

NANCY CLARK, LIBOR MÍČEK

## SKUPINY POZITIVNÍ TRANZITIVITY V NAŠEM CHAOTICKÉM SVĚTĚ

Česká republika, podobně jako ostatní postkomunistické země střední, východní a jihovýchodní Evropy, prochází bouřlivým vývojem. Dědictví komunistické totality (devastace morálních hodnot, extrémní konzumní styl života, plánovitý boj proti duchovním hodnotám, ignorace ekologických faktorů atd.), se setkává s prudkým nástupem západních vlivů, které kromě výrazných kladů (oživení duchovních hodnot, liberalizace, tržní ekonomika, demokratizace mezilidských vztahů, citlivý postoj k životnímu prostředí), přinášejí i některé vlivy negativní (vlna pornografie, zločinnosti, drog, zbožnění peněz a majetku, vznik problematických sekt apod.).

Výsledkem všech těchto vlivů na průměrného občana je výrazné zvýšení jeho lability, sociální nejistota, pocity ohrožení, úzkost z budoucnosti, pocity osamocení a izolace apod., a to zvláště u lidí starších, handicapovaných, nezaměstnaných, některých skupin mládeže apod.

Autoři tohoto článku přicházejí s myšlenkou vytváření tzv. skupin pozitivní tranzitivity, které by byly specifickými prostředky boje proti životnímu stresu a za upevnění harmonických vztahů mezi lidmi, jakož i za zlepšení jejich tělesného, duševního a duchovního zdraví.

Základní myšlenkou je zde využití dobrých zkušeností podobných anti-stresových skupin v USA a jejich doplnění domácími tradicemi i pro-  
věřenými antistresovými prvky indické provenience.

### ZÁKLADNÍ KONCEPCE SKUPIN POZITIVNÍ TRANZITIVITY

Pojem pozitivní tranzitivity vyjadřuje pohyb ke kladnému pólu, proces změny k lepšímu, resp. přerod. Ve skupinách pozitivní tranzitivity („positive transition groups“) by měly být tyto změny k lepšímu plánovitě realizovány. Smyslem transitivity skupin je připravit podmínky pro přerod jedince, změnu jeho životního stylu, upevnění tělesného, duševního a duchovního zdraví.

Ve své společné práci vycházíme z faktu, že společnost v ČR i v USA je napadena komplexem obdobných negativních vlivů v oblasti všech aspektů zdraví, proto i vymaňování se z pout těchto vlivů je obdobným komplexním problémem v obou zemích. Nezastíráme si ovšem specifické rysy obou zemí, které vidíme zejména v tom, že USA byly některým negativním vlivům vystaveny dlouhodoběji (drogy, AIDS) a boj s nimi je tam veden na vyšší úrovni. To může být zdrojem inspirace a poučení i pro ČR. V USA mají podstatně širší a bohatší škálu prostředků ke zvládnutí nejrůznějších stresorů.

Je třeba zlepšovat, a to pokud možno souběžně, všechny narušené složky života společnosti i jedince. Nemůžeme např. příliš posilovat tělesné zdraví bez duševní vyrovnanosti a naopak. Ve světle nejnovějších výzkumů (Grossarth-Matiček, 1986), se jeví jasnějším i to, že harmonický vývoj jedince se týká nezbytně tří oblastí — somatické, psychické, spirituální, přičemž ta poslední byla v ČR neuvěřitelně podceňena.

## POPIS JEDNOTLIVÝCH ETAP ČINNOSTI SKUPINY

Rozložili jsme si průběh činnosti transitivity skupin na několik kroků, které mohou buďto na sebe navazovat nebo se částečně i překrývat. Jde o tyto zásadní kroky: povzbuzení sebedůvěry, zajišťování zdravého sociálního klimatu ve skupině, ujasnění si osobních cílů a problémů, prohloubení sebezpoznání, zlepšení tělesné kondice, snížení psychického napětí využitím základních relaxačních metod a dechových cvičení, citové přeladění, pozitivní ovlivnění myšlení, péče o duchovní zdraví . . . Činnost skupiny je vhodné začínat prací na změnách postojů k sobě samému a ke druhým lidem. Jde o to, aby si jedinec sám sebe přiměřeně vážil, aby si uvědomil, že má svou nemalou hodnotu. Jen člověk, který má pozitivní postoj sám k sobě, má předpoklady, aby ho měl i k druhým lidem. V opačném případě musí obvykle bojovat s pocity zneuznanosti, izolovanosti, méněcennosti atd. To mu ztěžuje zaujmout žádoucí postoje k druhým.

Přiměřené plánování pozitivních změn postojů k sobě samému se bude v první řadě týkat těla, onoho nezbytného, ale občas opomíjeného nástroje. Jde o to udržovat vlastní organismus v maximálně možné míře zdraví. Vždyť onemocní-li člověk, stává se mu nemoc často vážnou překážkou dalšího pozitivního rozvoje.

Další závažné změny se týkají emočního ladění. Údělem moderního člověka je často příliš velká emoční tenze, pesimismus apod. Tak, jako žijeme ve znečištěném přírodním prostředí, tak také máme i znečištěné sociální klima. Z mezilidských vztahů se mnohdy vytrácí citlivost pro osobnost druhého, chybí nezištná láska. Kultivace lásky a dalších kladných vztahů mezi lidmi je mimořádně důležitý úkol.

Souvisí s tím úzce i změny myšlení. Vědomí některých lidí je doslova zaplavováno negativními myšlenkami a představami. Pocity ukřivděnosti, neschopnost odpustit, naučená bezmocnost aj. jsou tu častou překážkou duševního růstu.

Naprostým tabu byla až do nedávné doby další integrální stránka zdraví — totiž zdraví duchovní, spirituální. Je velmi obtížné je uspokojivě charakterizovat, nicméně se o to pokusíme.

## **JEDNOTLIVÉ OKRUHY PROBLÉMŮ**

### **Povzbuzení sebedůvěry**

Jistá dávka sebedůvěry je nezbytným předpokladem pro uplatnění jedince ve skupině. Nesmělost, strach projevit své mínění apod. mohou být korigovány posílením sebevědomí. Důvěřovat v sebe se člověk naučí snáze, je-li obklopen přátelským, chápajícím sociálním prostředím. Pozitivně tu působí také trénink vůle, zbavování se zlovyků (se zpětnou vazbou), tendence brát na sebe riziko, jednoduchý trénink asertivity, autosugesce, „hovory k sobě“ apod.

### **Zajištění zdravého sociálního klimatu ve skupině**

Většina způsobů maladaptivního chování vzniká vlivem narušených sociálních vztahů. Skupina pozitivní tranzitivity je naopak prostředím, kde se jedinec lépe pozná s druhými lidmi, zlepšuje se jeho vztahy k nim, naučí se přiměřeněji reagovat na jejich i svoje problémy, osvojí si vstřícnější vztah k druhým lidem. V některých případech dochází i k tomu, že skupina se stává jakýmsi útočištěm v chaotickém světě mezilidských vztahů.

### **Prostředky, kterých se dá úspěšně využít k vytváření příhodného sociálního klimatu**

Obecně platí, že všechny kladné společné zážitky všeho druhu upevňují vzájemnou toleranci a soudržnost. Totéž platí i o společné práci a o řešení společných problémů.

Interakce členů skupiny zpravidla začíná vzájemným představením. Každý člen sdělí své jméno a rovněž to, co považuje za důležité, např. své zájmy, zaměstnání apod.

Jinou možností zlepšení atmosféry ve skupině je úvodní společná meditace nebo modlitba (ve skupině věřících) za zdar společných setkání. Tyto krátké úvodní vstupy s vyjádřením dobré vůle přispějí ke zdatu společné práce by neměly chybět.

Vzájemné přání všeho dobra může být vyjádřeno podáním rukou a slovním vyjádřením „přání všeho dobrého“. V některých skupinách je pocho-

pení vzájemné souvislosti vyjádřeno uchopením se za ruce se sousedy a utvořením kruhu.

„Prohrátí“ sociální atmosféry mohou prospět i některé hry. Uvádíme jako příklad i hru na objevování kladných vlastností. Zpozoruj něco kladného na svém sousedovi (na každém lze objevit něco cenného) a řekni mu, co kladného na něm vidíš, proč si ho vážíš apod. Nesmí to však být něco neupřímného, předstíraného, nepravdivého. Ten, kdo kladné hodnocení přijal, musí s ním v rámci hry souhlasit, např. slovy „ano, je to pravda“. V případě, že se členové skupiny ještě málo znají, sdělují své kladné poznámky komukoliv z přítomných členů skupiny.

Na jógových táborech se nám osvědčily ještě další rozechřivací hry, vzaté z praxe Jaro Křivohlavého:

Vodění slepého — členové skupiny se rozdělí na dvojice, jeden z páru má zavázány oči, takže nevidí. Druhý člen dvojice má za úkol bezpečně provést „slepého“ kolem překážek v místnosti. Zvyšuje se tak spolupráce dvojice.

Jiným velmi osvědčeným úkolem je vzájemné opírání se dlaněmi při pádu. Na pokyn se dvojice od sebe rozestoupí na určitou vzdálenost, začínají padat dopředu s nataženými dlaněmi a v pádu se navzájem zadrží, dají si dlaněmi „záchranu“. I tato hra podporuje vzájemnou spolupráci a důvěru členů.

„Zajetí“ partnera přátelskou mentální energií — hra pochází z USA. Při rozmluvě s partnerem ve stoje vysíláme přátelskou mentální energii, kterou necháme proudit z prostoru nad svou hlavou pod jeho nohy za záda, nad jeho hlavu, pod svoje nohy, za svá záda. „Zajmeme“ tak dotyčného kličkou své přátelské energie. Pro ty, kdož na přenášení této energie nevěří, jde o hru s využitím autosugesce.

Jiné prostředky pro vytváření radostné přátelské atmosféry: zpěv, hudba, meditace o lásce a přátelství, vyprávění členů apod.

### **Ujasnění si osobních cílů a problémů**

Záleží na čestnosti a otevřenosti členů skupiny, zda bude dosaženo dobrých výsledků. Daří se tomu nejlépe v malých skupinách, kde se lidé navzájem dobře znají — bývají pak objektivnější. Větší skupiny mohou být rozděleny na několik menších.

Jedinec ve skupině nadhodí nějaký diskusní problém. Může se vztahovat ke kterékoliv oblasti jeho osobního života — rodině, zaměstnání, přátelům, fyzickým problémům apod. Každý člen skupiny smí hovořit pouze určitý čas, aby vysvětlil svůj problém. Pak na to reagují ostatní svými myšlenkami. To obvykle přináší dotyčnému širší obrázek jeho problému. Může také vidět způsoby, které zaviňují jeho chybné reagování, event. nemoc, ale o nichž sám neví.

Písemná forma ujasňování si osobních cílů.

Napiš podrobně jak by sis představoval svůj život do příštích deseti let — čeho bys chtěl dosáhnout v případě, že by nebylo žádných zásadních překážek, jako např. těžké onemocnění apod.

Napiš podrobný popis, co by sis představoval do pěti let své budoucnosti. Pak napiš totéž na jeden rok dopředu. Poslední seznam se bude týkat tvé budoucnosti za půl roku. Je důležité zaznamenávat si kroky, které konáš proto, abys dosáhl svých cílů. Přehlédni své cíle alespoň jednou měsíčně, abys viděl pokrok. Vytyčení úkolů i jejich kontrola by mělo být konáno v sezeních skupiny, tak, aby druzí mohli ocenit úspěchy a podpořit toho, kdo má malý nebo vůbec žádný pokrok.

Objasňování skupinových cílů, metoda V. Břicháčka.

Skupině je dán k řešení určitý úkol, otázka. Může se týkat i práce ve skupině, např.: co bys chtěl projednat ve skupině, co v ní dělat, jak zlepšit její práci apod.

Úkolem však může být i zjišťování názorů na cokoli v zajímavého, např.: „jak zlepšit mezilidské vztahy“ atp.

Skupina se rozdělí na dvojice, které zadaný problém spolu prodiskutují a zapíší svůj názor. Pak nastává diskuse o stejném problému ve čtveřicích, osmicích a nakonec v celé skupině.

Vzájemné porovnávání názorů bývá přínosné.

Metoda brainstormingu — je zadán určitý problém, k němuž se může každý vyjádřit — přijímají se všechny, i ty zdánlivě nesmyslné nápady. Nikdo však nesmí okupovat slovo, zneužívat času k mluvení o sobě nebo o nerelevantních problémech. Každý nechť se vyjadřuje stručně.

### **Prohloubení sebezpoznání**

Předmětem diskusí ve skupině mohou být i metody vhodné pro lepší sebezpoznání a sebekontrolu. Je jich k dispozici celá dlouhá řada: pravidelná registrace vlastního jednání, pravidelné reflexe, vedení deníků, sebezpoznání prostřednictvím druhých lidí, sebezpoznání zprostředkované psychologickými testy, využívání introspektivních metod zaměřených na sledování některých somatických funkcí (dech, svalové napětí), emočních stavů, zvl. afektů, i způsobů myšlení.

### **Zlepšení tělesné kondice**

Vychází z předpokladu, že bez tělesného zdraví a zdatnosti nelze, anebo lze jen s obtížemi upevnit své zdraví duševní a duchovní. Chorý organismus bývá tvrdým vládcem nezdravého člověka. Na začátku fungování sebevýchovných skupin pozitivní tranzitivity doporučujeme seznámit členy se sedmi životodárnými zvyky, jejichž blahodárnost byla prověřena na souboru několika set tisíc lidí v USA. (Conrad P., Kern R., 1981).

**Přehled optimálních životních zvyků:**

1. Pečovat o dostatek tělesného pohybu

2. Dodržovat přiměřenou tělesnou hmotnost
3. Nevynechávat snídani
4. Nekouřit
5. Nepít alkohol (ani jiné drogy)
6. Zajistit si dostatečný odpočinek
7. Mít pravidelný denní režim

### **Praktické možnosti skupin:**

#### **Zavádění krátkých tělovýchovných rozcviček**

Rozcvička bývá vhodným uvedením do práce skupiny, a to zejména tam, kde jsou účastníci na ni připraveni, počítají s ní. V našich skupinách se osvědčují zejména rozcvičky jógového typu. Jejich výhodou je, že jsou přístupny lidem prakticky každé věkové kategorie, že mají rychlý pozitivní efekt, přispívají k dobré náladě, zlepšují koncentraci pozornosti, snižují tenzi a připravují tak účastníky k další práci na sobě samých i ke spolupráci navzájem.

#### **Nutriční terapie**

V USA se nyní velmi intenzivně využívá nutriční terapie. Předepisují se např. neuroeptidy, široké spektrum vitamínů, enzymů, stopových minerálů apod.

Problémy správné výživy bývají velmi vděčným předmětem diskuse ve skupině, zejména u starších lidí. Je třeba zamezit zmatkům při neústupném prosazování názorů některých jedinců, že právě jejich způsob výživy je tím nejvhodnějším pro všechny. Někdy je vhodné přizvat si k diskusi erudovaného odborníka.

#### **Snížení psychického napětí využitím základních relaxačních metod a dechových cvičení**

Uvedení do relaxačních technik je výhodné začínat realizací prožitků těch nejjednodušších forem uvolnění se stručným popisem těchto stavů: spontánní (samovolná) relaxace, diferencovaná (odlišená) relaxace (= uvolnění těch svalových skupin, které nepoužíváme pro právě probíhající činnost), dílčí (parciální) relaxace zaměřená na některé části těla, zejména na ty, kam jedinec obvykle „střádá“ svá napětí, celková relaxace, rychlá varianta (intenzivní napětí a poté uvolnění svalů celého těla).

### **Systémy relaxačních cvičení**

„Klasické“ systémy relaxačních cvičení: postupná (progresivní) relaxace podle E. Jacobsona — spočívá v postupném uvolňování jednotlivých svalových skupin, na začátku cvičení zažívá jedinec i pocit jejich napětí.

Autogenní trénink podle J. H. Schultze — využívá především vlivu autosugescí navoděných představ klidu, tíhy, tepla a dalších.

Obě výše uvedená „klasická“ cvičení mohou být samostatnou programovou náplní skupiny, pokud se její členové hodljí věnovat výhradně relaxaci. V opačném případě je vhodné nacvičovat méně náročné modifikace. Dvě z nich uvádíme dále:

### Zkrácená verze progresivní relaxace podle R. M. Suinna

R. M. Suinn (1986) je jedním z autorů, kteří podstatně zkrátily klasický nácvik progresivní relaxace. Doporučuje naučit se uklidnění postupným uvolněním některých důležitých svalových skupin a dýcháním do břicha. Jde o tyto cviky: sevření vedoucí ruky v pěst a uvolnění, totéž u druhé ruky, napnutí a uvolnění bicepsů u obou rukou, vraštění a uvolnění čela, stisknutí a uvolnění čelistí, napnutí a uvolnění ramen, hluboký nádech — držet do tenze, pak pomalý výdech, napnout a uvolnit svaly v oblasti žaludku, pomalý nádech do břicha, třikrát opakovat, pak normální dech. Kdykoliv chce člověk dosáhnout relaxace, má zaměřit svoji pozornost na dýchání „do břicha“, pak prohlédnout svoje svaly a uvolňovat případná napětí, pokračovat ve vizualizaci a uvolňování svalů za břišního dechu. V pokračování nácviku se zapojí uvolňování dalších vybraných svalových skupin.

### Relaxace podle Dateye a Bhagata

Indičtí autoři Datey a Bhagat zkonstruovali (1975) vynikající relaxační metodu, jež svými účinky převyšuje autogenní trénink a doba nácviku je podstatně kratší. Sestává ze tří částí — první z nich je věnována postupnému uvolňování svalů počínaje nohami. Děje se tak za pomoci autosugescí rozložených do tří složek: vnímání příslušného svalu, uvolňování a konstatování, že sval je uvolněn. Celé provádění první části trvá asi 30 až 40 minut.

Druhá část cvičení je zaměřena na 16 nejdůležitějších aktivních oblastí (+ jednu doplňující). Nutno si představit, že tato zóna se stává měkčí, „taje“, „rozpuští se“. Jde o tyto zóny: palce nohou, kotníky nohou, kolena, pohlavní orgány, anus, ruce (od zápěstí ke koncům prstů), pupek, lokty (doplňující oblast), žaludek, srdce, ramena, hrdlo, rty, špička nosu, bod mezi obočím, střed velké fontanely, vrchol lebky. Na uvolnění každé aktivní zóny stačí v průměru 15—20 sekund.

Třetí část cvičení tvoří tzv. energetické čili pránické uvolnění. Ležíce v šavasáně si v duchu představujeme, že prána-energie pomalu proudí od nohou k hlavě a přes bod mezi obočím se „vylévá“ navenek. Obraz energie se jeví různě — pod způsobou tepla nebo chladu, „mravenčení“ atd. Trvání této části relaxace: 3—4 min.

V průběhu této relaxace vzniká hypnoidní stav. Proto její ukončení má být pozvolné: přitahovat špičku nohy k sobě, pak druhé, v dalším průběhu se ruce spínají, zvedají pomalu nahoru, obracejí naruby, trup se natahuje za rukami, člověk se posazuje.

Cvičení přináší výrazný efekt při mnoha psychosomatických nemocech a neurózách, zvl. s hypertonickým syndromem a nespavostí. Rychle odstraňuje psychické napětí. Absolutních kontraindikací není, ale vzhle-

dem ke vznikající hypotonii není vhodné cvičit déle než 45 minut.

Ve skupinách se nám velmi osvědčil.

### Dechové techniky

Dech je velmi citlivým ukazatelem duševní rovnováhy jedince. Pravidelnost dechu, vyrovnanost délky nádechů a výdechů, uvolněnost dechu svědčí o klidu a vyrovnanosti.

Jednoduchá dechová cvičení mohou být velmi účinným začátkem na cestě za zvýšením duševní rovnováhy.

Rozdělujeme je do dvou velkých kategorií:

- a. Cvičení v pozorování dechu
- b. Cvičení spočívající ve změnách dechu, v jeho úpravě

### Pozorování dechu

Pozorujte svůj dech a zaznamenejte (nakreslete jeho průběh. Velmi jednoduchá metoda. Analýzou průběhu nakreslení dechové křivky je možné upozornit členy skupiny na některé zvláštnosti jejich momentálního psychického stavu. (Ehrenfriedová, 1957).

### Pozorování dechu podle W. M. Pfeiffra

- a) Pozorování samovolného průběhu dýchání, počítání dechů do 10 a pak znovu.
- b) Pozorování dýchacích pohybů břicha — pozornost je zaměřena na zdvihání a klesání horní části břicha při dýchání.
- c) Plné, celé dýchání — vnímání dechových pohybů je rozšířeno na celý hrudník.
- d) Uklidnění dechu — pomocí odpovídajících představ dech jde stále pomaleji a lehčeji, průběh dechu je jemnější. (Podrobněji: Míček, 1986).

### Dechová cvičení — změny dechu

Každý jedinec by měl znát několik základních zákonitostí — aktivizace lze dosáhnout prodloužením nádechu, uvolnění je naopak spojeno s prodloužením výdechu, harmonizace s vyrovnáním délky nádechů a výdechů (+ rovnoměrným využíváním obou nozder).

Typickým příkladem aktivizačního dechového cvičení je cvik „kapalabhati“ z jógy. Jde o prudký výdech s prodlouženým nádechem. Typickým harmonizujícím dechovým cvičením je „loma-viloma“ — střídavé dýchání oběma nosními otvory. Tato cvičení jsou naprosto běžná v jógových skupinách. Pro nejógové skupiny je samozřejmě potřebný instruktor, v těchto cvičeních zblhlý.

### Práce s energetickými centry — čakrami

Podle jógového učení má lidský organismus něco přes 120 drobných energetických center umístěných většinou v kloubech a kromě toho ještě sedm nejdůležitějších center energie — čakr.



Je možné setkat se v podstatě s dvojitým přístupem k práci s čakrami. Prvním přístupem je klasické „probouzení hadí síly“ (kundalini), které vyžaduje specializovaného učitele (gurua) a horlivého žáka, jenž je ochoten věnovat se pod dozorem učitele dlouhodobým předepsaným cvičením. Výsledkem je tzv. otevření čaker se vzestupem tzv. hadí síly, což je projevem mimořádné vyspělosti jógina a je to údajně spojeno také s mimořádnými schopnostmi a získáním nadnormálních sil (sidhis). Takové síly a schopnosti, např. léčitelsví, mimosmyslové vnímání apod. však nejsou primárním cílem jógového výcviku, tím je přiblížení se k Bohu. V nynější době je zájem o vzestup hadí síly živěn často nezodpovědnými lidmi, kteří mají o věci zkrleslené představy a jen dílčí zkušenosti. Nelze dost zdůraznit, že pod vedením takovýchto „expertů“ neodborné probouzení hadí síly může znamenat značné riziko.

V moderní době se však začíná uplatňovat ještě druhé pojetí práce s čakrami. Je to využití léčivého účinku harmonizace čaker.

V Benaresu, na lékařské fakultě největší z tamních tří univerzit (Hindu University od Varanasi), zavedl prof. R. H. Singh léčbu svých pacientů prostřednictvím meditace na jednotlivé čakry.

Jiným způsobem harmonizace čaker je práce s barvami. Vychází se z toho, že každá ze sedmi čaker reaguje na představy barev v pořadí: červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, fialová, bílá. Představa intenzivního, jasného barevného tónu stimuluje, opačné barevné představy tlumí aktivitu příslušných čaker.

### Citové přeladění

Autosugesce štěstí podle Gurudeva Chitradhanua, předního světového džinisty (1992): Posadte se do pohodlné polohy, relaxujte se zavřenýma očima. Uvědomte si, že většina lidí je nešťastných, protože se nadměrně koncentrují na to, co nemají, a přestali si všimnout toho, co mají. Začněte být šťasten tím, že si uvědomíte to, co máte. Jsem člověk, mohu mluvit, dýchat, mohu slavit tento den... Kdykoliv máte trochu času, snažte se být takto šťastným. Život je jako citrón, vaší povinností je udělat z něho limonádu.

### Ranní a večerní sebeprogramování

Věnuj asi deset minut před spánkem následujícímu cvičení: posaď se vzpřímeně, v pohodlné pozici. Relaxuj své tělo a hluboce dýchej. Zavři oči a začni hovořit ke všem buňkám, svalům, šlachám, kostem, orgánům, systémům svého těla. Řekni jim, jak velice si vážíš jejich neúnavné činnosti. Přines dolů hvězdu z nebe a umísti ji ve svém srdci. Začni vyzařovat léčivé paprsky té hvězdy do každé oblasti svého těla. Prociťuj sebe sama plným míru a klidu, vykoupáným ve hvězdném světle. Ráno, po obdobném cvičení, přijmi do sebe sluneční světlo a pociťuj sebe sama jako nabitého energií. Poté, co jsi pracoval s tělem, počni pracovat se svou myslí a emocemi. Posílení tohoto postupu může být provedeno ve skupinách.

### **Zpřítomnění prožité radosti**

Vybav si ve své mysli nejkrásnější, nejradostnější zážitek z minula, proživej esenci tohoto zážitku, obnovuj si jej v přítomnosti, pojmenuj si jej, aby sis jej mohl kdykoliv přivolat.

### **Vnitřní úsměv**

Relaxuj a vyvolej na své tváři vnitřní úsměv, jenž tě nebude opouštět.

Velmi intenzivní přeladění představují také různá vibrační cvičení, ať už aktivní, jako je vyslovování speciálních zvuků, zpěv, léčení svým vlastním hlasem (metodiku vypracoval D. Campbell, 1992), nebo pasivní, jako je poslech vybrané hudby.

### **Pozitivní ovlivňování myšlení**

Myšlení subjektu může být do jisté míry překážkou zdravého způsobu jeho života zejména tehdy, je-li naplněno nesprávnými stereotypy, na nichž se pak zakládají chybná mínění a přesvědčení. Příkladem takového chybných stereotypů může být např. stereotyp ukřivdění, stereotyp přehnaného kriticismu, negativismu, pesimismu, neúměrného přemýšlení o neblahé minulosti apod.

Nesprávným myšlenkovým stereotypům je možno čelit např. zvýšením pružnosti vlastního reagování, plánovitou změnou apercipčního schématu, prohloubeným sebepoznáním atd. Je možné je také prostě jen nahradit správnějšími, adekvátnějšími způsoby myšlení.

### **Přehled hlavních typů cvičení, jež se osvědčují:**

#### **Cvičení na změnu stereotypů**

Jedinec má konat obyčejné věci právě opačným způsobem, např. když někdo vstupuje na schody pravou nohou, má přejít na levou. Uchop svůj kartáček na zuby, holicí přístroj, hřeben, apod. do opačné ruky. Zkus změnit způsob svého oblékání a jeho styl, změň večerní a ranní stereotypy, např. dej si ranní koupel se studenou sprchou, vynechej poslech večerních pořadů apod. Uvědom si slůvka, která v rozhovoru používáš zbytečně často, nahraď je jinými apod. Promluv si s lidmi, se kterými jsi nikdy nemluvil atd. atd. Smyslem tohoto cvičení je učinit si život více podnětným, zrevidovat zaběhané stereotypy, změnit ty z nich, které jsou chybné.

Změna apercipčního schématu skutečnosti — uvědom si, jak vnímáš své okolí ve stavu dobré či špatné nálady, pod vlivem svého očekávání (předsudků apod.). Zkus se podívat na druhé pohledem nezaujatího pozorovatele, osvoboď se aspoň na čas od svých nálad, zkušeností, od subjektivního „zakřivení“ svého vnímání. Změní se i způsob tvého myšlení.

#### **Přiměřené využití autosugestivních technik**

Verbální autosugesce cvičíme obvykle po dosažení jistého stupně relaxace, opakujeme polohlasem nebo v duchu pouze pro sebe.

Autosugesce psanou formou: opisují vícekrát myšlenku, kterou si chci vsugerovat.

Autosugesce za pomoci společníka, přítele: Zvolte si svou adekvátní autosugesci a opakujte si ji s přítelem. Např.: vždy zachovám klid, vždy zachováš klid...

### Kurzy správného myšlení

K nápravě a ke změně různých nesprávných způsobů myšlení jsou vypracovány, především na Západě, některé kurzy správného myšlení, jež jsou využívány ve skupinách. Uvádíme některé z nich.

Kurz odpouštění podle G. A. Pettitta (1987) a manželů Simonových (1991). Odpouštěním získá jedinec vnitřní klid a rovnováhu.

Naučte se optimismu, kurz podle knihy Martina Seligmana: *Learned Optimism* (1990).

Zbavte se závislosti — nepřehledná spousta nejrůznějších návodů, jak se zbavovat závislosti na alkoholu, drogách i na manželovi (to v rámci přepjaté ženské emancipace na Západě). V našich skupinách zatím malé zkušenosti.

#### Myslete v přítomnosti

Tento kurz vychází z poznatku, že největším stresorem je člověk sobě samému. Nejvíce si ubližuje tím, že se buď trápí nad nezměnitelnou minulostí nebo se obává budoucnosti, ztrácí tím přítomnost. Kurz tohoto typu se opírá o cvičení koncentrace pozornosti, jakož i o metody citového přeladění. Dílčí pozitivní zkušenosti by měly být shrnuty do jednoho systému.

## Péče o duchovní (spirituální) zdraví

Mluvit či psát o duchovním zdraví bylo za nedávné totality tabu a ve vědě je to i dnes, v roce 1993, ještě poněkud nezvyklé. Přesto tušíme, že stav duchovního zdraví jedince i společnosti existuje, což si uvědomíme nejjasněji při projevech ztráty tohoto typu zdraví — např. při masové devastaci morálky. Cítíme, že upevnění duchovního zdraví má přímo kardinální význam pro život jedince i národa. Pokusíme se načrtnout rysy, jež jsou pro duchovní zdraví charakteristické:

### 1. Respektování duchovní skutečnosti, probuzení smyslu pro duchovní rozměr

Jde o přesvědčení, příp. o poznání, že život nemá pouze horizontální rovinu, že „skutečný“ není pouze materiální svět, ale je zde i rozměr vertikální s jeho hloubkou a výškou. Hloubkou se tu rozumí vlastní nitro (duše) a výškou poznání duchovního jsoucna, jež nás nezměřitelně převyšuje. Jen nemnohým z nás je dáno bezprostřední poznání této skutečnosti, jakýsi vhled do ní, většina je odkázána na zprostředkované poznání.

Domněnka, že svět je pouze materiální povahy, přivádí lidi k boji o materiální hodnoty a ke konzumentskému pojetí života.

## 2. Hledání smyslu života

Hledání (a nalézání) smyslu života znamená zakotvení, vnitřní jistotu a schopnost překonávání vnějších překážek, včetně těžkých utrpení.

Domněnka, že život nemá žádný (vyšší) smysl, přivádí lidi k tomu, aby účel svého života hledali ve službě svému egu, tj. v biologických radostech jako je jídlo nebo sex, příp. v hromadění majetku, moci atp. Dochází tak k sebeodcizení, přesycení, zklamání.

## 3. Vyvinutí nadhledu nad běžnými životními problémy

Z hlediska duchovního zdraví je výhodné nebýt příliš angažován do bojů vnějšího světa, do usilování o vedoucí pozice atd. Člověk, který vyvine nadhled, přestane být stresorem sám sobě, zřekne se křečovitého chování, umí se rozloučit s tím, co musí odejít, umí odpustit druhým a má tendenci přijmout život takový, jakým je.

Naproti tomu tam, kde není nadhled důsledně vyvinut, tam hrozí zahlcení vnějšími věcmi, intenzívnými starostmi a problémy.

## 4. Pochopení souvislosti s ostatními lidmi a naší vzájemné blízkosti

Vede k nepodmíněné lásce k druhým, k neublíživání a k dodržování základních morálních principů a norem.

Naproti tomu domněnka, že nijak nesouvisíme s druhými lidmi, vede ke vzniku programového egoismu, individualismu. Zájem o druhé se projeví jen tehdy, je-li jich možno využít. Dodržování morálních norem se jeví někdy dokonce jako slabost či hloupost, kladou se tak základy k trvalému chaosu.

## 5. Snaha po duchovním růstu

Motivem této snahy mohou být zážitky hlubokého štěstí, vnitřní pohody a vyrovnanosti u těch, kdož pokročili na této cestě. Charakteristickými známkami pokroku zde jsou: přesunutí důrazu na vnitřní hodnoty, uznání závažnosti čistého svědomí, kultivace morálních norem, sebeovládání, kultivace vnitřního (a oblíba vnějšího) ticha, vstřícnost k druhým, objevení „vnitřní pevniny“ s její jistotou, klidem.

Nedocenení, resp. chybění této snahy přináší stagnaci v osobním vývoji.

## Prostředky péče o duchovní zdraví

Zatím co prostředky péče o zdraví tělesné, duševní i sociální adaptaci jsou z hlediska duševní hygieny relativně přesně propracovány, prostředky péče o duchovní zdraví zdaleka tak propracovány nejsou. A přece, domníváme se, je péče o duchovní zdraví integrální částí mentální hygieny a završením péče o zdraví vůbec. Domníváme se, že k prostředkům této péče patří: modlitba, cvičení koncentrace, meditace, skupinové diskuse o duchovním zdraví a další.

## POUŽITÉ PRAMENY

- Brunton P.: *Meditace*. Nakladatelství IRIS RR, Frýdek Místek 1992.
- Campbell D.: *Healing Yourself with Your Voice*, tape, USA 1992.
- Clark N.: *Čakry, přednáška*, Brno 1992.
- Conrad, P., Kern R.: *The Sociology of Health and Illness*, St. Martin's Press, New York 1981.
- Datey K., Bhagat S.: *Yoga, Shavasana and Hypertension*, seminář: *Yoga, věda, člověk*, New Delhi 1975.
- Dostálek C.: *Message of Indian science and culture for the present times*, *Yoga-Mimamsa*, Vol. XXXIX. No. 2. 1990.
- Ehrenfried L.: *Körperliche Erziehung zum seelischen Gleichgewicht*, Berlin 1957.
- Eysenck H. J.: *Personality, Stress and Cancer: Prediction and Prophylaxis*, *British Journal of Med. Psych.*, 1988, 61, 57—75.
- Grossarth-Maticek a kol.: *The Heidelberg prospective intervention study*, Antverp, Belgium, Raven Press, 1986.
- Chitradhanu G.: *Džinismus. Přednáška*, Brno 1992.
- Křivohlavý J.: *Metody sociální psychologie v praxi*. Moravské Budějovice, 1987, 1988.
- Míček L.: *Duševní hygiena*, SPN Praha 1986.
- Míček L., Zeman V.: *Učitel a stres*, FF MU Brno 1993.
- Nathan R., Staats T., Rorsch P.: *The Doctors Guide to Instant Stress Relief*, Putman's Sons, New York 1987.
- Pettit G. A.: *Forgiveness: a teachable skill for creating and maintaining health*, *The New Zealand Med. Journal*, 25. March 1987.
- Pfeiffer W. M.: *Koncentrativní Selbstenntspannung*, *Zeitschrift für Psychotherapie und Med. Psychol.*, 1966, 5, 172—181.
- Rosenbaum M.: *Handbook of Short-Term Therapy Groups*, McGraw-Hill, New York 1983.
- Seligman M.: *Learned Optimism*, Simon+Schuster, New York 1992.
- Simon S. B., Simon S.: *Forgiveness*, Warner Books, New York, 1990.
- Suinn R. M.: *Seven Steps to Peak Performance*, H. Huber, Toronto 1986.
- Zeman V.: *Cest je bezpočtu*, MOSEČ, Brno 1992.

## POSITIVE TRANSITION GROUPS IN OUR CHAOTIC WORLD

It is suggested that establishment of groups engaged in positive transition of personality can eventually lead to a marked improvement of physical, mental and spiritual health of their members.

The paper outlines methods which the authors found useful in working with these or similar groups in the USA or the Czech Republic.

The first set of methods is aimed at introducing friendly relationships among the members of the group and creation of supportive social climate. Apart from commonly-used instruments, games discovering good personality traits or practising mutual support in the members, etc. are employed. Other methods enable the participants to express their personal goals and problems either in a discussion on suggested topics or by detailed description or by developing self-awareness through experience of the others, etc.

A major part deals with the methods cultivating the body. New forms of relaxation for group application, breathing techniques and some essential facts for activation and purification of energy centers (chakras) are presented.

Emotional control can be practised by regular morning and evening programming and special auto-suggestion during relaxation. Sound therapy has also proved useful.

Methods producing a change in the way of thinking are based on breaking stereotypes, altering perception patterns of reality and on training in correct thinking.

In conclusion, an attempt is made to characterise spiritual health, a component of human existence that was completely ignored by the communist society, and some instruments for its restoration are mentioned.