mezi moje hlavní rituály. A rituály to mají se mnou těžký, protože jakákoliv nevyvucená pravidelnost mi dělá problémy. Ale mrzí mě to, asi bych jich chtěl mít víc.

Když pomenu těch několik málo "klasických" explicitních rituálů (viz dále), zdá se mi, že hlavní břemeno svoji potřeby rituality ventiluji jednak do *mentálních/duchovních rituálů* (přemýšlení, plánování, hodnocení života, práce s diářem, reflexe, poznámky a svého typu náboženská díkůvzdání či modlitby), jednak do *rituálů sociálních*, kterých bych řekl, je většina. Tím myslím, že je provozuji spolu s a kvůli jiným lidem – například pravidelný třídní srazy a vítání jara, hospody a celonoční mohutné oslavy, jsem 100% sociální kuřák, tanec. Ty mi tady hodně chybí - kompenzuji je tu dost intenzivním a pravidelným chozením na *e-mail* (= v současné době asi můj rituál č. 1). Jsou pro mě hodně důležitý, protože z udržování a utvrzování (rekonfirmace) svých vztahů ze svými základními referenčními skupinami (třída, rodina, kamarádi a samozřejmě manželka) čerpám většinu své síly, motivace, uspokojení, integrity a identity. V rámci těchto skupin se pak podřizuji rituálům, který sám od sebe nedělám (denní režim a zvyky v rodině, či sociální kouření).

Oba typy rituálu jsou značně rozmanitý, ale mají společný rys v tom, že striktní pravidelnost není důležitá (mohou být koncentrované do relativně krátkého období a pak třeba dlouho nic), spíš jakási dlouhodobá rovnováha. Navíc pozoruji tendenci, že jedny stimulují druhé, hlavně sociální rituály ty mentální-duchovní. Což si myslím, je docela zajímavé antropologicky, protože nás, teda mě aspoň, tak trochu vrací k původnímu konceptu primitivních rituálů. Ty kromě toho, že byly daleko intenzivnější, pravidelnější a důležitější, taky tyhle dvě dimenze - duchovní a sociální spojovaly. (Proč jsem si to vlastně teď koupil ten buben?)

K mým nejvýraznějším rituálům patří **nabíjení prstenu při úplňku**. Je to jeden z mála rituálů, které jsem přebral se vším všudy. Ten prsten jsem dostal darem od náhodné slečny ve Slovinsku s tím, že ho musím každý měsíc při úplňku „dobít“ venku na zelené podložce.

Dalším mým soukromým rituálem je tzv. **time-off**, což představuje periodické zmizení, cca jednou za čtvrt až půl roku, vypadnutí ze svého sociálního života a rolí většinou do jiného prostředí, nejraději do ciziny: je to pro mě prostor k reflexi, hodnocení a plánování života z odstupu.

Při usínání musím mít večer vždy svoje hodinky u postele. Každý večer si sundávám hodinky a občas prsten/y na stolek u postele. Taky dodržování jakési životosprávy.

V pauzách ve škole si vždycky jdu pro kokakolu do automatu.

O e-mailech jsem už mluvil. Taky provádím pravidelné konzultace se svým diářem, tzn. hlavně ráno, potom ve chvílích čekání.

S manželkou vedeme tzv. hovory nad večerním čajem, či jen tak sezení na pohovce či na zemi, kdy rozebíráme všechny důležité věci - kratší skoro každý den, zásadnější tak jednou za dva týdny, někdy taky o víkendech.

Pravidelný časný vstávání ve všední dny je pro mě v posledním semestru novinkou, dobrovolně vstávám i ve dnech, kdy nemusím, jinak je to v podstatě nutnost, když chce člověk za den něco zvládnout a mít nějakou produktivitu (teď s volbami s tím přišly i ranní zprávy v televizi). Každé ráno cvičím.“

B. Kazuistiky

1. Kazuistika

V následující kazuistice popíšeme průběh všedního dne obyčejné čtyřčlenné městské rodiny z pohledu jedné respondentky (Říkejme jí Jana).

Janě je třicet pět let. Získala středoškolské vzdělání a v současné době pracuje jako sekretářka na zkrácený úvazek. Jak již bylo řečeno, její rodina je čtyřčlenná. Spolu s manželem vychovávají dva syny ve věku šest a deset let. Jana pochází z velkého města, ve kterém žije i dnes. Sama je ateistka, rodiče jsou silně katolicky založení. Svoji původní rodinu vnímala jako místo, ve kterém platila určitá, nikoli striktní pravidla, role byly jasně definovány a rozděleny, každý den měl určitý režim. Panoval tu řád.

Jana vstává ráno jako první, v šest třicet. Poprvé však budíček pokaždé zamáčkne a ještě na chvíli, do druhého zazvonění, zůstane ležet. Každý druhý den si umyje vlasy a než trochu proschnou, jde udělat dětem svačinu. Jídlo pro manžela má připraveno už z večera. Pak se jde do koupelny upravit. Následuje náročné probouzení manžela. Na třikrát: poprvé ho políbí, pohladí a oznámí mu, že je čas vstávat. Za pět minut přichází znovu, aby ho zatahala za palec u nohy a zopakovala, že už je čas. Do třetice vejde do ložnice, otevře okno dokořán a z manžela stáhne peřinu. Ten pak tedy vstane, umyje se, obleče, popadne připravenou svačinu a odchází do práce.

V sedm hodin Jana vchází do dětského pokoje, aby probudila děti. Oba kluci už chodí do školy. Posadí se ke každému z nich na postel, pohladí po vlasech, dá pusy a řekne jim, že za pět minut je třeba vstát. Společně s dětmi potom posnídá, zkontroluje věci, které mají mít do školy, a vypraví je na cestu. Pro sebe jí zbývá ještě deset minut, než bude čas odejít do zaměstnání. Během této doby se obleče a zběžně poklidí byt. Dříve než za sebou zavře dveře, přeje mu ještě pohledem. Hlavně okna. Pak se podívá do zrcadla. Všechno je tak, jak má být. Odchází.

Pro cestu do práce volí jednu ze dvou variant. Buď jde rovnou na autobus, nebo ještě oklikou přes trh. To tehdy, když nebude obědvat v práci a chce si tedy koupit něco, co má ráda. Autobusem jezdit ráda, je to pro ni jediná příležitost, kdy si může v klidu číst. (Když už jsme zmiňovali chození pěšky, ještě dnes Jana nešlape na kanály a určité kostky. Nosí to smělu. Dělal to tak, už když byla malá. Dnes si na to vždy, když se nějakému kanálu nebo kostce vyhýbá, vzpomene a zasměje se tomu.)

Po příchodu do práce si nejdříve udělá kafe. Pustí počítač a přečte si e-mail od kamarádky. Přibližně obden telefonuje v tuto dobu obvykle svým rodičům. Pak vyřídí ostatní došlou elektronickou poštu. Kdykoli je v průběhu pracovní doby unavená, opře se o opěradlo své židle, protáhne se a vyvětrá. Pak zamejluje kamarádce. Čas od času jí někdo z kolegů rozčílí. Na to pomáhá hlasité zanáčování si. Pokud může, zavolá hned manželovi, musí mu to říct. S radostí je tomu stejně. I o tu se dělí se svým mužem.

Na oběd chodí většinou do nedaleké restaurace. Občas se tam potká se svými dvěma nejlepšími kamarádkami, které pracují nedaleko. Jsou to spolužačky ještě ze střední školy. Domluvily se na pravidelných společných pondělních obědech. Vyhradily si pro ně celou hodinu, aby na sebe měly více času. Jednou do měsíce si spolu i někam vyjdou. Je to pro ně příležitost svěřit se navzájem se svými smutky i radostmi. Už toho o sobě hodně vědí a dovedou si navzájem se svými problémy poradit.

Končí-li pracovní doba, Jana uklidí svůj stůl, připraví si věci a rozvrhne práci na druhý den. Na papír napíše ještě několik poznámek, co je třeba udělat hned druhý den ráno, aby nemusela bezprostředně po příchodu do práce přemýšlet. Nakonec umyje nádobí a ještě jednou projde e-maily.

Když je z práce hodně unavená, nemíří rovnou k autobusové zastávce, ale jde kus pěšky. Projde si cestou k další zastávce malé krámkou s keramikou a jinými drobnostmi, které má obzvláště v oblíbené. Někdy, když má chuť udělat sama sobě radost, si tam něco koupí. Nebo taky něco na sebe. Několikrát do týdne vyzvedává mladšího syna ze školní družiny. Vždy mu přinese něco dobrého na zub. Malý už na to čeká.

Ve dnech, kdy už jsou děti doma, vypadá Janin příchod domů následovně. Sotva se za ní zavřou vchodové dveře, přiběhne mladší syn. Jana se posadí v předsíni na malou židličku, kterou kluci používají k oblékání, a malý jí skočí na klín. Půl hodiny jí potom vypráví, co a jak bylo nebo naopak nebylo ten den ve škole.

B.3. Kazuistika

Potom se Jana obvykle převleče do domácího a udělá si něco k jídlu. Vezme si k tomu třeba i knížku, nebo si pustí na dvacet minut televizi a přitom si prohlíží nějaký časopis. V 15,30 připravuje klukům svačinu. Sedne si s nimi ke stolu v kuchyni a teď povídá hlavně starší syn. (Každé pondělí má Jana v tuto dobu čas jen pro sebe. Kluci jsou na skautech. Jde se podívat na trh, nebo do knihovny. Dělá prostě, co se jí zlíbí. Říká k tomu: „Je to takový klidný.“ Občas si prohlíží alba s fotkami a vzpomíná, jaké to bylo, když ještě byli kluci malí.) Mezi půl a šestou se koná společná večeře. Manžel se už vrátil z práce. Společná večeře je v průběhu dne jediná činnost, které se účastní všichni členové rodiny. Povídá se, plánuje... V sedm hodin následuje televizní večerníček.

V době od čtvrt do tříčtvrtě na osm se děti koupají. V 19.45 běží na TV Prima Tom a Jerry. Je to takový druhý večerníček, po kterém musí mladší syn do postele. Jana mu pravidelně čítává pohádku. (Televize však neběží každý den, jak by se mohlo zdát. Středu vyhlásili rodiče se souhlasem dětí jako den bez televize. Místo toho se čte, nebo se hrají různé hry.) Starší syn si ještě může číst..., chodí spát v devět. Jana se potom jde vykoupat a okolo desáté uléhá do postele. Čte si. Obvykle tak dvě až tři stránky. Pak si jde lehnout i manžel.

Víkendy se sobě podobají jako vejce vejci. V pátek se odjíždí na chatu a tam se ještě večer pořádá nevšední, hodně dobrá večeře. Výjimečně je studená. Obložená mísa. Kluci to milují. Taky spát se jde déle než obvykle. V sobotu ráno se snídá bílá káva-melta. Dopoledne pak Jana peče, vaří a přitom pomáhá synům s úkoly do školy. Pravidelně každé víkendové ráno přichází malý kluk ze sousedství, který se syny odmalička kamarádí. Po obědě se sedí delší dobu u stolu a pije se káva, na kterou přijdou rodiče, kteří bydlí nedaleko. Odpoledne se pracuje většinou na zahradě. Občas se Jana sama vypraví na procházku do lesa. Přináší jí to uspokojení. K večeru malý kamarád odejde. Je čas zatopit v krbu, umýt se, navečeřet a rozestlat velkou postel. Všichni si do ní, už v nočních košilích, vlezou a sledují večerní program v televizi.

Dříve než všichni v neděli chalupu opustí, projde Jana ještě jednou všechny místnosti. Je třeba zkontrolovat vodu, plyn, elektřiku, okna. Taky aby se tu nic nenechalo. (Mimochodem, pro tyhle případy existuje jako prevence ve skříni jedna police, na kterou se všechno, co kdo chce odvézt zpět domů, odkládá. Funguje to. A doma je taková police pro odjezdy na chatu pochopitelně také.) Všechno je v pořádku. Jede se.

A další týden může začít...

2. Kazuistika

V následující kazuistice se podíváme na dobu asi posledního roku v životě Terezy (jméno bylo změněno). Došlo v něm k mnoha změnám a Tereza v současné době prochází velice těžkým obdobím. Rituály, které tvořily její dosavadní život, nemají najednou příležitost k realizaci. Vše, co skrze ně získávala, je pryč. Nyní je pro Terezu důležité hledat rituály nové a zasadit se o to, aby je mohla provádět.

Tereze je dvacet čtyři let. Vystudovala střední průmyslovou školu a pracuje v současné době jako administrativní pracovnice ve velké firmě. Je svobodná. Žije spolu se svým přítelem, ve velkém městě, ve kterém i vyrostla. Život ve své původní rodině vnímala jako řád. Je velmi společenská a milá. Má dobré organizační schopnosti, je obětavá. Nechybí jí ani výtvarné nadání, které realizuje zejména v oblasti fotografie a malování.

V současném zaměstnání pracuje již něco přes rok. Po celou dobu byla vystavována konfliktům vyvolávaným ze strany svého nadřízeného. Nadřízený je osobnost značně autoritativní, nespolehlivá, konfliktní, se špatnými komunikačními schopnostmi. Tereza denně pracovala několik hodin přesčas. Nesla za svou práci neadekvátně velkou zodpovědnost, kterou na ni nadřízený přesouval. Jako osobní asistentka jednoho z vedoucích měla na starosti bezproblémový průběh jeho práce.

Domů přicházela velice pozdě, unavená a neschopná jakékoli jiné činnosti. Nedávno u ní došlo k psychickému zhroucení. Čtrnáct dnů strávila na nemocenské. Přesto v chování svého nadřízeného nezaznamenala žádnou změnu, veškerá vina podle jeho verze ležela na ní. Současnou dobu provází její intenzivní snaha o změnu pracovní pozice, či pracoviště. Postrádá jakýkoli smysl své dosavadní práce, nemá z ní žádné uspokojení. Říká, že nic nevypovídá o vytýčeném směru jejího života, o tom, kdo je.

Terezin den začíná obvykle rychlým vyskočením z postele, obléknutím a pak přes koupelnu vyběhne ven. Zastávku má naštěstí hned před domem. Na místo, kde pracuje, jezdí dva autobusy. Jeden jede prázdnější, tím jezdí ráno. Druhým jede zpátky. Vede jinou trasou. Tereza tak uzavře

jakýsi pomyslný kruh. Když jede z práce stejnou linkou, má divný pocit, nemá to smysl a vůbec to není ono.

Ve své kanceláři pracuje sama. Ráno, bezprostředně po příchodu do práce, si uvaří čaj a hned začne pracovat. Když jí šéf nějakým způsobem ublíží, chodí maximálně brečet na záchod. V poslední době poprosí kolegyni a jdou si spolu koupit rohlík k svačině.

Po příchodu z práce se nejdříve převleče, uklidí a pak teprve se může uvolnit. To ale neudělá. (Na rozdíl od svého přítele, který sebou „praští“ na postel, sotva odhodí bundu a tašku. Pustí si věž a půl až jednu hodinu jen tak leží.) Tereza odpočívat nemůže. Přítel pracuje v místě bydliště, práci má spíše nárazovou a není tedy zdaleka tak unaven jako ona. Doma je dříve než ona, je aktivní, čerstvý. Tereza chce být s ním. Když mají pro sebe jinak tak málo času!? Z domova byla zvyklá, že si vždy při společné večeři všichni povídali. Probrali svůj den, své starosti, dělili se o své radosti. V současném bytě to nejde, donedávna ještě neměli stůl, a přítel má o podobném prostoru pro vzájemné sdílení jiné představy. Nejraději by si povídal až večer v posteli. Problém je v tom, že Tereza si v posteli povídat schopná není. Sotva si lehne, spí.

Také víkend míval kdysi zcela jinou podobu. Tereza odjela s přítelem na chalupu, přítel vařil nebo pracoval na zahradě. Mohla celý den stát u plátna a malovat. Jakékoli tvůrčí vyjádření pro Terezu představuje podle jejích vlastních slov způsob svého sebezpotvrzení. Teď ale nemá sílu, to co namaluje, se jí nelíbí. K jejím koníčkům také patří zpěv, klavír. Doma odpovědi někdy zpívala, říká, že zpívání je pro ni něco jako jóga. Při zpívání jí táta celé roky dělal korepetice, uvolňovalo ji to. Už rok ovšem nezpívá. Nemá příležitost.

S bydlením u rodičů má Tereza spojenou i specifickou podobu příchodů domů. Od jara pokaždé, když přišla za vrátka, šla na zahradu, sundala si boty a na trávě dováděla se psem. Představovalo to pro ni uvolnění. Také procházky po lese spolu se psem bývaly oblíbené. Příroda a slunečné počasí představují pro Terezu prostředí, ve kterém se dokáže od svých problémů odpoutat. Za největší radost, kterou může sama sobě udělat, považuje možnost dotýkat mokré hlíny holýma rukama. Prý u toho získává pocit, že je všechno tak, jak má být. Získává jistotu, kontakt se zemí a přírodou. I tohle je aktivita, na kterou v posledním roce není čas, ani místo. Dnes si jako náhradu za tohle všechno, oč svým přestěhováním a nedostatkem času přišla, občas koupí třeba kytku v květináči. Snaží se svůj nový byt co možná nejvíc zútulnit, tak aby se v něm cítila alespoň zčásti tak, jako doma.

Jedním z rituálů, který ještě funguje, ačkoli ne tak často jako dříve, jsou občasná návštěvy u babičky. Jdou spolu do kostela. Teta je tam kostelnicí a pan farář je také jejich známý. Po mši se vrátí spolu domů k babičce, a děda, protože už ví, co bude následovat, se sebere a odejde. Babička udělá čaj nebo šťávu, sednou si spolu ke stolu a povídají si o životě, o víře a podobně. Tereza o babičce říká, že je takovou moudrou stařenkou jejího života.

Nakonec popisuje Tereza rodinnou akci, kterou pojmenovává jako „Náš vánoční rituál“. Odehrává se začátkem listopadu a pochází z dob, kdy tatínek pracoval v zahraničí, a nemohl na vánoce přijet domů. Poslední jeho předvánoční návštěva doma byla naplánována na začátek listopadu (k další mělo dojít až někdy v únoru). Všichni členové rodiny se dohodli na tom, že o společný vánoční večer nechtějí přijít a že jej tedy uspořádají při otcově poslední návštěvě. Napeklo se cukroví, nakoupily dárky, celá širší rodina i známí se sešli a celý večer se zpívaly koledy, hrálo se na hudební nástroje, povídalo se. Pro všechny to bylo tak spontánní a silné, že od té doby vypadá průběh vánoc stejně jako tenkrát. Nejdříve v listopadu s celou rodinou a v době, kdy je oficiální čas ke slavení těchto svátků, je již Tereza spolu se svým přítelem, bratr s přítelkyní a také rodiče slaví již sami.

3. *Kazuistika*

Tato kazuistika je pohledem do každodenního života domácnosti dvou starých lidí. Ženě, která příběh svými slovy vypráví, je sedmdesát sedm let, a žije v domácnosti společně se svým nemocným manželem v malém městě. Získala středoškolské vzdělání, pracovala celý život na úřadě.

Když jsem byla malá, měli jsme dvě místnosti na osm lidí, v jedné místnosti táta ševcoval. O jarmarku u nás ještě spali trhovci. Mami ve ¾ na sedm (to zrovna chodili lidi do kostela) vyvětrala. Byli doma ještě další dva sourozenci stejně starý, zbytek sourozenců už byl z domu pryč. Ve dvanáct jsem přišla ze školky, v poledne se obědvalo doma, a v jednu jsem zase musela zpátky do školky, jeptiška byla někdy zlá. K tátovi chodili lidi, většinou spíš večer. Přišli, děti tam seděli, povídalo se. Pravidelně se vařilo kafe, to bylo večer co večer, tak v šest hodin, v tu dobu zvonili na věži.

V Dlouhý ulici byl pekař, ve tři hodiny zvonili v kostele, a to se šlo pro housky. Pro vodu se chodilo k pumpě. To chodili děti. Mami měla po španělský chřipce. Oběd byl pravidelný – protože od

B.3. Kazuistika

dvanácti do jedny se museli ty, co pracovali, najíst. Houkali v šest hodin a malá Blanka řekla: „Už houkají, mami přijde.“ A až když přišla nezaměstnanost, tak to bylo všechno jinak.

Dneska vstávám první já, když je světlejš, tak po šestý, jinak v sedm, vezmu si zdravotní punčochy, v pokojíku se natáhnou a udělám si kafe, udělám si prášky, něco sním, a rozmyslím si, co ten den musím udělat, co mě čeká. Dokud je manžel ještě v posteli, mám klid. To trvá tak půl hodinu. Takže tak do osmi je klid. Potom jsem schopná něco dělat (taky po těch práškách). No a pak už to běží. Obstarám kocoura a hygienu. Pak se sháním po manželovi. Někdy může vstávat rychle, někdy to jde pomalu. Než vstane, tak se pokřičuje. Tím začíná den. To trvá tak do desíti.

Oběd skončí v půl jedny. Pak si lehne, manžel na gauči a já v pokojíku. Když nemůžu spát, čtu, ale jen starý známý knížky, abych to mohla namátkou otevřít a věděla hned, o co jde. Po jedny vstanu a udělám kafe, a to pijeme tak do dvou. Jedinou výjimkou může být, když jedu na hřbitov. Tam jede v půl druhý autobus, tak se to musí skončit rychleji. Ale jinak je to naprosto železný pravidlo.

V rádiu taky od dvou do tří vysílají písničky, přitom umyji nádobí. Když je teplejš, tak jde manžel na balkon, teď už je zima, ještě minulý týden byl. V půl šestý je v televizi kvíz, pak je večerník, po čase přijdou zprávy. Mezi tím se plánuje jídlo, to manžel rád. Co by se mohlo udělat který den k jídlu. Teď už se plánujou vánoce, nebo se bavíme o dětech a vnoučatech. Poměrně brzo večeříme, manžel tak kolem pátý.

Když má museum nějakou přednášku, tak jdu, aby bylo nějaký spojení, to je tak jednou za měsíc, pak manželovi řeknu, co a jak. Manžel tam dřív řediteloval.

V sobotu, každých čtrnáct dní mám schody. V neděli někdy jedu do nedalekého rekreačního střediska, to je ale málokdy. On ten autobus tak, abych nebyla dlouho pryč od manžela, jede jenom v neděli. Ve tři hodiny tam a po šestý hodině zpátky. Vystoupíme třeba na Plešivci a jdeme na Ricberk, tam bývají labuť, koukáme na hory, a pak jdeme na nádraží v nejbližší vesnici a tam nasedneme a jedeme. Moc se nedostanu ani k příbuzným ve městě, tam přijdu na jiný myšlenky, ale těžko se utrhnu, když řeknu, že někam půjdu, tak se manžel už od rána ptá, v kolik.

Když mám radost a je příjemně, tak si jen tak spolu sednem a užíváme si to. Nebo jdu do města a koupím třeba zákusek manželovi. Něco pěkného si pustíme. Dáme si nějaký bonbony, to manžel rád. Aby to bylo sváteční. Když se třeba něco vnuče vyvede, tak máme radost. Povídáme si o tom. Když přijde od někoho pohled, tak máme taky radost, pak si to znova přečteme. Abych sama sobě udělala radost, to je teď těžký. Tady to nejde udělat hezký, nejde mít kytku kvůli kocourovi, kvůli manželovi není možný mít nějaký nový nábytek, aby se mu nepletl.

Manžel mě někdy vytočí, já se o něj starám a on mi pak něco řekne, to mi přijde líto, za to všechno, tak pak na něj třeba půl dne nemluví, řeknu, kdybys měl ženu souseda, ta by tě hnala. Je mi líto, že na něj nemám čas. Ale musí se dělat. V tutom se s ním nedá rozumně vyjít. Když se bojím, asi bych se pomodlila. Třeba když šel manžel na operaci. Nemůžeš pro to nic jiného udělat. Modlím se tu modlitbu, kterou se s námi modlila maminka. Vzpomenu si na mami, jak tam seděla, představím si ji. Když jsem našťvaná, tak třeba prásknu dveřmi. Ale něco pořádného, abych mohla, to nemůžu, to by teda nesnesl. On je strašně háklivý. Ale udělala bych to s chutí.

Rekapituluju a vzpomínám v posteli. Já se vždycky pomodlím za každého ze svých nejbližších, přitom si vzpomenu na mami. Co jsem kdy udělala nebo neudělala. To vzpomínání, každý den aspoň tak čtvrt hodiny. Musí se ten den nějak uzavřít. Ale při tom se vrátí ty vzpomínky i do dětství a tak dále. A potom z toho někdy nemůžu spát. Jakmile už člověk ráno vstane, tak už se vzpomínat nedá, ještě tak při tom kafi, ale pak už se jen plánuje, tuto musíš, tamto uděláš.

Někdy jsem hodně unavená. To musím být sama. Vytáhnou si Babičku, někde ji otevřu, tam je pohoda. Manžel má takhle nějakou náboženskou knížku, možná je to bible, já nevím. V tý Babičce je taková pohoda, a člověk se do ní přenese. Nebo nějaká podobná knížka, z který ta pohoda čiší. Nebo si člověk třeba pustí písničku od Matušky. Nebo si vzpomenu na děti a vnoučata, podívám se, jak jsou tu ty děti za barákem, a člověk si zavzpomíná, když tu byli a to bylo fajn. Jak jsem jim spouštěla na provázku svačinu.

Ještě před 4 roky jsem chodila pravidelně na bazén. Každý týden jsme si chodily s jednou známou zaplavat, pak jsem si sedly v cukrárně, tady jsem se sešly před barákem, při zpáteční cestě jsme si daly kafe a zákusek a měly jsme **dámský den**. Každý úterý. To bylo pravidelný. Předtím jsme ještě chodily na masáž.