SOCIOTERAPIA
PSYCHOTERAPIA

MAREC 2019 VII. ročník, číslo 1

# HROZÍ NÁM EPIDÉMIA OSAMELOSTI?

# Orálny sex a nákupy

Vydáva IPS ISSN 13338-7138 www.socioterapia.sk

# HROZÍ NÁM EPIDÉMIA OSAMELOSTI?

*Niekedy sa cítim tak, že by som mohla umrieť od osamelosti. Ľudia hovorievajú, že zomierajú od nudy alebo že zomrú, ak si nedajú šálku kávy, ale pre mňa zomieranie od osamelosti nie je preháňanie. Keď sa takto cítim, tak mi klesne hlava, plecia sa nahrbia a cítim bolesť, až fyzickú túžbu po ľudskom kontakte - skutočne mám pocit, že sa zrútim na zem a zomriem, ak ma niekto nezachytí, nedotkne sa ma. Nie ako milenec – ak si odmyslím nedávny ošiaľ, tak som sa už dávno vzdala predstavy, že by ma iný človek mohol milovať takýmto spôsobom - jednoducho ako ľudská bytosť. Masáž hlavy u kaderníčky, očkovanie proti chrípke minulú zimu – dotyky zažívam jedine od ľudí, ktorým platím a ktorí pri tom takmer vždy nosia jednorazové rukavice.*

*Gail Honeyman: Eleanor Oliphant is completely fine*

Na riziká osamelosti upozorňujú vedci, psychológovia i zdravotníci, prirovnávajú ju k epidémii, ktorá zasahuje milióny ľudí na celom svete. Osamelosť ohrozuje zdravie a skracuje dĺžku života rovnako ako fajčenie alebo obezita. Spája sa s vyšším rizikom výskytu ochorení srdca, rakoviny, depresie a samovraždy. V Japonsku tvoria štvrtinu obyvateľstva ľudia vo veku nad 65 rokov. Počet seniorov, ktorí žijú sami, tu za posledných 30 rokov narástol o 600 %. Niektorí sa nechávajú odsúdiť za drobné krádeže – život vo väznici je pre nich prijateľnejší ako osamelosť. Majú aj špeciálny výraz „kodokuši“, ktorý označuje osamelú a nikým nespozorovanú smrť.

Za súčasným nárastom osamelosti sú dve hlavné príčiny - spoločenské zmeny a moderné technológie. V západnej spoločnosti k tomu prispela kultúra individualizmu ako aj väčší blahobyt. Zmenšili sa rodiny, klesol počet detí, narástla priemerná dĺžka života, stúpol počet rozvodov a aj počet ľudí, ktorí žijú sami. Ľudia viac cestujú za prácou alebo pracujú na diaľku z domu. S týmito zmenami, so zvýšenou mobilitou a sťahovaním do miest súvisia aj prerušené väzby so širšou rodinou, zanikajú sociálne skupiny, ku ktorým kedysi ľudia patrili (ako cirkevné zbory, susedské komunity, kolegiálne vzťahy). Sociálne siete umožnili ľuďom udržiavať zdanlivo väčší počet priateľstiev, ale nedokážu nahradiť intimitu vzťahov budovaných naživo.

Osamelo sa môžu cítiť seniori, ale aj dospelí, deti a tínedžeri, i ľudia obklopení inými ľuďmi, ak ich vzťahy nie sú sýtiace. V krajinách ako Veľká Británia a USA sú osamelosťou a izoláciou najviac ohrození ľudia chudobní, nezamestnaní, prisťahovalci. Ich životy sa vyznačujú nestabilitou, sú menej ukotvení vo vzťahoch. Keď sú osamelí, menej vedia vyhľadať adekvátnu pomoc kvôli rôznym bariéram – finančným, jazykovým, ale aj nedostatku informácií alebo nedôvere v systém a ľudí naokolo.

## Čo na to sociológovia a historici?

Tí považujú pojem epidémia za prehnaný a upozorňujú na to, že problém je aj vo výskumných dátach. Na meranie osamelosti sa nepoužíva jednotná metóda a mnoho článkov o epidémii osamelosti sa odvoláva na jeden zdroj, v ktorom chybne interpretovali dáta a porovnávali, že za posledných tridsať rokov dramaticky stúpol počet ľudí, ktorí nemajú dôvernú blízku osobu, aj keď v skutočnosti sa tento počet nemení.

Z histórie nám zase takéto dáta chýbajú, ale vieme o tom, že aj vtedy sa ľudia cítili osamelí, z literatúry poznáme príbehy o ľuďoch, ktorí umierali opustení v chudobincoch. Priemyselná revolúcia viedla k zániku tradičných malých hospodárstiev, rozvoj merkantilizmu v 17. storočí spôsobil, že ľudia začali viac cestovať za obchodom alebo prácou, hospodárske krízy viedli k masívnemu sťahovaniu ako v 19. a 20. storočí do Ameriky. Aj vtedy ľudia opúšťali svoje rodiny a komunity, prichádzali do nového prostredia, kde veľakrát ani neovládali jazyk. Osamelí boli po vojnách, keď prišli o svojich najbližších alebo v našich krajinách po tom, ako boli nútení sa vysťahovať alebo sa rozhodli emigrovať.

Neidealizujme si minulosť. Minulosť

Foto Pixabay

bola i vojny a krízy, kedy možno téma osamelosti proste iba nevystupovala do popredia, lebo ľudia riešili nižšie potreby – hlad alebo bezpečie. Komunity boli možno silnejšie a prepojenejšie, ale malo to svoju cenu – väčšie bezpečie a spolupatričnosť boli vyvážené prísnejšími pravidlami a postihmi za ich nedodržiavanie alebo odlišnosť od väčšiny. V dnešnej dobe máme väčšiu slobodu vo svojich životoch (menej nám hrozí spoločenský postih a vylúčenie), ale niekedy za ňu platíme pocitom vykorenenia a odlúčenia. Zmenili sa aj naše nároky na vzťahy – od manželstva očakávame ďaleko viac a ani si nevieme predstaviť, že by sme žili vo vzťahoch, aké boli kedysi bežné (dohodnuté manželstvá, v ktorých rozhodoval muž, bez možnosti rozvodu).

## Čo na to náš mozog?

Sme sociálne cicavce. Hlboko v mozgu máme zakódované, že na prežitie potrebujeme spoločnosť iných ľudí – takto kedysi prežívali naši prehistorickí predkovia. Ak sa ocitáme v izolácii, náš mozog to stále vyhodnocuje ako ohrozenie a biologický mechanizmus nás následne pudí k aktivite a k vyhľadávaniu sociálnych interakcií.

Výskumníci zistili, že sociálna izolácia aktivuje dopamínergné neuróny, ktoré sú kľúčové pre našu psychickú pohodu. To následne vyvolá motiváciu vyhľadávať sociálne kontakty a angažovať sa v nich. Tieto reakcie pozorovali pri myšiach, ktoré sú, podobne ako človek, tiež spoločenské cicavce. Myši, izolované od ostatných, vykazovali zvýšenú aktivitu v tejto špecifickej časti mozgu a na prítomnosť novej myši v klietke reagovali zvýšeným záujmom. Myši, ktoré neboli oddelené, takúto aktivitu nevykazovali a nového prišelca si nevšímali. Keď vedci umelo aktivovali dopamínergné neuróny, pozorovali, že si myši častejšie vyberali tzv. „sociálny“ priestor v klietke, kde mohli interagovať s inou myšou. Ak v tejto „sociálnej“ časti klietky zrazu iná myš nebola a nemohli uľaviť svojmu pocitu osamelosti, tak začali vykazovať vyhýbavé správanie. To môže byť problémom aj u ľudí, keď dlhodobá chronická osamelosť už prestáva byť aktivujúca a stáva sa naopak paralyzujúcou – človek upadá do depresie a bezmocnosti, brzdí ho úzkosť a znížená sebadôvera.

Podobne, ako začne hladný človek vyhľadávať jedlo, aj mozog sociálne izolovaného jedinca mu dá signál, aby začal vyhľadávať sociálnu interakciu. Aj keď je osamelosť nepríjemný pocit, je to dôležitá informácia - mozog nám dáva signál, že niečo nie je v poriadku – podobne, ako keď cítime bolesť. Pocit osamelosti nás upozorňuje na to, že je potrebné začať pracovať na našich sociálnych väzbách.

## Kampaň na ukončenie osamelosti

Aj keď nám možno nehrozí epidémia, osamelosť aj tak predstavuje závažný spoločenský problém, najmä v krajinách, kde sa zvyšuje priemerná dĺžka života. Chronická osamelosť znižuje kvalitu života jedincov, verejné zdravie, odráža sa vo vzťahoch. Zároveň ide aj o premrhaný potenciál – aj v našom časopise sme už písali napríklad o spájaní seniorov s deťmi v škôlkach, čo je obohacujúce pre obidve strany.

Komplexný prístup k problematike osamelosti sa rozhodli zaujať vo Veľkej Británii. Od januára majú ministerku pre osamelosť a rozbehli celonárodnú kampaň. Tá sa zameriava na osamelosť seniorov a možno ste zachytili propagačné video, v ktorom malé deti ukazujú ľuďom v kaviarni, ako nadviazať priateľstvo. Pri riešení osamelosti sú dôležité tri kroky – nadviazať kontakt s osamelými ľuďmi, spoznať príčinu osamelosti konkrétneho človeka a vytvoriť pre neho riešenie na mieru, podporovať osamelých ľudí pri vyhľadaní adekvátnych služieb.

Pre niekoho môže byť adekvátnym riešením pomoc pri rozvíjaní existujúcich vzťahov, k čomu potrebuje iba lepšiu dostupnosť dopravy alebo naučiť sa používať nové technológie. Iný potrebuje vyriešiť zdravotné problémy, ktoré ho obmedzujú v sociálnych kontaktoch (napr. nedoslýchavosť alebo obmedzená pohyblivosť). Psychologický prístup sa zameriava na zmenu myslenia a postoja voči svojim vzťahom ako aj na rozvoj sociálnych kompetencií, ak dlho osamelého človeka brzdí strach, úzkosť alebo nedôvera vo svoju schopnosť nadviazať nové priateľstvá. Iné intervencie sa zameriavajú na vytváranie nových kontaktov napríklad najprv v podobe domácich návštev a neskôr v zapojení sa do aktivity, pri ktorej spoločne strávený čas vytvára priestor pre spoznanie sa s novými ľuďmi, zdieľanie a budovanie vzťahov.

V rámci kampane podporujú zapájanie dobrovoľníkov, ktorí navštevujú osamelých ľudí, zdravotné a sociálne služby, neziskové organizácie, ktoré poskytujú programy pre seniorov, lokálne, susedské a komunitné aktivity a sieťovanie medzi nimi (napr. zapojenie miestnych dobrovoľných hasičov alebo lekár, ktorý namiesto liekov „predpíše“ pacientovi sociálnu službu a aktivity pre seniorov). Súčasťou je aj podpora pozitívneho prístupu k starnutiu – vek nemá byť prekážkou zmysluplného života – v podobe zmeny myslenia seniorov (napr. ktorí môžu nielen využívať služby dobrovoľníkov, ale aj sami sa zapojiť do dobrovoľníčenia), ako aj v myslení ľudí z kľúčových inštitúcií (ktorí sú potom otvorenejší a kreatívnejší v rozmýšľaní o poskytovaných službách a prístupe k seniorom).

Vo Veľkej Británii sa už teraz môžu pochváliť mnohými úspešnými projektmi a iniciatívami vo všetkých regiónoch. Celkom dobrá inšpirácia pre Slovensko, naše lokálne komunity a susedské iniciatívy, aj pre prácu socioterapeutov, čo poviete?

**Monika Gregussová**

**Zdroje:**

Abadi, M. 2018. This is why elderly Japanese people are getting arrested on purpose. https://www.weforum.org/agenda/2018/03/elderly-people-in-japan-are-getting-arrested-on-purpose-because-they-want-to-go-to-prison

Blanco-Suarez, E. 2017. The Neuroscience of Loneliness. https://www.psychologytoday.com/us/blog/brain-chemistry/201712/the-neuroscience-loneliness

Jopling, K. 2015. Promising approaches to reducing loneliness and isolation in later life. https://www.campaigntoendloneliness.org/

Klinenberg, E. 2018. Is Loneliness a Health Epidemic? https://www.nytimes.com/2018/02/09/opinion/sunday/loneliness-health.html

Swenson, H. 2018. Chasing the Loneliness Epidemic Won't Cure What Ails Us. https://slate.com/human-interest/2018/02/chasing-the-loneliness-epidemic-wont-cure-what-ails-us.html

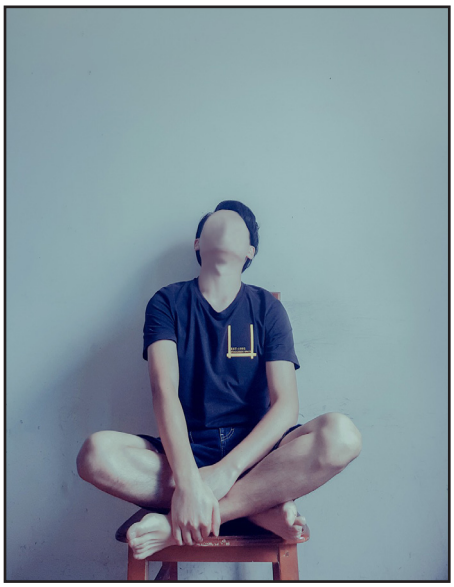

Foto Pixabay

Foto Pixabay

# KEĎ JE DIEŤA AŽ NA DRUHOM MIESTE

*Tento krátky „príklad z praxe“ popisuje pôsobenie psychológa pri práci s rodičmi v rámci výchovného opatrenia (ďalej len VO). Terapeutické a svojím spôsobom aj socioterapeutické intervencie v rámci realizovaného VO mali prispieť k naplneniu spoločne stanovených cieľov – zlepšenie komunikácie a vzájomnej spolupráce pri starostlivosti o syna Stanka.*

Koncom januára 2018 začalo ročné výchovné opatrenie, nariadené rodičom vtedy päť a pol ročného Stanka, ktorí žili už dva roky oddelene, pričom dieťa bolo v starostlivosti matky. Otcovi sa to nepáčilo, chcel so synom tráviť oveľa viac času, a tak sa snažil od situáciu riešiť tým, že urgoval poverené sociálne pracovníčky na oddelení SPODaSK ÚPSVaR. Celý priebeh výchovného opatrenia, jeho obsahová náplň a zabezpečenie boli v gescii akreditovaného subjektu, pričom sme spolupracovali s oddelením SPODaSK na príslušnom ÚPSVaR, kde prebiehala aj väčšina stretnutí k VO.

Po spoločnom úvodnom vypracovaní plánu VO a nastavení cieľov sa začali individuálne stretnutia matky aj otca so psychológom. Obaja rodičia mali na začiatku VO pomerne napätú komunikáciu. Objavili sa ťažkosti komunikovať spolu s rešpektom, vzájomnou úctou, počúvať sa, neskákať si do reči, neútočiť na seba navzájom a neobviňovať sa z rôznych vecí z minulosti. Najmä matka vyjadrila svoje obavy zo spoločných stretnutí s otcom, čo bolo tiež zohľadnené pri pláne individuálnych stretnutí s rodičmi. Matka svoje obavy vyjadrila slovami: „Nemôžem s ním byť v jednej miestnosti, je mi z neho zle.“ Bolo na nej vidieť, že je v jeho prítomnosti rozrušená, nepokojná, je pre ňu ťažké otvorene sa s ním konfrontovať.

## Prvé stretnutia

Prvé úvodné stretnutia v prvých troch mesiacoch sme tak po dohode s rodičmi absolvovali separátne – zvlášť s matkou a zvlášť s otcom v dvoj-týždňových intervaloch. V individuálnej forme sme pracovali v úvodnej diagnostickej fáze na zmapovaní osobnej histórie klienta a genéze vzťahu (neskôr rodiny) oboch rodičov ešte pred narodením syna Stanka. Využívali sme tak najmä metódy integrovanej psychoterapie (Knobloch & Knoblochová, 1993, 1999), pričom sme si samostatne s otcom a matkou prechádzali životnou krivkou až po súčasnosť, namodelovali sme si skupinovú schému (autority/podriadení, súradní/intímni partneri), ktorá reflektovala kvalitu a množstvo vzťahov so signifikantnými druhými klienta v jeho aktuálnom vnímaní – mapa vzťahov s „jeho ľuďmi“. Na začiatku sme použili aj Knoblochov (1993) Vancouverský dotazník problémových oblastí, kde jasne vyplynulo, že obaja rodičia vnímajú ako kritický ich vzájomný vzťah a komunikáciu. Obaja mali potrebu diskreditovať toho druhého za účelom „kompenzácie a eliminácie“ vlastných nedostatkov, čo sa v úvodných stretnutiach opakovane potvrdzovalo. Hneď od začiatku mali rodičia za úlohu priniesť na každé stretnutie fotku Stanka, ktorá bola symbolicky položená na stoličke počas stretnutia – akoby tam s nami bol. Tak mali možnosť symbolicky zrkadliť, reflektovať a dávať bezprostrednú spätnú väzbu v súvislosti s potrebami dieťaťa, na ktoré obaja rodičia od začiatku reagovali len minimálne.

## Spoločné stretnutie

Prvé spoločné vyhodnocovacie stretnutie k úlohám z plánu VO sa realizovalo po uplynutí prvého kvartálu prebiehajúceho VO na príslušnom ÚPSVaR, za prítomnosti oboch rodičov a soc. pracovníčky/kolíznej opatrovníčky ich syna Stanka. Išlo vôbec o prvé spoločné stretnutie rodičov po troch mesiacoch (okrem nutných stretnutí v rámci spolupráce v rámci starostlivosti o syna, ktoré prebiehali nepravidelne a sporadicky), preto mala najmä matka z takejto konfrontácie s otcom obavy. Po prvej štvrtine sme spoločne zhodnotili, že obaja rodičia sa snažili zapájať do procesu aktívne, úlo-

hy, ktoré si spoločne dohodli v pláne VO, sa im vo väčšej miere darilo plniť. Obaja na individuálnych stretnutiach potvrdzovali, že prebiehajúci „skúšobný režim“ , ktorý im beží od posledného súdneho pojednávania, im vyhovuje, je akceptovateľný. Matka uviedla: „Syn sa ku mne správa už oveľa lepšie, je milý, úctivý, zdá sa byť spokojnejší a poslušnejší, čomu až sama neverím.“ Stále bola viac orientovaná na svoje potreby, keď avizovala obavy, že synovo správanie je „otcom manipulované, účelové a nebude trvať dlho“.

Obaja rodičia sa od začiatku učili spoločne komunikovať a vzájomne sa informovať o všetkom, čo súvisí s výchovou a starostlivosťou o ich syna. Tento názor pretrvával aj na ďalších dvoch stretnutiach po spoločnom štvrťročnom vyhodnocovacom stretnutí, ktoré rodičia po dohode absolvovali ešte individuálnou formou. Od začiatku mája 2018 začínajú spoločné stretnutia oboch rodičov so psychológom rovnako v dvojtýždňových intervaloch. Napätie medzi nimi je ešte síce citeľné, stále majú tendenciu sa navzájom napádať, osočovať, útočiť na seba, skákať si do reči, vyťahovať rôzne argumenty z minulosti, avšak tieto prejavy sú miernejšie ako na začiatku. Sú už schopní „sedieť spolu v jednej miestnosti“ a sú ochotní naučiť sa efektívnejšie komunikovať ohľadom starostlivosti o Stanka, ktorý je na stretnutiach stále symbolicky zastúpený fotkou na stoličke.

Rodičia postupne začínajú konštruktívnejšie pristupovať k riešeniu vzniknutých ťažkostí, učia sa dávať prednosť potrebám svojho dieťaťa pred ich vlastnými potrebami. Začínajú si uvedomovať, že Stanko je najšťastnejší vtedy, ak má vo svojom živote oboch svojich rodičov – matku aj otca. Vidia na ňom, že po tom, čo menia svoje nastavenie voči tomu druhému, začína sa im tiež postupne „meniť pred očami k lepšiemu“.

## Pozitívny progres

Začiatkom leta po prvom polroku prebiehajúceho VO sme zrealizovali ďalšie spoločné stretnutie na príslušnom ÚPSVaR za prítomnosti soc. pracovníčky/kolíznej opatrovníčky Stanka – v podobnej forme ako predtým. Všetky zúčastnené strany sa zhodli na pozitívnom progrese, kedy napr. otec nemal potrebu vytvárať taký tlak na všetkých zainteresovaných, pretože bol so synom oveľa viac ako predtým. Matka, keďže nebola pod tlakom otca, sa učila komunikovať a spolupracovať a cez syna vnímala, že striedavá starostlivosť (t. č. stále bežal „skúšobný režim“) môže byť v konečnom dôsledku pre neho oveľa užitočnejšia a prospešnejšia ako to, čo zažíval v posledných rokoch. Jej pôvodné obavy sa rozplývali a bola v oveľa menšom odpore, otvorenejšia spolupráci a konštruktívnemu dialógu s otcom, čo predtým neprichádzalo do úvahy. Zdalo sa nám, že počas ďalších stretnutí sa hnev a agresívne prejavy rodičov voči sebe objavovali už len sporadicky. Dokonca boli momenty, keď rodičia sami čakali pred stretnutím v miestnosti a rozprávali sa, spoločne sa smiali, čo v prvých mesiacoch vyzeralo presne naopak (matka vtedy odmietala sedieť s otcom v jednej miestnosti a pred stretnutiami čakali na chodbe každý na opačnom konci). Rodičia teraz spolu komunikovali, iniciovali témy, o ktorých sme hovorili a veci, ktoré chceli spoločne riešiť. Často sa stalo, že sa samostatne na niečom dohodli, vybavili to a len to oznámili na spoločnom stretnutí, čo sa predtým nedarilo. Zmenu v ich nastavení vnímal aj Stanko, ktorý si čas s obomi rodičmi začal akoby viac užívať a problémy, ktoré sa predtým objavovali v jeho správaní, sa postupne začínali vytrácať (napr. dešpekt, ignorácia, záchvaty zúrivosti, úzkostné až fobické a hysterické reakcie v niektorých situáciách a pod.), čo avizovali aj učiteľky v MŠ.

## Posledné vyhodnocovanie

Predposledné spoločné vyhodnocovacie stretnutie sa konalo po štvrtine roku prebiehajúceho VO opäť za prítomnosti oboch rodičov a kolíznej opatrovníčky Stanka – tesne po poslednom súdnom pojednávaní, kde sudkyňa nariadila striedavú starostlivosť. Matka sa tomu tentokrát nebránila, prijala to, pretože počas dostatočne dlhej doby videla, že to synovi prospieva.

Obaja rodičia počas celého priebehu VO spolupracovali a komunikovali so psychológom, na dohodnuté stretnutia prichádzali a snažili sa aktívne participovať. Ich správanie v rámci VO sa z počiatku zdalo byť skôr účelové, egocentrické, nie autentické, zvnútornené a úprimné. V pozadí ich vzájomnej komunikácie a celkovo vzťahu sa zdali byť nedoriešené traumy a ťažkosti z minulosti, nespracovaný ich neúspešný spoločný vzťah, pričom neustále akcentovali svoje vlastné potreby pred potrebami svojho dieťaťa. Ukázalo sa, že Stanko má rovnako silný pozitívny vzťah k obom rodičom a rád by ich mal vo svojom živote obidvoch. Práve v záujme zdravého vývinu dieťaťa sa obaja rodičia potrebovali naučiť vzájomnému rešpektu, spolupráci a úctivej komunikácii, čo sa im zatiaľ vo veľkej miere darí. V poslednej fáze VO sa tak venujeme už konkrétnym výchovným situáciám a ich riešeniu, zjednoteniu a optimalizácii výchovných štýlov ako aj udržateľnosti zmien, ktoré nastali v procese VO a ich transfer do reálneho života rodiny po uplynutí tohto VO.

**PhDr. Peter Kusý, PhD.**
PDDD Úsmev ako dar – Trnava
Pedagogická fakulta
Trnavskej univerzity v Trnave
peterkusy7@gmail.com

**Referencie**

Knobloch, F. & Knoblochová, J. (1993). Integrovaná psychoterapie. Praha: Grada Publishing.
Knobloch, F. & Knoblochová, J. (1999). Integrovaná psychoterapie v akci. Praha: Grada Publish

Foto Pixabay

# JEDEN STAČÍ

*Buddy system je terminus technicus pochádzajúci z roku 1942 a označuje spôsob zvýšenia bezpečnosti v riskantných situáciách pri práci so skupinou. Keď všetci dávajú pozor na všetkých, tak nakoniec nikto na nikoho. Opatrenie je jednoduché. Spárujeme dvojice, kde títo dvaja dávajú pozor na seba navzájom. Kde inde by sme mohli využiť systém jedného kamoša?*

*Buddy systém* sa využíval najmä v ozbrojených zložkách. Po rokoch sa ukázalo, že takýto jednoduchý proces môžeme využiť v pracovnej sfére, pri získavaní nových zručností alebo pre lepšie prepojenie vzťahov v akejkoľvek skupine či organizácii.

Asi si pamätáme tristné začiatky v škole a aké to bolo skvelé, keď tam bol/a aspoň kamarát/ka zo škôlky. Dieťa s nižšou sebadôverou a slabšími sociálnymi zručnosťami sa môže v novom a náročnom prostredí trápiť aj niekoľko dlhých mesiacov. Čo s krízami a neistotami? Ako naložiť s tým veľkým dievčaťom, čo stráži dvere na záchod a chce vstupné? Keď som sa kedysi dávno rozplakala, povedala, že som malá a hlúpa a nerozumiem srande. Pomôcť rozlíšiť, či to je, alebo nie je sranda, môže pomôcť práve *buddy*.

## Som tvoja

*Buddy systém* je veľmi jednoduchý a nenáročný spôsob, ako v škole zvýšiť mieru kohézie a pomôcť prváčikom (alebo aj starším nováčikom) integrovať sa do nového prostredia s ľahkosťou a bez stresu. Najprv oslovíme starších žiakov II. stupňa (asi s výnimkou 5. tried, lebo oni sami prechádzajú zmenou) s tým, či si pamätajú svoje prvé mesiace v škole a či by nechceli uľahčiť prvákom prvý rok. *Kamoš* sa musí zhostiť svojej funkcie dobrovoľne. Následne mu je pridelený prváčik/nováčik. Jeho úlohou je zoznámiť sa so svojím kamošom. To, ako pojme svoju úlohu, je relatívne voľné. Základom je v prvých týždňoch ponúknuť svoju spoločnosť mladšiemu dieťaťu počas prestávok. V našich podmienkach je na to vhodná veľká prestávka. V rámci debaty o hocičom mu môže ukázať telocvičňu, jedáleň a vôbec zoznámiť ho s priestorom školy. Odpovedá aj na všetky otázky, ktoré jeho malého *kamoša* trápia. Asi najhlavnejší bod je nadviazanie vzťahu. Keď sa stretnú, pozdravia sa, prehodia slovko dve. Menším deťom toto na označenie niekoho ako kamarát, úplne stačí.

## Tento je náš

Zaujala ma reakcia jedného z rodičov, ktorý napätý pozoroval svojho novopečeného prváčika, ako sám prechádza cez dvor. Chlapček míňal veľkých chalanov a jeden zo skupiny sa mu pozdravil a prehodil smerom k priateľom: „Toto je Mike, Tyronov nový buddy.“ Drobné sociálne výmeny pomáhajú novým a zraniteľnejším členom, cítiť sa ako „naši“. Časom sa vyvíjajú hlbšie vzťahy a „hustejšia“ sociálna sieť. *Buddy* je často prvou osobou, ktorej sa dieťa zverí so vzťahovým či iným školským problémom, keďže tam je komunikačná bariéra asi najmenšia. Kamoš môže v prvom záchyte problémov úspešne suplovať menej vnímavých rodičov. Určite by stálo za výskum porovnať školy s fungujúcim *buddy systémom* a mierou šikany, ktorá sa tam vyskytuje.

Zo vzťahu profituje aj ten starší, pre ktorého je to cesta k šanci vidieť svoju osobnú hodnotu a užitočnosť v tomto vzťahu. Rozhodne prispieva k osobnostnému rastu a vnímaniu sociálnej zodpovednosti. Pri riešení rôznych situácií sa rozvíjajú aj rôzne komunikačné a interpersonálne zručnosti.

## Ďalšia úroveň

Náročnejšou formou je párovanie žiakov so slabým prospechom, prípadne deti so špeciálnymi potrebami a také, ktorým hrozí sociálne vylúčenie aj vo vyšších ročníkoch. Tu má dobrovoľník väčšiu výzvu a zároveň aj väčšiu šancu niečomu sa naučiť.

*Buddy systém* funguje aj ako doplnková aktivita pri učení sa cudziemu jazyku. S cudzojazyčným kamošom si môžem písať, skypovať alebo sa osobne stretnúť. Jeden z top 10 najúspešnejších rehabilitačných peniterciárnych programov je párovanie osôb vo výkone trestu s nižším stupňom strážení s telesne či mentálne postihnutými deťmi. *Buddy systém* u nás tradične využívajú firmy s dobrou štábnou kultúrou.

*Buddy systém* je jednoduchý nástroj so silným potenciálom. Stavia na vrodených potrebách byť prijatý a cítiť sa pre druhých hodnotný a užitočný. Možno stačí len pomôcť spojiť dve ruky a ostatné už pôjde samé.

**Viera Lutherová**

Foto Pixabay

Foto Pixabay

# MINIATÚRNA PODOBA SPOLOČNOSTI: ENCOUNTEROVÁ SKUPINA V PRAXI

*Ak by k nám zavítal mimozemšťan a chcel by vedieť, ako to vo svete ľudí chodí, ako žijú, rozmýšľajú a komunikujú, veľa by sa dozvedel, ak by sa zúčastnil encounterovej skupiny. Mohol by pozorovať proces, ktorý je akýmsi miniatúrnym odrazom všetkých mechanizmov medziľudskej komunikácie a vzťahov. Ľudia, ktorí sa tu stretávajú, reprezentujú širokú škálu názorov, postojov a hodnôt, presne tak, ako ich reprezentujú ľudia zoskupení v rôznych sociálnych a spoločenských systémoch. Dynamika skupinového procesu je vytváraná práve touto rôznorodosťou, vzájomnými sympatiami a antipatiami a v neposlednom rade mužsko-ženskými vzťahmi.*

Ako prvý začal encounterové skupiny organizovať v päťdesiatych rokoch minulého storočia hlavný predstaviteľ humanistickej psychológie, Carl R. Rogers. Rozpracoval tzv. Klientom-centrovanú terapiu, ktorá prešla vývinom od pôvodnej non-direktívnej terapie k prístupu k ľudským vzťahom vôbec. Označenie Človekom-centrovaný prístup (Person-Centred Approach) bolo prijaté v neskoršej fáze jeho pôsobenia, pretože jeho poradenská prax potvrdzovala, že je možné aplikovať ju rovnako pri klientovi ako aj v akejkoľvek skupine a organizácii.

Proces v encounterovej skupine obsiahne v sebe azda všetky postoje, ktoré sa v medziľudských vzťahoch vyskytujú, ochotu či neochotu počúvať druhú stranu, otvorenosť, obranu, vzájomnosť voči druhým, presadzovanie si svojho stanoviska, obviňovanie, kritizovanie alebo hľadanie porozumenia v súlade s akýmsi „vnútorným hlasom“, ktorý je prítomný v každom živom organizme.

## Čím je encounterová skupina jedinečná?

Na to, aby sme mohli skupinu označiť termínom „encounterová“, musia byť splnené isté podmienky, ktoré vo veľkej miere „zabezpečuje“ facilitátor (alebo facilitátori), ktorý skupinu facilituje. Jeho miera empatie, kongruencie (pravdivosti a rýdzosti) a akceptácie, sú postojovými charakteristikami, ktoré nemožno považovať iba za techniky alebo nástroje.

V tomto príspevku vzhľadom na jeho rozsah uvediem iba pár príkladov z praxe. Prikladám - aj keď iba kusý - popis procesu encounterovej skupiny, ktorá dokázala odkryť osobné motívy a postoje účastníkov, a tým prispieť k slobodnejšiemu, plnšiemu spolu-bytiu a efektívnejšej spolu-práci jej členov. Jednotlivé fázy encounterovej skupiny popisuje Rogers vo svojej knihe s názvom *Encounterové skupiny* a je až udivujúce, ako sa v praxi naozaj potvrdzujú.

## Encounterové skupiny vo vzdelávaní sestier

Aplikovať encounterové skupiny sa experimentálne rozhodli na Trnavskej univerzite v Trnave. Pre študentky odboru ošetrovateľstva tvorili encounterové skupiny súčasť ich povinnej praxe po-

čas celého bakalárskeho štúdia. Skupiny mali formu celotýždňových intenzívnych stretnutí jedenkrát za semester. Študentky mali predstavu, že povinná prax bude zameraná predovšetkým na vzdelávanie sa v odborných zručnostiach týkajúcich sa konkrétnej práce sestry – injekcie, ošetrovanie, obväzy, polohovanie a asistovanie lekárom. Vstup do encounterovej skupiny bol preto poznačený predovšetkým nechuťou a odmietaním, predstava o vzdelávaní kopírovala to, na čo boli dovtedy zvyknuté.

Skúsenosť, ktorú som mala v encounterovej skupine týchto mladých žien, ma utvrdzuje v tom, že klasický systém vzdelávania, kedy sa pred študentov postaví učiteľ/pedagóg a odprednáša im potrebné penzum informácií, nepostačuje pri príprave k zrelej a zodpovednej komunikácii, ktorú považujem za základ pri takmer pomáhajúcej profesii. Zrazu im nikto neukazoval, kade majú kráčať a ako majú komunikovať, ale zrazu s nimi komunikoval tak, že ich „počul“. Toto považovali za najsilnejšiu devízu encounterových skupín, o čom svedčí množstvo osobných výpovedí a spätných väzieb študentiek na encounterové skupiny.

## Encounterové skupiny vo vzdelávaní manažérov

Moja skúsenosť s aplikáciou encounterovej skupiny vo vzdelávaní manažérov má niekoľko podôb. Prvú predstavujú jednorazové, dvoj- a trojdňové skupiny manažérov, ktoré poslúžili skôr ako model takéhoto vzdelávania bez prejavenia sa ich hlbšej podstaty. Druhú skúsenosť mám s kontinuálnym vzdelávaním v rámci jednej organizácie, v celkovom trvaní dvoch rokov.

Encounterové skupiny v rámci tejto organizácie boli spočiatku organizované pre vedenie a vrcholový manažment. Postupne sa vynárala potreba prepájať komunikáciu s „nižšou“ úrovňou riadenia, a tak sa stalo, že skupina sa postupne rozšírila o vedúceho výroby, technicko-hospodárskych pracovníkov, koordinátorov, vedúcich buniek a majsterky. Napokon boli prizvaní aj radoví zamestnanci (presnejšie zopár ľudí z ich radov), pretože v hierarchii pracovných vzťahov nikto nie je viac, ani menej. Bol to jedinečný a vzrušujúci zážitok aj pre nás, facilitátorov, byť súčasťou skupiny, v ktorej sa vytrácali roly a pozície a sedeli tam ľudia s ochotou diskutovať, hľadať prieniky a nachádzať spoločné riešenia.

Táto prax potvrdzuje, že model Človekom-centrovaného prístupu je uplatniteľný aj v kultúre firiem a organizácií s hierarchickým modelom vedenia. Vyvoláva zmeny v správaní druhých v smere zvýšenia vzájomnosti, porozumenia, zlepšenia medziľudských vzťahov a spolupráce, ktorá stimuluje pozitívne zmeny vo firemnej kultúre.

## Encounterové skupiny vo vzdelávaní vychovávateľov a profesionálnych náhradných rodičov

Naša iniciatíva podporiť rozvoj osobnostných kapacít riadiaceho personálu a výchovných pracovníkov formou encounterových skupín sa stretla so záujmom vo viacerých detských domovoch (Sereď, Holíč, Trnava, Dedina Mládeže, Nitra) a bola podporená vedením týchto zariadení. Najdlhšie – päť rokov - trvala spolupráca s Detským domovom v Seredi, kde sme sa na encounterových skupinách stretávali raz mesačne na tri hodiny.

Hlavným zmyslom encounterových stretnutí bolo budovanie schopnosti empaticky počúvať a reagovať na iných ľudí, a tým zvyšovať šancu na bližší a priateľskejší vzťah, vzájomnú otvorenosť a úprimnosť. Rovnaký dôraz bol kladený aj na budovanie schopnosti byť kongruentný (byť sám sebou v kontakte s klientmi) a ďalšej nevyhnutnej podmienky pre budovanie zrelého človeka - tzv. bezpodmienkového pozitívneho prijímania. Prijímanie bez podmienok umožňuje lepšie chápať a akceptovať individuálne rozdiely a prijímať dieťa – mladého človeka ako jedinečnú ľudskú bytosť, a to aj bez hodnotenia, posudzovania a kritizovania. Nemožno opomenúť, že encounterové skupiny občas výchovným pracovníkom poslúžili aj ako forma „psychohygieny“, pretože mali možnosť porozprávať sa o tom, čo prežívajú v kontakte s deťmi, akí sú frustrovaní a oceňovali najmä to, že boli započutí.

## Záver

Naša prax je naozaj bohatá a obsiahne veľa oblastí ľudského fungovania. Encounterové skupiny sme realizovali napríklad aj pre učiteľov základných a stredných škôl v rámci programu vzdelávania na získavanie ďalších kvalifikačných predpokladov, množstvo encounterových skupín pre nezamestnaných, pre zástupcov rôznych organizácií a pre širokú laickú verejnosť. Nemožno vynechať ani oblasť človekom-centrovanej socioterapie, ktorá považuje encounterovú skupinu za jedinečné prostredie, v rámci ktorého prebiehajú živé diskusie zúčastnených strán konfliktu alebo klientov socioterapie. Skupinový proces zvyšuje vnímavosť a citlivosť voči zmenám v emocionálnom živote účastníkov a na základe toho zvyšuje seba-dôveru vo vytváraní rôznych druhov vzťahov pracovných, spoločenských, partnerských či osobne intímnych.

**PhDr. Lívia Lozsi**

Foto Pixabay

Foto Pixabay

# HOMESCHOOLING NA SLOVENSKU

*Homeschooling (HS) alebo domáce vzdelávanie (DV) je vzdelávanie mimo školy, vzdelávateľom je rodič (niekedy obaja či starý rodič) alebo učiteľ najatý rodičmi. Realita praxe (nielen na Slovensku) je však rôznorodejšia.*

Text vychádza najmä z prieskumov, sieťovaní a poradenstiev v rámci aktivít OZ Domáce vzdelávanie na Slovensku a InkluCiTy, ktoré sa venuje aj tzv. nútenému HS na Slovensku. Použité pojmy môžu byť v kontexte vzdelávania detí devastačné alebo nekorektné, ale zatiaľ zaužívané v legislatíve aj praxi (napr. špeciálne potreby, integrácia a inklúzia v kontexte školského zákona).

HS znamená výhody aj záťaž. Výhodou pre dieťa je možnosť individuálneho prístupu ku vzdelávaniu. Ako hlavnú nevýhodu, okrem nepochopenia okolia, spomínajú rodičia stratu jedného príjmu a kariéry - spravidla matky, a tým aj zvýšenú záťaž pre živiteľa rodiny. Niektoré matky ale popri DV pracujú.

Každá DV rodina vytvára originálny spôsob vzdelávania. Niekde sa podobá škole, inde vôbec, niekde používajú učebnice, inde nie, niekde učí iba mama, inde vypomáha široká rodina či najatý učiteľ alebo škola, niekde sa známkuje, inde sa nehodnotí ani nechváli, rôzny je rozsah kontaktu so školou, niektoré deti majú týždeň plný záujmových krúžkov, iné behajú po lese, ďalšie sú vzdelávané cez rôzne online systémy…

## Rôznorodosť

Spôsob vzdelávania sa v rodinách mení aj v čase, prispôsobuje sa potrebám detí a rodičov, požiadavkám školy aj podnetom zvonka či iných HS rodín. Deti v DV majú podľa prieskumu veľa mimoškolských aktivít (zdroj OZ DVS, www.domacaskola.sk).

DV rodiny sa zvyknú stretávať pri spoločných aktivitách pre deti. Niekedy sa rodiny vo vzdelávaní skupiny detí striedajú. Často ide o rodiny aktívne žijúce v lokálnych či záujmových komunitách (vrátane náboženských, ekologických, rodín detí s autizmom apod.), zriedkavejšie rodiny žijúce na lazoch či rodiny, kde rodičia veľa cestujú kvôli práci (umelci, vedci, IT-nomádi apod.). Zaujímavé je, že časť DV rodičov sú profesijne učitelia.

Súčasťou DV je aj worldschooling (rodina cestuje po svete) a na Slovensku zatiaľ nelegálny unschooling (tento je však aj v tzv. slobodných, demokratických školách).

## Skupiny

Mnoho detí skrytých pod HS navštevuje tzv. komunitné školy či vzdelávacie skupiny, ktoré nie sú ukotvené v našej legislatíve. Tieto nie sú financované zo štátneho rozpočtu, spravidla ich plne hradia rodičia alebo hľadajú externé zdroje. Zakladajú ich rodičia alebo učitelia. Majú rôzne formy riadenia, internú kultúru, deti v nich trávia rôzny čas od pár hodín týždenne po celodennú dochádzku, sú rôzne hodnotovo zamerané, používajú rôzne pedagogické systémy vrátane alternatívnych. Existuje obava, že takéto „školy" bez kontroly sú ohrozené rozvojom patológií a siekt, avšak zatiaľ o žiadnej v tomto smere problematickej „škole" na Slovensku nevieme. Pripisovať sa to dá aj silnej rodičovskej kontrole, nutnosti spolupráce s kmeňovými školami detí, potrebe získavať žiakov - financie a zachovať si dobré meno.

## Zákon

Každý občan SR musí byť počas povinnej školskej dochádzky zapísaný v kmeňovej škole na Slovensku. DV je možné vďaka tzv. individuálnemu vzdelávaniu podľa školského zákona, § 24 b), počas prvého stupňa ZŠ a na žiadosť rodiča. Rodič je povinný zabezpečiť diplom pedagóga pre prvý stupeň, zákon ale neurčuje, koľko času má stráviť pedagóg so žiakom, a tak pri klasickom DV dieťaťa rodičom ide spravidla iba o odovzdanie kópie diplomu, občas o poradenstvo. Zo strany OZ DVS existuje snaha takýchto učiteľov - volajme ich garanti - spájať pre

vzájomnú podporu. Žiak absolvuje polročne komisionálne preskúšanie zo všetkých povinných predmetov. Slovensko je v direktíve komisionálneho skúšania DV detí jednou z najprísnejších krajín, napríklad v Česku prebieha overovanie vzdelávania formou portfólia. Slovenské školy sa snažia o ľudskejšie skúšanie DV žiakov a rodičia vyberajú školu aj podľa tohto. Spôsobov je veľa, ako prítomnosť žiaka na vyučovaní, správa od rodiča - vzdelávateľa, skúšanie jednou učiteľkou… Ak žiak prepadne, musí nastúpiť bežnú školskú dochádzku.

O povolení individuálneho vzdelávania rozhoduje riaditeľ školy. Škola dostáva 10 % normatívu oproti žiakom s dennou školskou dochádzkou, pričom ale zabezpečuje žiakovi učebnice aj skúšky. Kontrolovať DV môže škola aj inšpekcia.

## DV zo zdravotných dôvodov

Paragraf 24 a) školského zákona umožňuje individuálne vzdelávanie, a teda aj DV zo zdravotných dôvodov počas celej školskej dochádzky na základe odporúčania pediatra (ten ho vydá na základe správy odborného lekára či poradne). Škola je povinná poskytovať žiakovi min. dve hodiny týždenne konzultácií. Niekedy umožnia žiakovi stráviť časť vyučovania so spolužiakmi v triede, inokedy ide len o skúšanie alebo doučovanie. Pre niektoré deti je to dar, pre iné vražda vzťahu ku škole - závisí od prístupu učiteľa a rodiča. Žiak nie je komisionálne skúšaný, ale je hodnotený na základe polročnej správy pedagóga, problémom je, ak žiaka nepozná. Školy sa zvyknú pýtať na žiaka rodičov či iných reálnych vzdelávateľov a poradne a správu učitelia píšu na základe takto získaných informácií. Ak žiak prepadne, nemusí nastúpiť do školy.

Prakticky to znamená, že zdravé dieťa smie vzdelávať iba pedagóg prvého stupňa, ale dieťa so zdravotnými problémami a špeciálnymi potrebami môže vzdelávať hocikto, bez akýchkoľvek podmienok na jeho vzdelanie či kompetentnosť. V tejto situácii je na Slovensku veľkou pomocou množstvo svojpomocných rodičovských skupín, najmä ak sú ich súčasťou psychológovia či pedagógovia s nadhľadom. Niektoré školy a poradne nechávajú rodinu unschoolovať, najmä deti s autizmom. Tu sa hodí spomenúť, že vzdelávať dieťa doma je schopný iba rodič, ktorý chce. Pri rozhodovaní o HS by preto mala škola či poradňa, ktorá toto odporúča, brať do úvahy nielen potreby dieťaťa, ale aj možnosti rodiny - rodičov a detí. Opomínaným problémom býva napríklad poškodenie súrodeneckých vzťahov, vyhorenie rodičov, izolácia rodiny a riziko chudoby.

Foto Pixabay

## Druhý stupeň

Podľa § 23 a 25 školského zákona môže mať DV žiak navštevujúci školu v zahraničí. DV povolí zahraničná škola. Povolenie zahraničného štúdia vydáva riaditeľ slovenskej školy na základe žiadosti rodiča. Kmeňová škola nevie, či sa žiak vzdeláva denne, alebo individuálne. Aby žiak dostal slovenské vysvedčenie, rodič môže požiadať slovenskú školu o preskúšanie a riaditeľ rozhodne, z ktorých predmetov.

Toto hromadne využívajú rodičia žiakov druhého stupňa, pretože DV na II. stupni nie je na Slovensku legálne. Väčšina detí je zapísaná v českých školách, niekoľko v Maďarsku, USA… Existujú školy bez fyzického priestoru iba pre DV žiakov s prepracovanou online výučbou.

Používa sa tiež § 26 - individuálny učebný plán. Umožňuje ho riaditeľ školy z vážnych dôvodov a na nevyhnutný čas. Riaditeľ rozhoduje o nastavení vzdelávania, ako kontakt so školou, skúšanie a ďalších veciach.

## Riziká na strane rodiny

V kontakte rodina - škola sa javí ako podstatný problém vzájomná nedôvera. Učiteľ/ka nedôveruje rodičovi, že dokáže dieťa dostatočne kvalitne vzdelávať, rodič nedôveruje učiteľovi/ke, že neublíži dieťaťu pri skúšaní a obaja nedôverujú dieťaťu. Dieťa je tu nástrojom a obeťou strachov oboch strán, ktoré vystupujú v pozícii „ochrancov" dieťaťa. Dieťa nemá veľa možností o svojom vzdelávaní spolurozhodovať. Je žiaduce budovať v rodine konštruktívny vzťah so školou, aby do nej dieťa mohlo slobodne nastúpiť, kedykoľvek to bude potrebné a aby problémom zostalo iba zosúladenie obsahu a foriem vzdelávania.

DV rodičia vravievajú, že rokmi prichádza nechuť o HS hovoriť s ľuďmi mimo HS komunity, pretože sa stretávajú s nepochopením a neustálym spochybňovaním svojich rodičovských kompetencií. Naopak, v bezpečí HS komunity, v rámci jej aktivít, na sociálnych sieťach, sa niekedy stretávame s až fanatickými obhajcami HS a nepriateľstvom voči škole ako takej.

U DV rodiča existuje riziko, že ak nerozumie svojej motivácii, môže dieťa používať rovnako ako napríklad rodič riešiaci si cez školské výsledky dieťaťa seba. Dôvera vo svoje rodičovské kompetencie postavená na sebapoznávaní, ale aj vzdelávaní sa a dôvera v dieťa sú potrebným základom. Isto sa objavia obdobia, kedy dieťa učenie odmieta a rodič zo strachu zo skúšok reaguje škodlivo. Prídu otázky - je dieťa dosť socializované, kvalitne vzdelávané? Má dosť kamarátov? Nezlyhá v živote? Zrelosť rodiča, učiaceho svoje dieťa či deti doma, je podceňovaná. Ak zadáte do internetového vyhľadávača heslo „homeschooling", nájdete nerealistické obrázky, na ktorých je napríklad mama, dieťa, glóbus a úsmevy. Úsmev je však podstatný, pretože bez autentickej radosti zo sprevádzania dieťaťa JEHO vzdelávaním je DV, dovolím si napísať, škodlivým.

Pomenovanie rizík HS (vyhorenie matiek, zanedbanie ich partnerského vzťahu, používanie dieťaťa rodičom na sebarealizáciu, obmedzovanie slobody dieťaťa vybrať si chodiť do školy, atď.) sa v komunite HS nepresadzuje ľahko, ale je veľmi potrebné. Aj preto organizuje InkluCiTy a DVS každoročne Konferenciu DV, ktorá slúži nielen ako priestor na sieťovanie a vzdelávanie HS rodín, ale aj garantov a pedagógov kmeňových škôl, užší kontakt s poradňami, odborníkmi, akademikmi atď. Konferencia sa postupne pokúša zmeniť z „prednáškovej" na interaktívnu, diskusnú a praktickú.

## Nové otázky

S postupným vývinom DV na Slovensku sa učíme pomenúvať aj lokálne otázky a potreby. Napr. vyučovanie online, spolupráca DV rodič - učiteľ, „patrenie" dieťaťa do školskej komunity, vzdelávanie DV rodičov, nútené DV detí so špeciálnymi potrebami, unschooling…

Podľa údajov CVTI SR bolo v školskom roku 2011/12 na Slovensku oficiálne 12 žiakov vzdelávaných podľa § 24b, v školskom roku 2017/18 už 481 žiakov, 780 žiakov bolo v septembri 2017 oslobodených od školskej dochádzky (nie od vzdelávania). Tento rastúci trend je tiež výzvou pre zmenu školstva.

**Lucia Rosáková**

# ORÁLNÍ SEX A NÁKUPY

*„Byl teplý letní den a dělali jsme na zahradě zámkovou dlažbu. Napadlo mě, že bych si dal pivo. Když jsem se šel domů napít, žena mi podává vodu. Napil jsem se a v mysli se neúspěšně snažil šedé zklamání přemalovat na růžovo. Neviděla, že bych si rád dal pivo…“*

Podobné příběhy slýchávám od žen a mužů ve své poradně i v životě okolo sebe. Ženy se trápí tím, že s nimi muž nemá chuť jít do kina, na nákupy, že jim neopraví sprchu, ale i muži čekají na své chvíle slávy… Kamarádka mi jednou řekla: „Můj muž by byl šťastný, kdybych mu občas dopřála orální sex a upekla bublaninu s třešněmi“. Tehdy by měl totiž pocit, že udělala něco pro něj, jen pro něj… Jí se ale ani do jednoho moc nechce… Radši mu na Vánoce koupí pulovr nebo se ho u oběda zeptá, jestli měl dost knedlíků nebo nechce přidat omáčku. Tehdy má pocit, že ho dělá šťastným.

Že jde o maličkosti, prkotiny? „Přeci ten druhý musí vidět, že ji/ho mám rád/a i bez toho, že koupím lístky do kina… Vždyť zabezpečuju rodinu, starám se přeci o děti…“ Podobně znějí stížnosti partnerů, které slýchávám okolo sebe. Jsou to podle vás drobnosti, na kterých není třeba stavět vztah a zabývat se jimi? Je podle vás žena otravná, když chce jít do kina a muž příliš náročný se svou chutí na koláč a orální sex? Ano, oni většinou asi tuší, že ten druhý je má rád, ale pro šťastný vztah podle mě nestačí mít rád.

## Zdánlivá idyla

Spousta párů spolu žije, stará se o živobytí, vychovává děti a jezdí na dovolené. V podstatě žijí docela normální život, zdá se, že se mají rádi. Žena zařídí dovolenou a muž nenamítá. Když si chce něco koupit, není proti, na narozeniny jí koupí květinu. Žena doma zase zabezpečí jídlo a když chce muž jít s kamarády na golf, není proti. Připadá vám, že mluvíme téměř o dokonalém páru? Hodně lidí by bylo možná překvapených, že lidé žijící v podobně stereotypním vztahu nejsou šťastni. Přestože všechno zdánlivě klape, něco jim chybí a neví přesně co nebo se jim to nedaří zprostředkovat tomu druhému, aby si vzájemně porozuměli. Mají se rádi, vědí, že spolu chtějí žít, ale necítí se naplněni. Vzájemně totiž nevidí svůj svět. Může se zdát, že žena, která chce, aby ji muž chtěl vzít do kina nebo muž, který by se potěšil, kdyby s ním žena chtěla jet na cyklovýlet, jsou zpovykané výkřiky, se kterými nemá smysl ztrácet čas. Myslím si, že opak je pravdou. Každý touží po tom, aby někdo viděl, jak chce být milovaný a přesně tak ho i miloval. Aby někdy odložil své brýle a podíval se na svět brýlemi toho druhého. Často se však děje to, že milujeme druhého podle sebe, podle toho, jak se to hodí nám. Ženy vaří teplé večeře, chystají dětem svačiny do školy, muži kupují květiny nebo drahá auta. Očekáváme, že ten druhý to ocení. „Vždyť se přeci snažím, dělám to pro něj a chci mu ukázat, že ho mám rád/a.“ Faktem ale zůstává, že nevidím, že chce pivo, ne vodu, že nevidím, že nechce k narozeninám keramickou vázu, ale červenou sukni, kterou jen pro ni vybere on. A potom se možná zlobíme, že druhý je nevděčník, který nevidí, co pro něj děláme.

## Kdo má být šťastný?

Tušíte, po čem váš partner touží, co by mu dělalo radost? Všimli jste si někdy, jestli se těší nebo je naopak smutný či zklamaný? Jste si jisti, že nežijete v domnění, že činíte druhého šťastným, přitom činíte šťastnými sami sebe? Muž, kterému žena k Vánocům nadělila pulovr, se nepotěšil, přestože ona si myslela, že mu udělá radost. Myslela na něj, chtěla mu koupit dárek. I on někde věděl, že jí není lhostejný. Jak se však stane, že přehlédne, co chce a zamění bublaninu za pulovr? Přál si, aby nad ním přemýšlela. Nechtěl si o to říct. Chtěl, aby to viděla sama, aby to chtěla udělat PRO NĚJ. Stejně tak žena určitě dokáže žít bez toho, že s ní muž půjde nakupovat. Odveze ji klidně do nákupního centra a půjde se najíst do restaurace, zatímco ona si má vybrat oblečení a má se z toho těšit. Muž tehdy nevidí, že nejde vůbec o nákup oblečení, ale o touhu, aby muž chtěl jít s ní, žena podle mě tehdy chce vidět, že má chuť udělat to PRO NI. Není důležité, kolik to stojí peněz, kolik úsilí a co pro druhého děláme. Když lidé touží po „kině nebo bublanině“, tak bychom za tím neměli vidět jen film a buchtu. Lidé podle mě tehdy touží vidět, že jsou pro někoho zdrojem radosti, že o nich jejich partner přemýšlí a má chuť dělat věci SPOLU.

## Stačí málo

Lidé se často trápí tím, že se jim této pozornosti od partnerů nedostává. Proč to pro sebe neuděláme? Proč nemáme chuť se vzájemně potěšit a vidět někdy svět očima toho druhého? Nemusí to být zrovna kino ani koláč, ale cokoli, co víte, že by toho druhého potěšilo a díky čemu by se mohl cítit, že je milovaný. Když nebudu přikládat do ohně, tak časem začne doutnat, vyhasínat, až úplně zhasne. A když zhasne, už se nedá rozfoukat. Tak je to i se vztahem. Žijete ve vztahu, který hoří nebo už jen doutná? Berete v úvahu, že tak jako oheň, ani vztah bez ochoty investovat do něj, nebude fungovat?

Často si říkám, že pokud se dva mají rádi, stačilo by občas úplně málo. Péct přesně tu bublaninu, kterou má muž rád nebo, zatímco žena krájí zeleninu, on bude vedle ní míchat a oběd uvaří SPOLU.

**Jana Trčková**

Foto Pixabay

# LIDSTVÍ

Foto Pixabay

„Dobrý den, pojďte dál," řekla a podala matce ruku. Chtěla dát najevo, že i přes to všechno, co o ní z rozsudku ví, ji bere jako lidskou bytost hodnou tohoto mezilidského výrazu přijetí. A tak se stalo, že na moment ucítila teplo a stisk té ruky, která tolik ublížila. Nešlo se ubránit konkrétním představám, jak to asi udělala. Co tomu v posledních vteřinách asi předcházelo a co řekne Honzíkovi, až se naučí mluvit a bude se po své mladší sestře ptát?

Mariina role byla jasná – umožnit dítěti bezpečný kontakt s nebezpečným rodičem a zdokumentovat vše tak, aniž by hodnotila či soudila. Zároveň věděla, že když si teď nepřipustí veškerá „Jak jenom mohla...", prosáknou jinde. Přemýšlela zrovna, kde byl v tu dobu asi otec dětí a jestli byl vinen, i když nebyl u toho. Z úvah ji vytrhl zvuk nesnesitelně hlasitého dětského xylofonu. Zase ho před začátkem zapomněla z herny odnést. Nesnášela ten zvuk. Honzík vypadal nadšeně a nejvíc ve chvíli, kdy bušil do všech kláves najednou. Cítila, jakou by to přineslo úlevu, kdyby mu někdo tu nevkusnou parodii na hudební nástroj vytrhnul z rukou a položil někam hodně vysoko, vyhodil z okna nebo nejlépe rozšlapal. Honzíkovo sólo přečkala jen díky představě toho pocitu zadostiučinění, který by následoval, a opájela se jím možná o něco déle, než by se na sociální pracovnici slušelo.

Honzík naštěstí po chvíli objevil novou krabici s hračkami a xylofon vyměnil za hadrové miminko. Chvíli ho nakláněl nahoru a dolů a hledal nějakou zákonitost v tom, jak mrká. Panenka už tímto testováním prošla tolikrát, že se jí občas víčka zasekla, i když ji položili. Honzík to nechápal a chtěl tomu přijít na kloub. Položil panenku na stůl a právem očekával, že se jí zavřou oči. Hračka tam však nic netušíc ležela s očima dokořán. Honzík se nehodlal vzdát, a tak jí svou ručkou přejel po víčkách odshora až dolů. Matka polkla a na chvíli odvrátila pohled. Už to vypadalo, že všechno je, jak má být, když tu něco povolilo a panenka na něj zase zírala. Zkusil to podruhé, potřetí a nic. Výraz v Honzíkově obličeji zračil, že se mu děje velká nespravedlnost. Když to nešlo po dobrém, bylo potřeba přitvrdit. Chytil panenku oběma rukama a vší silou, která se v nich nacházela, s ní zatřásl. Miminko na něj koukalo ještě míň zúčastněně než předtím. Dal mu šanci a opět ho položil do vodorovné polohy. Zase nic. Najednou mu ručka vyletěla do vzduchu a udeřila panenku do obličeje. Pak si založil ruce na hrudníčku a trucovitě se otočil, aby na ni neviděl a dal jí tak najevo, jak moc ho svou neposlušností zklamala. Marie nebyla jediná, komu v té chvíli přejel mráz po zádech. Po chvíli se Honzík začal pomaličku otáčet, aby zjistil, jestli zákrokem dosáhl svého. Když uviděl oči dokořán, jedním pohybem smetl panenku na zem a začal po ní skákat. „Přestaň, to se nedělá!" vykřikla matka. Bez odezvy. „Řekla jsem ti, abys okamžitě přestal!" zkusila znovu a o něco důrazněji. To už i vstala z gauče a v tom se zarazila, protože si uvědomila, že má jen velmi málo možností, co udělat. V pravidlech jasně stálo, že fyzický kontakt musí první iniciovat dítě. Zůstala tak stát na půli cesty mezi gaučem a Honzíkem, nahlas dýchala, prsty na rukou střídavě svírala v pěst a povolovala. Marie se už dlouho nedívala do monitoru a na židli se otočila tak, aby jí noha stolu nebránila vyběhnout k Honzíkovi, který jako smyslů zbavený dál dupal po tom bezmocném tělíčku. „Prosím!" vykřikla matka víc zoufale než naštvaně a tentokrát ne směrem k dítěti. Upřela na Marii pohled, který kopíroval její slova, a z hlubokého dýchání přešla do přerývavého pláče. Marie vykročila směrem k Honzíkovi, i když ne kvůli němu, jak původně předpokládala. Opatrně se dotkla jeho ruky a začala na něj mluvit, jak nejklidněji jí to její vlastní rozrušení dovolovalo. Honzík se zastavil a když zdvihl hlavu, uviděl matku klečet na zemi a plakat. Rozběhl se k ní a s nefalšovanou starostí ji začal hladit po tváři. Honzík nepochyboval o mámině lidství a možná by jí odpustil, i kdyby věděl, že to na něj u soudu chtěla všechno svést. „To bude dobrý," odpověděla mu a pokusila se o krátký úsměv, který neladil s ničím, co se v posledních minutách odehrálo. Marie se podívala na hodiny a ulevilo se jí, když zjistila, že zbývá posledních pět minut. Hodina, kterou matce soud vyhradil na styk s dítětem, vypršela. Pozorovala ženu o pár let mladší, než byla ona sama, a přemítala nad tím, jestli někdy nalezne pokoj. Jestli to někdy opravdu bude dobrý.

Marie odešla vytisknout zápis, na jehož kopii měla matka nárok, ale když se vrátila, byla už pryč. Chvíli tam jen tak stála, než papír, který se v tom lidském osudu jevil jako úplně bezcenný a nic nevypovídající, roztrhla na půl a zmačkala do koule. Pomalu došla k panence, která se stala očitým svědkem toho všeho, zvedla ji, prohlédla, jestli neutrpěla zranění a instinktivně ji přivinula k sobě. Pak ji uložila do malinkaté dřevěné postýlky, přikryla peřinkou a pohladila po umělých rýhách naznačujících vlásky. Měla zavřené oči. Snad jenom spala.

**Štěpánka Holubová**

SOCIOTERAPIA A PSYCHOTERAPIA. Štvrťročník. Číslo 1, ročník VII. Vydáva Inštitút psychoterapie a socioterapie (IPS), www.socioterapia.sk. ISSN 1331-7138 REDAKČNÁ RADA: Mgr. Lucia Čibenková (šéfredakorka), PhDr. Ľudovít Dobšovič, Mgr. Monika Gregussová, Mgr. Viera Lutherová, PhDr. Lívia Lozsi, Jana Trčková, Martin Vavrinčík, Komunitné centrum Dobšiná. Nevyžiadané rukopisy redakcia nevracia. Nepredajné. ADRESA REDAKCIE: Inštitút psychoterapie a socioterapie, Levočská 3, Bratislava 851 01. KONTAKTY: Tel.: +421 244 880 163, Fax.: +421 244 880 165, Mobil: +421 905 62 80 27, email: redakcia@socioterapia.info.