



Martina Hrnčířová

Klidná mysl
v dobách zlých

S doslovem Václava Cílka

DOKOŘÁN





Martina Hrnčířová

Klidná mysl
v dobách zlých

Co duši dnešního člověka ničí
a co ji uzdravuje

DOKOŘÁN

Přední strana obálky: Karel Dujardin, Chlapec vyfukující mýdlové bubliny. Allegorie pomíjivosti a krátkosti života.

Klidná mysl v dobách zlých
Co duši dnešního člověka ničí
a co ji uzdravuje
Martina Hrnčířová

Copyright © Martina Hrnčířová, Václav Cílek, 2022

Illustrations © Lucie Straková, 2022

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována a rozšiřována jakýmkoli způsobem bez předchozího písemného svolení nakladatele.

Druhé vydání v českém jazyce (první elektronické).

Odpovědná redaktorka Alžběta Knappová.

Ilustrace Lucie Straková.

Doslov Václav Cílek.

Obálka, grafická úprava, sazba a konverze do elektronické verze Michal Puhač.

Vydalo v roce 2022 nakladatelství Dokořán, s. r. o., Holečkova 9, Praha 5,

dokoran@dokoran.cz, www.dokoran.cz,

jako svou 1166. publikaci (384. elektronická).

ISBN 978-80-7675-088-3

Hleď si klidnou mysl zachovat i v dobách zých.

Horatius, *Ódy*

Poděkování

Jako prvnímú chci hluboce poděkovat Václavu Cílkovi, bez kterého by kniha vůbec nevznikla. Nejprve mě, s důvěrou v mé schopnosti, vyzval k jejímu napsání. V průběhu psaní mne podporoval a dával mi cenné rady a na konci dal knize definitivní tvář.

Dále chci poděkovat Marku Pečenkovi z nakladatelství Dokořán za jeho ochotu knihu vydat.

Velice děkuji mému manželovi Pavlovi a dcerám Kateřině a Emě za to, jak statečně vydrželi mé těžké období práce na knize, všichni se museli semknout, aby udrželi naši rodinu v chodu.

Děkuji také Jiřímu Růžičkovi, mému terapeutickému „tátovi“ z výcviku v daseinsanalýze, a Zuzaně Pindřákové a Zuzaně Foitové, které mě doprovázejí soukromým a profesním životem a já je po celou dobu cítím za zády jako oporu.

Obsah

1. Così nenávratně mizí	9
2. Dvě tváře boha Januse	15
3. Minulost: buď po ní toužíme, nebo na ni chceme zapomenout	19
4. Budoucnost: jak k ní mít respekt, ale přitom se jí nebát	27
5. Přítomnost: jediný okamžik, který máme k dispozici	37
6. Chronobiologie neboli ladění vnitřních a vnějších hodin	43
7. Zpomalení jako lék	53
8. Zjednodušování	73
9. Úmyslná skromnost	77
10. Ikaros aneb umění zlaté střední cesty	91
11. Faethón aneb jak s láskou odrovnat další generaci	97
12. Teorie „well being“ neboli duševní pohody	101
13. Losadovo číslo aneb tři pochvaly na jednu kritiku	107
14. Radost	111
15. Vděčnost jako lék	119
16. Odpuštění	125
17. Všímavost, meditace a vnitřní ticho	129
18. Pohyb: stačí opravdu málo, ale pravidelně	137
19. Půst a otužování na úrovni těla i mysli	143
20. Bakchus aneb rub a líc psychotropních látek	149
21. Héfaistos aneb posttraumatický vývoj	159

22. Metody práce s katastrofickými myšlenkami	163
23. Jak vidět oběma očima zároveň aneb hledání rovnováhy	169
24. Nenásilná komunikace a empatie	175
25. Nevařte nenávistný guláš, otrávíte se	185
26. Trvalá pohoda jako základní chybný předpoklad	191
27. Strach a jeho psi	195
28. Achillova pata každého z nás	203
29. Za polovinou života	207
30. Apollón a Dafné aneb souboj protikladných tužeb	213
31. Přijetí následků svých voleb aneb Paridův soud	217
32. „Kritika kritiky“ aneb čemu věnujeme pozornost a péči, to roste	219
33. Arachné aneb je nutné soutěžit?	225
34. Nejsme určováni okolnostmi. Jsme tedy vnitřně svobodní, nebo ne?	229
35. Dojít si pro jablka Hesperidek aneb proč jsou překážky dobrá věc	237
36. Hlava otevřená aneb jak nechat zrodit se Pallas Athénu	241
37. Plíseň na zdi aneb utajená krása smutku	243
38. Demeter a Baubo, chvála humoru	247
39. Sisyfos aneb proč je dobré přestat ignorovat smrt	249
40. Komunita – přežití nepřátelštějších	257
41. Péče o prostředí	265
42. Hlubina bezpečnosti	267
Na závěr	273
Doslov: jak ze světa udělat lepší místo (Václav Cílek)	275
Doporučená literatura	305

1. Cosi nenávratně mizí

Tak jaký máš plán, co uděláš s tímto svým jediným, divokým a drahocenným životem?

Mary Jane Oliverová

Jaký máš plán?

Tato kniha si klade za cíl povzbudit čtenáře k přemýšlení nad společenskými souvislostmi a pomoci mu, jak nalézt cesty k posílení psychické odolnosti ve víru současné chaotické doby. Svět prochází nelehkou, možná jednou ze zásadních krizových zkoušek. Covid uvedl svět do změn, které nejde přehlížet. A další probíhají v pozadí. Klimatické změny, nedostatek vody, potíže s migrací vlivem sucha, rozevírání nůžek mezi blahobytným a chudým světem, nesmírná zranitelnost energetiky a přenosu dat, ubývání mnohostrannosti ekosystémů – to vše povede k zhroucení některých věcí, na které jsme zvyklí. Pouhý týdenní blackout by byl pro většinu z nás návratem do doby středověku. Velká změna bude v podstatě spíše následkem kumulace menších změn, které ne-

budeme považovat za zásadní nebo budou probíhat relativně pomalu, v pozadí (nebo „jinde“) a kterým se povede obejít výstražnou signalizaci lidské mysli.

Lidská mysl má tendenci k odštěpení a zapomenutí traumat. Když zažijeme velkou vodu nebo epidemii viru, mnozí z nás věří, že další nepříjde, že to byla chyba v systému a někdo ji už mezitím napravil. Mnohým z nás se daří v útulném prostředí svých domovů, vztahů a práce nevidět, co se děje a jak se nám všem již lehce chvěje zem pod nohama. Většina lidí řeší to, co je zrovna aktuální a palčivé v rámci jejich životů. Ale nikdo z nás nezůstane nezasažen, pokud budeme procházet jako společnost změnami. A to se nyní potichu děje – někdo to vnímá, jiní ne. Z pozorování však vidím, jak stále více lidí prožívá stísněné pocity, obavy z dalšího vývoje, ze změn klimatu, a smutek nad tím, že cosi nenávratně mizí. Mnozí prožívají to, co psychologové a sociologové nazvali přiléhavě environmentální žal nebo ekologická úzkost.

Potíže plynou z hrozby v budoucnosti

Myslím, že se hrozba dotýká základních existenciálních jistot člověka. Mnohé se objevuje spíše ve snech, které na jakési neviditelné úrovni propojují jednotlivce v rámci větší komunity, v rámci společnosti. Co není zvědomněno, ohlásí se nejprve na úrovni emocí, ne rozumu, tedy ve snech a pocitech. Sny lidí byly v posledním roce s covidem často katastrofické, nabitě těžkými emocemi, strachem, beznadějí, útekem, bojem i bezmocí. Psychologové mluví o opaku posttraumatického stresu – pretraumatické poruše, tedy potížíh plynoucích z reálné hrozby v budoucnu. Už to není teorie, která se dá zpochybňovat, zaplavené domy a vesnice poničené tornády a bouřkami jsou reálné až příliš, stejně jako rajčata, která nechťejí dozrát, protože se posunulo vegetační období, nebo vysychající řeky a podzemní zásoby vody. Víme, že kolos doby se hnul ve svých základech, že nejistota se prohloubila a něco základního se otrásá. Cítíme nedůvěru v představu, že budoucnost bude v pořádku i bez jakékoliv naší snahy změnit ji. V čase změn budou kladeny na každého z nás i komunitu jako celek nároky. Některé podobné jako nyní, jenom zesílené, ale také zcela jiné než doposud.



Raffaello Santi, Svatá rodina. Nejčastěji zobrazovanou rodinou světa v malířském umění je svatá rodina. Ukazuje dynamiku funkční rodiny, kde dítě nevyrostá samo, ale s oběma rodiči, a přítomná je matka i matka matky a bratrance, celý „rodinný klan“. Přílišná až nadměrná starostlivost, ochrana a laskavost žen, které se sklánějí směrem k dítěti, musí být vyvažována mužským principem. Ten by měl v osobě otce stát nad scénou s nadhledem, jeho dominiem není ženská jemnost, ale nárok a vyžadující přístup k potomkovi, pevnost hranic a pěstování odolnosti dítěte. Pokud ženská část rodiny rozvine svůj prvek na úkor mužského, dítě neroste harmonicky. Dobře to popisují Vladislav Chvála a Ludmila Trapková v knize *Rodinná terapie a teorie jin-jangu*.

Úzkost a realita nás stejně doženou

Nepomůže nám nepřipouštět si to, vyhýbat se těžkým tématům, úzkost a realita nás doběhnou. Nepomůže nám být hlouzí, slepí a mlčet o bolestivých věcech. Pouze s tím, čemu jsme schopni podívat se do tváře a ohmatat si to, čemu jsme schopni porozumět a vydržet nepříjemné pocity s tím spojené, si budeme umět poradit. Se znepokojením, úzkostí a s utrpením je spojená i síla ke změně. Radši mluvíme o povrchních věcech, ale téma nejistoty budoucnosti se nás drží jako stín neustále v pozadí mysli. Slýchám mnoho lidí, jak radí jeden druhému: „Nemysli na špatné, depresivní věci. Nehraabej se v tom. Jenom se od toho zašpiniš.“ Ne že by to nikdy nefungovalo. Ale v souvislosti s tématy, o kterých teď píšu, tento způsob vztahování se k problému blokuje naše myšlení, „čištění prostoru“, pochopení jejich podstaty a možných řešení. Jak můžeme něco řešit a uchopit, když pouhé myšlení na problém a nepříjemné pocity s ním spojené nás děsí a zamrazí v pasivitě, odmítání, odporu?

Naprosto prvním krokem je nevyhýbat se situaci, připustit si hluboké znepokojení, obavy a vzrůstající nejistotu. S odvahou se postavit tváří v tvář svému znepokojení. Nechat na sebe působit svoji bolest za sebe a za svět, který je v nebezpečí. To je začátek. Jde o to nejprve nastolit pocit vděčnosti za to, co máme. Pak na sebe nechat působit nepříjemné pocity, bez vyhýbání se. Dále vidět z nové perspektivy, co se děje a co je možné udělat, jak se k tomu postavit. Poslední krok je jít dál, pokračovat.

Svět nemůžeme pokrýt kobercem, musíme si about boty

Následující text se zabývá způsoby, jakými se dají těžké časy přežít díky vědomému posilování psychiky. Celý svět nemůžeme pokrýt kobercem, ale můžeme si prostě about boty. Rad existuje bezpočet, a ne všechny fungují. My se budeme v knize věnovat těm, pro které existují vědecké podklady a které byly ověřeny zkušenostmi v psychoterapeutické práci. Východisky knihy jsou: psychoterapie daseinsanalytického a kognitivně-behaviorálního směru, pozitivní psychologie, východní filozofie (zejména jóga a buddhismus), meditace a mindfulness techniky, filozofie vycházející z fenome-

nologie a řecké báje, ze kterých, stejně jako z křesťanství, vychází naše kultura.

Opirám se hlavně o zkušenosti psychoterapeutky a psychiatřky, která se s popisovanými problémy setkává každý den. Pohled bude určován střídavě z pozice psychologie, vědy, filozofie a mýtů a bájí. Cílem je inspirovat, nikoliv poučovat, ukazovat možnosti a souvislosti, nikoliv kázat. Jelikož nejde celou tuto stránku lidské zkušenosti popsat ze všech rovin, místy se dopustím určitého zjednodušení. Kniha si neklade za cíl mít ve všem pravdu, ale dát k dispozici témata a podněty k přemýšlení, a třeba i ke změnám. Možná se bude čtenáři zdát, že se některá témata opakují, nebo si dokonce protirečí, ale jde pouze o snahu vsadit je do odlišných kontextů a pohlížet na ně z různých stran. Jako celek jsou kompozitním lukiem, kterým se snažím dostřelit do cíle a otevřít okna vnímání.

Pokud se vám bude zdát, že některá témata jsou vám důvěrně známá, je to v pořádku. Nic nového pod sluncem. Jde mi o to připomenout tyto známé věci a zasadit je do celku péče o sebe. Kolikrát jste se zamysleli nad důležitostí vzduchu, který dýcháme? Jak je čirý, jak voní, jak je prostý a zároveň zásadní? Dokonce je tak zdánlivě nedůležitý, že říkáme: „Jsi pro mě vzduch.“ Tedy ničím. A přitom bez něj vydržíme živi jen pár minut. Náš návyk dobře známé věci ignorovat vede k slepotě a neschopnosti je ocenit. Andělé z nebe jsou skrytí v běžných detailech. A protože dřív, než vznikla zatím ještě mladá věda o psychologii, se lidé snažili chápat a zprostředkovat své poznání duše skrze báje a mýty, dovolím si i já pro ně sáhnout, v naději, že budou symbolicky pomáhat vykreslovat fungování naší mysli a jejího vztahu k sobě, druhým a ke světu. Že budou blíže k prožitku a uvědomění než suchá fakta vědeckých studií (která jsou samozřejmě také velmi potřebná) a budou je doplňovat v harmonické jednotě. Ne všechno v této knize bude lahodné a příjemné, to ani není jejím cílem. Myslím si totiž, že někdy svět potřebuje slyšet to, co slyšet nechce.

2. Dvě tváře boha Januse

Svět potřebuje slyšet i to, co slyšet nechce

Životu můžeme porozumět jen zpětně, musíme jej ale žít kupředu.

Søren Aabye Kierkegaard

Římský bůh Janus je často používán jako symbol přechodu z jednoho stavu do druhého, například přeměny minulosti v budoucnost či dětství v dospělost. Je bohem vrat, dveří, vchodů, začátků i konců. Má dvě tváře: minulost a budoucnost. Z jednoho do druhého se dá přejít jen skrze přítomnost. Jsou to tři nezpochybnitelné stavy, které musíme za pochodu zpracovávat a propojovat je do celku, do kontinua. Pokud ignorujeme minulost, zasadí nám ránu tím, že se neodkladně připomene nějakým dramatem. Vypadá to podobně jako drama na prknech divadla. Tato dramatická situace nejde ignorovat, a když nejsme moudří, ani pochopit. Je to například vypuknutí panických atak.¹

1 Panická ataka je duševní onemocnění charakterizované epizodami silné až

Panická ataka ukazuje prstem na nesnesitelnou přítomnost, aniž by bylo zjevné, proč by měla být přítomnost tak moc nesnesitelná. Chová se jako člověk, který ukazuje na dým na obloze, aby upozornil na požár někde za horizontem. Pokud poselství nepochopíme, obrátíme pozornost na to, co v přítomnosti vyprodukovalo pocit, že máme teď hned umřít. Nemocné srdce? Mozková příhoda? Nikoliv, požár vznikl již před nějakou dobou. Obvykle je důsledkem nezpracovaných problémů, které jsme hrdinně „jakoby“ zvládli. Pokud hodíme nesněženou svačinu do šuplíku, a máme tím problém za vyřešený, ona po čase začne ve formě plísně a broučků či myší ze šuplíku vylézat. To je překvapení, už dávno jsme zapomněli, že nějaká svačina existovala. A najednou se nám v notně změněné formě začala objevovat ve vědomí. A protože je forma změněná, nejsme sto pochopit, o co jde.

Pokud ignorujeme přítomnost, žijeme ve své myslí stále minulostí anebo budoucností a mineme samotné žití, které se odehrává výhradně tady a teď. Pak je život prázdný, smutný, beznadějný a my se sužujeme utrpením minulosti, ranami, které nám zasadili druzí nebo osud. Přežívujeme donekonečna ústrky a nespravedlnosti. Sužujeme se budoucností a jejími riziky, její nestálostí a nepředvídatelností. Rádi bychom se pojistili, ale žádná komerční pojistka nezaručí, že se nestaneme obětí tornáda, autonehody, Alzheimerova či odmítnutí partnerem. Někdy uvízneme v přežívání možností a žádná nám nepřijde dokonalá. Nepojistíme se proti selhání, ztrátě a zklamání.

Pokud žijeme jen přítomností a v ní obsažených libých věcech a pohodlí, vyhříváme se na výsluní bez myšlenek na budoucnost – jako proslulý cvrček, co celé léto muzicíroval, zatímco ostatní hromadili zásoby na zimu – a může dojít k tomu, že mineme smysl žití rozprostřeného od minulosti k budoucnosti. To se stává lidem, kteří měli možnost žít chráněně v bezpečném

nesnesitelné záchvatové úzkosti, která trvá obvykle v řádu minut. Může se objevovat několikrát ročně i několikrát denně. Postižený nedokáže předvídat, kdy záchvat přijde, a často ani vypozerovat, jaký „spouštěč“ mu předchází. Za spouštěč se v psychiatrii považují situace, které provokují projev příznaků nemoci.

rozmazlujícím prostředí bez frustrace, výzev a strádání. V prostředí, které je neoprávněně neustále pouze konejšilo a nedopřálo jim zažít nudu, nedostatek a nutnost vlastního úsilí v překonávání překážek. Mnozí z nich zůstanou „single“, aby neztratili iluzi nezávislosti a nemuseli se nechat vtáhnout do svazující odpovědnosti ve vztazích, nemuseli nést tíhu rozhodování za dva (v páru) a za víc lidí (v rodině s dětmi).

Když žijeme ze dřeva lodi, loď se potopí

Někteří zůstanou v takzvaném „mamahotelu“ – k zoufalství rodičů promíchanému s radostí ze závislosti dětí na nich. Některé děti jsou upoutané k hraní počítačových her nebo permanentnímu alkoholovému či drogovému rauši. Věčně zastřené, libé a zdánlivě nekonečné „nyní“ je spoutává jejich vlastními postoji do kozelce. Mnozí z nich ale sdělují zajímavou zkušenost: přes veškeré pohodlí a „dělání si co chci“ zažívají lhostejnost k sobě a světu. Některé jejich potřeby zůstávají nenaplněné, protože jsou neviděné – například soudržnost, soucit, přesah, smysluplnost, naděje či spolupráce. Nemají pocit odpovědnosti ke komunitě, spíše jsou přichyceni k lodi společnosti (jako šášeň lodní – mlž, který parazituje na kůlech přístavních mol a dřevěném trupu lodi) a vezou se s ní. Nevnímají, že pokud budou žít z jejího dřeva, loď se potopí. Někteří jsou světem vnímáni jako líní budižkničmové. Často odolávají (s výčítkami i bez výčitek svědomí) volání okolí po tom, aby se začlenili, a trpí pocitem, že jim okolí nerozumí, nechápe jejich nárok na pohodlí. Na počátku je rodina, která říká: „Máš nárok na takové pohodlí, jaké sám chceš,“ „Děti by neměly zažít frustraci, hlad, nedostatek,“ nebo: „Dej, já to udělám za tebe, ty to ještě neumíš.“ A to je cesta do pekel.

Pokud ignorujeme budoucnost, ta nás překvapí změnou, na kterou nebudeme připraveni. Dokonce budeme překvapeni, že věci nejsou stále a budeme hlasitě křičet: „Ale já přece měl nárok na to, abych nic neztratil – postavení, peníze, blízké lidi, zdraví nebo život.“ Nevšímáním si, jak se věci vyvíjejí, se ochuzujeme o možnost předvídat možný stav v budoucnu. Některé národy chápou budoucnost omezeným způsobem, proto je pro ně velmi

těžké plánovat, šetřit peníze na důchod, dělat si rezervu pro horší časy, neutratit vše hned nebo se jen připravit na zimu či blackout.

V naší české kotlině je kvůli klimatu a nelehkému získávání jídla a otopu od přírody jen po dobu pěti teplých měsíců v roce historicky brána budoucnost vážně. Odsud pramení i pranostiky a mnoho lidových rčení. Máme v krvi zvyk sušit houby na zimu, zavařovat ovoce, dát zakysat zelí, připravit si brambory na sadbu a nesníst je všechny a mít v dřevníku dříví na pár let dopředu, aby bylo suché. Sice se nejsme schopni připravit na všechny krize, ale můžeme se snažit předvídat to, co předvídat jde, připravit se alespoň na to a tím upevnit pocit sebedůvěry. Myslet na budoucnost zahrnuje také myslet na potomky a svět, jaký jim necháme, třídít odpad, šetřit energetickými zdroji, nevyhazovat jídlo, létat letadly a jezdit autem uvážlivě a uskromnit se s nároky na objem vody, který denně prolujeme kanalizací. A také opomíjenou, ale zásadní věc: kultivovat mysl a emoce a učit to samé děti a jejich děti. Kultivovat společnou ideu, která by zastřešovala komunitu, a pečovat o filozofii, čirost idejí a charakter.

Současný svět nahrává některým skrytým aspektům naší psychiky, aby je využil v neprospěch zdravého uvažování: „užij vše, dokud to jde“, „nikdy nemusíš zestárnout“, „mít vrásky není ok“, „když chceš k moři, vezmi si půjčku“, „když nemáš tohle, nejsi moderní“. „Kdo nekrade, okrádá svoji rodinu“ je myšlenka, která bývala dobře známá už před sametovou revolucí a která vede k přesvědčení, že když všichni dělají to samé, byl bych hlupák, kdybych se nepřidal. „Nebudu přeci platit daně a strkat svoje peníze do kapes státu“ – tento postoj ignoruje fakt, že my všichni jsme stát. Bez daní nebudeme schopni fungovat. Nesedat na lep prvoplánovým heslům je záležitostí rozvážného posuzování, nikoliv přijímání každé informace, která kolem nás proběhne.