Zamyšlení sedmé – „Jak málo stačí…“

V jednom z předchozích „Zamyšlení“ jsem se věnovala tomu, co v lidském životě představuje stabilitu a rovnováhu. Krátce shrnuto, jedná se o souvislosti, které vytvářejí nejpevnější vazbu. Jsou charakterizovány takovou základní trojnožkou: práce (potřeba hmotných jistot), domov (potřeba bezpečí, jistota zázemí) a rodina (naplnění sociálních potřeb, jistota přijetí, soudržnosti).

V zásadě zde platí přímá úměra – čím pevnější je ukotvení, tím složitější je narušení rovnováhy. Někdy ale stačí docela málo...

Celý život si člověk buduje svou osobnost, profesní prestiž, charisma. Pracuje na svém vzdělání. Osvojuje si dovednosti a zkušenosti. Krůček po krůčku stoupá výš. Uvolňuje svou závislost na rodičích, vytváří si vlastní jistoty (materiální i duchovní), které se stávají součástí pevné základny, o níž se opírá. Plánuje budoucnost. Má v rukou efektivní strategie, řídí se vůlí.

Může se ale stát, že během krátkého „zlomového“ okamžiku, se všechny dosavadní jistoty rozplynou. Důvodem mohou být například závažné komplikace zdravotního charakteru (nemoc, úraz, nehoda), kdy člověk může ztratit sám sebe, svou paměť, svou osobnost, svou vůli. Případně vládu nad svým tělem. S tím často souvisí i ztráta jistoty sociální a emoční. Jiné důvody jsou nám známy z historie. Mám na mysli případy, kdy člověk ztrácí svou lidskou důstojnost (v důsledku mučení, utrpení, ponížení, života v nesvobodě a otroctví…).

Zlomové okamžiky jsou těžkou životní zkouškou. Mohou nás zastavit. Zničit. Mít destruktivní charakter. Mohou nás ale také konstruktivně nasměrovat a mobilizovat. Někdy je člověk schopen v podobné situaci až nadlidských výkonů. Nasměrování závisí do značné míry na nás.

V každém případě se tato období v lidském životě střídají. Někomu je pravda naloženo o dost víc. Není třeba se ptát proč. Na otázku bychom těžko hledali odpověď. Je nutno brát tuto skutečnost jako axiom.

Za všech okolností je ovšem dobré mít na paměti, že svobodné nakládání se svým já, je velký dar,kterého je třeba si vážit. A také ho chránit. Kromě diktátu povinností najít vyvážený prostor pro své osobní štěstí.

Jan Ámos Komenský, velmi moudrý a vzdělaný člověk, se touto otázkou ve svém díle rovněž zabýval. Soudil, že pokud chce být člověk dlouhodobě šťasten a zdráv, je třeba, aby se držel následujících pravidel:

- 8 h denně se věnovat povinnostem
Tedy práci, která ho živí, zajišťuje jeho hmotné a sociální jistoty. Posiluje jeho vůli a odpovědnost. A tím i psychickou odolnost. **Otužuje a zároveň utužuje tělo i ducha. Jedná se o činnost z vnější příčiny.**

- 8 h denně se věnovat radosti
Tedy **zabývat se činností, která nás nějak obohacuje a rozvíjí z vnitřní příčiny.** Věnovat se rodině, koníčkům, zabývat se sportem, cestováním, pracovat na zahrádce či zvelebovat svou domácnost láskyplnou péčí.

- 8 h denně je třeba dopřát duši i tělu odpočinek,
neboť zdravý spánek je velmi důležitý. **Slouží k regeneraci duševních i fyzických sil.** Ve spánku dochází v k vyplavování látek, které posilují naši obranyschopnost a imunitu. Vyplavují se hormony důležité pro zdravou funkci našich orgánů.

Přibližně 400 let staré, ale překvapivě velmi současné, moderní.

Dnešní doba nás vede k tomu, abychom se upnuli k povinnostem a minimalizovali prostor pro osobní štěstí, radost. Lidé pracovně přetížení ji záhy ke svému překvapení přestanou v životě potřebovat. To proto, že únava kráčí ruku v ruce se ztrátou pozitivních emocí. Nějaký čas je nahrazují emoce negativní (podrážděnost, agresivita…), pak vymizí i ty. Organismus se brání úplným emočním otupěním. Ztrátou motivace. Smyslu čehokoli. I života.

Současná situace na nás klade veliké nároky. Změny jistot, rituálů, možností apod. S tím vším třeba se vyrovnat. I s obavami, které tyto změny s sebou nesou. Není možné si myslet, že dokážeme zvládnout stejné penzum povinností, jako jindy. Je dobré ubrat. Snížit nároky. Být si vědom toho, že den má 24 hodin (stále a pořád – vida – jedna nezpochybnitelná jistota se přece jen objevila). A je dobré zachovat si svých 8 hodin radosti, jako protiváhu k tomu, co nás obklopuje. A také chránit si 8 hodin spánku a zapomnění.

Myslet na to, že příliš mnoho povinností vytváří nebezpečí, že se člověk stane nesvobodným otrokem svých potřeb.

V nedávno jsem vzala opět do ruky Karla Čapka. Konkrétně R.U.R. a Válku s mloky. S překvapením jsem si uvědomila, jak jsou obě dílka krutě aktuální. V zásadě dobrá myšlenka zůstala pozitivní, dokud ji měl člověk zcela pod kontrolou a sloužila pro radost. Jakmile se stala diktátem potřeb, ztratila svou lidskou podstatu a obrátila se proti celému lidstvu. A to tak fatálním způsobem, že zavinila jeho zkázu. Zní mi to téměř jako odkaz, směřující do dnešních dnů.

Tato doba se může stát zlomovou. Může nás zlomit. Ale může nám ukázat i nové obzory. Slovy K. Čapka – je to takové poslední varování. Zastavme se. Nestávejme se otroky svých povinností a potřeb. Nedovolme, aby nám byla odňata radost. Vytvářejme cíleně pro ni prostor a smysluplně jej naplňme. Je krásné být sám sebou. Svobodně se rozhodovat. Směřovat k vyváženosti. Nacházet pevnou oporu sám v sobě a poskytnout ji druhým.

Vlastně, vždyť stačí tak málo…

Mgr. Ywonne Hubičková
speciální pedagog ZŠ a MŠ Záhoří