

Kdo o osobě může říci, že je vyrovnán se světem i sebou samým, když během dnů zápasíme? Nejde náhodnou o člověka, který odchází z tohoto světa? Ne, touhy po vyrovnání bychom měli dosahovat právě během našich všedních dnů, abychom uchopovali realitu taková, jaká skutečně je. Tak k duševnímu zdraví přistupuje dlouholetý pedagog sportu Josef Bubeník. Důležitou podmínkou pro naše mentální zdraví je úspěch jedince, nalezení sebe sama ve světě, také prožívání radosti při naplňování cílů, které jsou mu dány či si je člověk určí. Uvádí však, že pokud si člověk stanoví velké nároky a nestačí na ně, duševní zdraví může být ohroženo. I přes sebevětší snahu „neprorazí“ genetický základ a může trpět pocitem neúspěšného, vyloučeného jedince. Nezapomínejme, zdraví máme ve svých rukou, ale musíme respektovat, co nám bylo vloženo do vínku. Někdy naše představy a skutečnost jdou proti sobě, a pokud se nepřiblíží, může přijít i smrt.

Dialog byl pořízen v době koronavirové.

MS: *Pane doktore, mluvmе o duševním zdraví. Jak si sám tuto kategorii definujete? Můžete k tomu přistoupit v kontextu své pestré životní zkušenosti?*

JB: Zdraví duševní velmi koresponduje s tělesným zdravím. Člověk musí pečovat o obojí. Duševní zdraví pro mne znamená vyrovnání se se svým vnitřním světem i se světem vnějším.

MS: *Je důležité, aby si jedinec uvědomil své duševní zdraví, aby jej reflektovat v dennodenním životě?*

JB: Nepochybně! Pokud jsme spokojeni – zakoušíme pocit štěstí, což můžeme považovat za zpětnou vazbu. Vždyť jde o podstatnou součást lidského života! Budu upřímný, pocit štěstí prožívám často. Také si musíme uvědomit, že pokud chci být jako člověk celkově zdravý, musím být vyrovnán se sebou i s okolním světem.

MS: *Kdy o duševním zdraví začínáme více přemýšlet?*

JB: V procesu stárnutí.

... Úspěch a štěstí jako cesta k duševní rovnováze ...

MS: *Otázku jsem otevřel proto, že mnozí z nás dbají pouze na zdraví fyzické, sportují. To duševní zdraví přichází samo?*

JB: Myslím si, že duševní zdraví je závislé na úspěchu. Čím více úspěchů jedinec dosáhne, tím je jeho radost ze života větší.

MS: *Úspěchu - a v čem?*

JB: V čemkoliv - ve škole, ve vztazích s kamarády, s rodiči, také v zaměstnání. Jednoduše všude, kde prožíváte svůj život.

MS: *To znamená, všude tam, kde se lidská duše vztahuje k okolnímu světu?*

JB: Nezapomínejme však na limity, tedy jaké mám nároky na život, a co mi mé schopnosti dovolí. Někdo může být duševně nezdravý, jelikož mu jeho organismus i nervová soustava, která je sídlem veškeré duševní činnosti, mnohé nedovolí...

MS: *Co vidíte negativního na vysokých ambicích?*

JB: V tom vidím problém každého člověka. Budu mluvit o období před rokem 1989. Vyrůstali jsme na

tenisu a rodiče k nám přivedli dítě a požadovali, abychom z něj udělali druhého Ivana Lendla, aby mohl vyjízďet za hranice, být placen ve valutách. Víím, mluvím o krajnosti, ale pokud velké nároky na dítě nemohou být splněny, stanou se dítěti balvanem.

MS: *Budme upřímní: rodiče někdy negativně působí na duši svého potomka.*

JB: Staví mu větší cíle, než je dítě schopno splnit.

MS: *Není lepší dítě drobně usměřňovat a dívat se, jak roste, žije a radovat se z toho?*

JB: V mých očích to nestačí. Dítě pro svůj vývoj potřebuje podněty. Rodič by měl své dítě znát. Na někoho platí pochvala, na někoho platí trochu přísnější dohled. Dítě by mělo dostávat podněty, které jej rozvíjí.

MS: *Jak byste se choval v případě, pokud za vámi přijde rodič, který chce dítěte proměnit v Ivana Lendla? Co byste řekl?*

JB: Milí rodiče, zvažte, jestli vaše dítě na to má!

MS: *Vysvětlil byste možné nedostatky – rizika, která jsou spojena s tím, pokud se rodiče budou umanutě držet své představy?*

JB: Uvedl bych toto: naučte své dítě hrát tenis sami, nebo prostřednictvím trenéra. Dbejte, aby dítě z toho mělo radost. **Slovo radost bych zdůraznil!** Je nutné, aby dítě hra bavila. Pokud tento sport dítě neosloví, je škoda, aby se mu věnovalo – vždyť by se jen otravovalo.

MS: *Můžeme říci, že rodiče někdy kvůli svým nárokům stojí za duševním strádáním svých dětí?*

JB: Pochopitelně! Mají větší očekávání, než mohou od dítěte žádat, protože, jak jsme již řekli, dítě má přirozeně své limity.

... Limity nároku tvrdé práce ...

MS: *Tvrdou prací, cílevědomostí se však dají limity posouvat.*

JB: Jsem přesvědčen, že velmi nepatrně. Rozhodující jsou genetické předpoklady.

MS: *Trochu mi to zní takto: člověče, tvůj život je již předurčen.*

JB: Psychologická a pedagogická věda má vyzkoušeno – experimentálně i prostou empirií, že genetiky tvoří 70 procent a výchova třicet.

MS: *Dobrá, ovšem kráčíte-li za svým cílem takřikajíc umanutě, snažíte se „bourat“ rodičovské limity – nevychleňuje se pak takový jedinec?*

JB: Pro dítě je vyčlenění a neúspěch frustrací.

MS: *Vyjdu-li ze své osobní zkušenosti – nikdo ode mne nic neočekával.*

JB: Ty jsi očekával.

MS: *Možná se dotýkáte pozdějšího života – já jsem nyní mluvil o dětském životě. Zpět k dítěti. Aby bylo duševně zdravé, potřebuje mít radost ze života. Pokud se radosti nedostává, jak to na dítě či mladého člověka dopadá?*

JB: Tento problém se může projevit i tím, že jednoduše strádá – a to duševně. Pokud si nedostatečnost uvědomí, nebolí jej to.

... Vlastní cesta k duševní vyrovnanosti ...

MS: *Není však běžné, aby malé děti měly deprese.*

JB: To by ses divil. Jako dítě jsem jimi trpěl.

MS: *Z čeho?*

JB: Byl jsem nejchudší na vesnici, měl jsem otce, jenž nesplňoval má očekávání. Například jsem také koktal, což mě sužovalo.

MS: *Pokud jste trpěl pocitem nedostatečnosti, nebyl jste schopen se srozumitelně vyjádřit?*

JB: Víš, zadržával jsem se.

MS: *Jak jste z tohoto svízele dostal? Pracoval jste na sobě?*

JB: Vždy jsem chtěl na sobě pracovat. Pro sebe jsem si definoval slovo sebevýchova – vždy nacházet cesty k cíli, abych ho byl schopen naplnit.

MS: *Pozorujete evoluční změnu – a to za předpokladu, že mě vše bude stát čas, odříkání ...*

JB: Vnímám jsem to jako dynamický tvůrčí proces, abych dosáhl **vnitřního uspokojení**. Ten vždy vyvolává pocit radosti a štěstí. Budu upřímný – vyrůstal jsem v sociálním suterénu. Podceňoval jsem se, ale přitom jsem toužil se toho zbavit.

MS: *Jaké byly kroky ke změně?*

JB: Velmi rád jsem sledoval život Emila Zátopka. Aktivní kariéru začínal v mém mládí, a proto jsem začínal běhat kolem vesnice.

MS: *Měl jste dostatek kamarádů?*

JB: Ano. Vždy.

MS: *Vaši kamarádi se k vám přidávali?*

JB: Hledal jsem si vlastní cestu. Při běhání jsem poznal podobného „blázna“ jako já. Společně jsme si řekli: proč běháme, co nám to dává. Můj kamarád se v té době učil zámečnickem v Brně v jedné strojírně a já jsem končil základní školu. Nabídl mi, že mne do společenství uvede: „Také jsem členem jednoho sportovního klubu, tam tě též uvedu.“ Ostatní závisí již na tobě. Na jeho návrh jsem přistoupil. Tím, že jsem vytáhl paty z malého světa – ze svého „kosmu“, mnohé se změnilo. Přiznávám, že můj bratr tuto cestu v mládí nenašel. On se vyučil zámečnickem a zůstal zámečnickem, ale já jsem také vyučený zámečník, ovšem pak jsem šel studovat. Důležitý motiv sehrála i společenská změna. K moci přišli komunisté a hledali masovou podporu své politiky. Dětem, které pocházely z proletářského prostředí, poskytl možnost rozvoje. Já jsem možnosti využil. Na učňovské škole jsme měli jak teorii, tak praxi. Tam jsem patřil mezi nejlepší. Doporučili mě na průmyslovku. Přiznám se – náležel jsem k řemeslnickému průměru. Toužil jsem vyniknout, byť tam se mi příliš nevedlo, ale došel jsem k maturitě. Kromě školy jsem začal s mým kamarádem působit ve sportovním klubu. Pokud jsem byl frustrován, že mi to ve škole nejde, šel jsem s ním na stadion, tam jsem běhal,

což pomohlo pozitivnímu naladění.

MS: *Sport se vám stal životní cestou, jež tišila bolavá místa.*

JB: Ano, ovšem vše šlo postupně. Abych si přivydělal, dělal jsem pomocného vychovatele v učňovském internátu. Zjistil jsem, že kontakt s lidmi mě baví. Poté jsem si řekl, že spojím pohyb, který mi byl zálibou, s prací s lidmi, a proto jsem měl zájem jít studovat Tyršův ústav do Nymburka. O svém záměru jsem debatoval se svými kolegy z atletického prostředí. Byli tam lidi s nadhledem a poradili mi: Tyršův ústav je dobrý, ale máš-li maturitu, jdi na Univerzitu Karlovu - novou fakultu Institut tělesné výchovy. Na přijímací zkoušky jsem se připravil velmi racionálně. Měl jsem kamaráda chemika, který studoval střední chemickou školu, jelikož na sportovní školu vyžadovali i znalosti z chemie. Kamarádi z velkého sportovního klubu v Brně mi pomohli se svědomitě připravit. Přiznávám, byl jsem přijat, byť brali třetinu.

MS: *Jistě jste pociťoval radost z úspěchu ...*

JB: ... a narostla mi křídla. Vlastně šlo o počátek mého šťastného života.

MS: *Pro dobrý duševní stav potřebujete být přijat, mít úspěch.*

JB: Připomínám - mé koktání mě frustrovalo. I na vysoké škole jsem zadržoval. Na fakultě tělesné výchovy se objevil lékař, jehož jsem znal již z Brna a ten mi řekl: **snaž se vše dělat s rozvahou, s rozmyslem a nespěchej - zvláště při mluvě.**

MS: *Máte-li nadhled, pomalá mluva podtrhne, co chcete říci. Kam spěchat, jednáte-li o důležitých věcech!*

JB: Máte lepší kontrolu nad slovním projevem.

MS: *Uplatnil se váš přístup, který jste popsal?*

JB: Celý život se jím řídím.

... Přátelé a duševní zdraví ...

MS: *Zastavme se u významu přátel, kteří podporují naladění člověka. Říkal jste, že jste spíše uzavřený člověk. Jak vnímáte význam přátel - Zaznamenal jste, že vás přátelé opouští?*

JB: Přátelili jsme se s lékařskou rodinou. Lékař pro mne hodně udělal, když jsem byl ve společenské krizi, ale najednou přišlo prudké opadnutí zájmu.

... Cíl a duševní zdraví ...

MS: *Jak je důležité mít pro duševní zdraví jasný a reálný cíl? Měli bychom dbát o to, aby cíl nebyl opětovnou chimérou?*

JB: Musím mít cíl, který odpovídá mým schopnostem. Měli bychom naplnit svůj život tím, co jsme schopni provádět a mít z toho dobrý pocit.

MS: *Člověk se musí „najít“.*

JB: Uvědomme si, že kritériem pravdy je praxe.

... Práce a duševní zdraví ...

MS: *Jakou práci bych měl vykonávat, abych byl pozitivně naladěný?*

JB: Musím provádět práci, která mne uspokojuje a kterou společnost přijímá a je po ní poptávka.

MS: *Můžeme tento přístup označit za politiku spokojenosti?*

JB: Jsem přesvědčen, že ano. Nezapomínej, pravda se projeví v realitě.

MS: *Cokoliv, co není přijímáno, může u člověka budit pocit zmaru, ba ponížení.*

JB: Vezměme si příklad Jana Husa. Toho naše země uznávala, ale dostal se před koncil a tam jej odsoudili k upálení.

MS: *Člověk není za všech okolností přijímán. Měl by si být vědom toho, že bude-li v menšině, musí být dostatečně silný, aby svou pozici ustál. Jste-li dostatečně silný, nemusíte jít s hlavním proudem a může se - metaforicky řečeno - spokojit s malou říčkou, potůčkem, pramínkem.*

JB: Tuto skutečnost jsem si vždy uvědomoval. V mládí jsem chtěl být i lékařem, ale věděl jsem, právě to je pro mne nedosažitelný cíl.

MS: *Lidem můžete pomáhat.*

JB: Rozhodně - tak může konat každý z nás. Rozhodující je pro nás vůle.

... Dlouhodobost a duševní zdraví ...

MS: *Duševnímu zdraví jistě pomáhá dlouhodobost. Uvědomovat si, že život přináší problémy. Žijete-li ze dne na den, upadáte, ale dlouhodobý výhled pomáhá.*

JB: Člověk musí mít perspektivu dlouhého života, a tu naplňovat každodenní aktivitou. Krátkodobé cíle by měly vést k cíli dlouhodobému.

MS: *Jak tento naplněný vztah dlouhodobosti a krátkodobosti vidíte u mladší generace? Máte velkou životní zkušenost.*

JB: Své děti jsme vychovávali především osobním příkladem. Každý mladý člověk je ovlivňován jak svými rodiči, ale poté je ovlivněn postavami vně rodiny. Existují případy, že se z dítěte z dobré rodiny stane narkoman či propadne náboženské sektě.

MS: *Jak u svých synů vnímáte naplňování dlouhodobého cíle prostřednictvím cílů krátkodobých?*

JB: Budu mluvit o svém prostředním synovi. Ten se z ekonomického hlediska jeví jako velmi úspěšný, protože své „řemeslo“ dobře umí, ale nedaří se mu v rodinných vztazích.

MS: *Trochu jste mi unikl. Tázal jsem se na vztah krátkodobých a dlouhodobých cílů.*

JB: V mých očích rodinné vztahy, tedy nalezení si dobrého životního partnera, to je důležitější než mít ekonomický úspěch. Vyjdu ze své zkušenosti. Osobně jsem velmi šťastný člověk, protože se svou ženou jsme oba měli štěstí, že jsme se potkali a našli jsme v sobě zalíbení. V mém pohledu se jedná o „nekonečné“ štěstí. Vlastně bych v tom viděl základ.

MS: Přesto jste říkal, že jste trpěl.

JB: Jednalo se o krátkodobou epizodu, kdy jsme se stěhovali z Rájova do Poděbrad. Připadalo nám to tak dlouhé, vyčerpávající, a proto jsem zakoušel stresy. Asi jsme ne zvolili správné kroky. Například jsme prodali dům v Rájově u Mariánských Lázní s ústní dohodou, že nás v něm nechají půl roku bydlet. Lidé, kteří se k nám během půlroku nastěhovali, nás začali trýznit. Ten tlak byl tak silný, že jsem cítil neklid.

MS: Jaký dopad na vaše dušení zdraví mělo vyloučení z ústecké univerzity?

JB: Práce pedagoga mi velmi chyběla. Rodina mne velmi podržela, a proto jsem o to více času trávil s rodinou. Musel jsem přeměrovat své priority a energii jiným směrem. Má žena mi řekla: „Oceňuji u tebe stoický klid, s nímž to prožíváš a uvědom si, že jsme dva.“ Přiznávám, že jsme se svou ženou měli harmonické manželství. V tom jsem cítil naplnění. Člověk nesmí být ukotven jedním způsobem. Pokud jeden pilíř zklame, musíte mít další.

MS: Dá se říci, že k dobrému rozvoji člověka patří práce, rodina, přátelé?

... Prožívání sebe ...

MS: Pane doktore, ještě se zastavme u „sebepojetí“. Jak prožíváte sám sebe? Kým jste?

JB: Jsem velmi šťastný člověk. Vybabral jsem se z okovu malosti, jelikož jsem náležel do poslední nejchudší rodiny na vesnici. Dokázal jsem však nalézt kamarády, kteří tento pocit zmírňovali. Také jsem pořád usiloval o životní úspěch a naplnění. Moje rodina, ale hlavně otec čekával, že po vchození základní školy začnu živit rodinu. Do jisté míry to očekávala i moje maminka, jelikož se u nás uplatnil model: hodně dětí a málo peněz. O této skutečnosti jsem hluboce přemýšlel a řekl jsem si: jedne odpovědně: na jedné straně se požaduje pomoc mamince, ale sám na sebe uvalíš pocit nenaplněného života. Nebudu-li šťastný, ani má rodina nebude prožívat radost.

MS: Jak na vaši námitku reagovala vaše matka?

JB: Můj postoj uznala a poslala mě studovat, což byl můj krok ke štěstí. V mých očích vzdělání představuje důležitý element života. Existuje-li ve světě zaostalá oblast a vstoupí-li tam element edukace, země zažívá vzestup. Čím jste vzdělanější, tím lépe se můžete uplatnit ve společnosti.

MS: Domníváte se, že v současné době se klade důraz na opravdové vzdělání?

JB: Jistě! Děti někdy mají zájem rychle stát na vlastních nohou. Zním rodiny, v nichž rodiče dokážou podněcovat své děti tak, aby z nich vyrostli virtuózní, případně je vedou k vědecké kariéře.

... Duševní nemoc ...

MS: Prosím vás, jak přistupujete k tématu duševní nemoci? Otázku kladu z toho důvodu, že sám se s jednou duševní nemocí zápasíte.

JB: Ano, bojuji s ní a její zálužnost jsem poznal na osudu mého otce. Ten trpěl bludy a skončil v psychiatrickém ústavu, poněvadž mu nebylo pomoci.

MS: Myslíte si, že dnes by mu bylo pomoheno?

JB: Měl ještě jednu důležitou etapu života - to v Německu, kdy musel na nucené práce. Jako truhlář tam opravoval okna, dveře v rozbombardovaných domech. Měl jednu příhodu: pozdě vyšel z domu,

když byl vyhlášen poplach. Tlaková vlna při zásahu do domu jej doslova „vyhodila“ na ulici. Tam utrpěl nervový šok, jímž trpěl do konce celého života.

MS: *Jak tuto skutečnost prožíval váš otec? Vedla k přemýšlení o duševní nemoci o utrpení těchto jedinců?*

JB: Otec nemoc nerad snášel, trpěl a „kopal kolem se nohama“. K tomu se projevil velký rys: sobectví, a myslím si, že tito lidé nikdy nemohli být šťastni. Vyučil se truhlářem, toužil vytvářet díla s nejvyšší přidanou hodnotou, však měl své limity, a právě nesoulad mezi přáním a možností byl příčinou jeho krachu.

MS: *Co prožíváte, pokud se setkáváte s duševně nemocnými? Jak o této skupině lidí uvažujete v kontextu duševního zdraví?*

JB: Mám okruh lidí, s nimiž se stýkám a které kontaktuji, ti mi mohou prospět, a také s lidmi, kterým mohu prospět já. Lemply, lajdáky a lhostejné jsem vynechával.

MS: *Lempl a lajdák nemusí být a priori duševně nemocný.*

JB: Přesto je lituji.

MS: *Jak je poznáte?*

JB: Tito lidé nejsou šťastni. Některé nemoci se projevují nemožností poznání úspěchu a neúspěchu. Mají svůj svět a **omezené vnímání, omezené prožívání**. Můj bratranec dělal vychovatele pro tento typ lidí. Snažil se jim pomáhat a snažil se jim pocit štěstí navozovat. S hochy hrál kopanou a oni byli šťastní, pokud skórovali.

MS: *Většina se cítí lépe, pokud proměníte možnost ve skutečnost.*

JB: Existují též duševní nemoci, pro které nemáme řešení.

MS: *Co si v duchu říkáte, jednáte-li s duševně nemocným? Pomyslíte si: Bože, děkuji Ti, že nemusím zakoušet jejich bolest?*

JB: Jsem vděčný osudu, že mě Stvořitel nenavštívil touto trýzní.

MS: *Jak integrovat tyto lidi? Poukázal jste na jednání v ústavu. S takovým přístupem jsme se mohli setkat za minulého režimu.*

JB: S tímto přístupem se s malými rozdíly setkáváme v každém režimu.

MS: *Je-li jedinec stabilizován prostřednictvím psychofarmak, může pracovat pro společnost.*

JB: Také závisí na stupni poškození. Tíhu osudu z nich stejně nikdo nesejme.

MS: *Věděl jste, že schizofrenici jsou ti jednoprocentní v populaci, nezávisle na kultuře a rase, kteří touto nemocí trpí? Na počátku roku 2020 jich bylo na naší planetě přes 78 milionů.*

JB: Vnímám to jako jejich osobní neštěstí. V této oblasti věřím v pokroky v medicíně.

MS: *A co modlitba?*

JB: Nepomůže. Vůbec si nejsem jist, zda existuje Bůh, který naslouchá našemu hlasu. Budu upřímný

- Pánbůh nemůže vyhovět všem.

MS: *Dostali bychom se do oblasti teologie, kdy se ptáme: co je to Bůh, jaké jsou jeho kompetence. Jak by měli být tito lidé integrováni do společnosti?*

JB: Co nejvíce!

MS: *Tito lidé musí cítit přijetí.*

JB: Bohužel - všichni lidé ve společnosti to nedokáží. Někteří jsou povýšení a nemocnými pohrdají. Ty bych nazval hnusáky a hrubiány.

MS: *Prožívá-li člověk pocit štěstí a radosti, neodkazuje nás to na rajský stav, na nějž se odkazuje Bible?*

JB: Možných hladin je nekonečné množství.

MS: *Subjekt rozhoduje. Měli bychom být asi vděční nejen za duševní zdraví.*

JB: Přiznávám - denně prožívám vděk. Moje zdraví je velmi vrtkavé, a proto se snažím o svém zdraví vědět co nejvíce, abych věděl, co mu prospívá - a co ne. Na základě toho se snažím být ukázněný.