

**Psycholog Jeroným Klimeš: Nepotřebujeme se, a tak se k sobě taky chováme; bez úcty, jako k nepotřebným odpadkům.**

# Je jen na nás, aby v našem srdci byl ráj

TEXT:  
Ladislav Henek

FOTO:  
Michelle  
Adlerová

**Velcí lidé se poznají podle frustrační tolerance, tedy podle schopnosti chovat se kultivovaně, i když v nich bouří negativní emoce.**

■ **Nedávno jsme prožili Vánoce, pro spoustu lidí svátky velké pohody. Natolik velké, že mnoho lidí vyjadřuje přání, aby si tu klidnou a laskavou mysl, usebrání a lepší vztahy s lidmi mohli přenést i do jiných částí roku, nejlépe až do příštích Vánoc. Je to možné, alespoň částečně? A pokud ano, jak na to?**

Samozřejmě, že to jde, ale ne samovolně, je to výsledek námahy. Když jsme byli po sametové revoluci plní nadějí, bylo snadné být k sobě vřelejší než dnes, kdy jsme spíše plní skepse. Stejně tak o Vánocích, když není shon a můžeme si pohovět, tak je snadnější si jen tak popovídat a nic od sebe nechtít. Jenže velcí lidé se poznají podle frustrační tolerance, tedy podle schopnosti chovat se kultivovaně, i když v nich bouří negativní emoce. Primitivní morálka říká: „Když mám k ženě milé city, říkám jí ‚lásko‘. Když mě štve, tak snad není problém, když jí občas řeknu ‚ty krávo‘. Tak mě naštvála, ne? Kdyby se tak nechovala, tak bych jí tak neříkal.“ Jinými slovy tyto lidé se chovají tak, jak se momentálně cítí. Bohužel paměť jejich partnerů si tyto excesy pamatuje dlouhá léta a první, co v takových vztazích zmizí, je to nejcennější, totiž zamilované oči. Jinými slovy, chcete-li mít Vánoce celý rok, a to hlavně v srdci, tak musíte celý rok trénovat frustrační toleranci a vůli. Když chcete mít plnou ledničku celý rok, tak taky musíte celý rok chodit do obchodu, potažmo do práce. Sama se nenaplní.

■ **Nacházíme se v zimní době – dlouhé noci, málo světla, také úzkosti a deprese. Jak se s tím vypořádat, jak neupadat do depresí, kromě doporučeného požívání vitamínu D?**

Problém moderní doby je sociální izolace. Deprese narůstají od dob Freuda, zhruba od první republiky. Může za to žárovka a s ní jdoucí ponocování, málo spánku, protože poruchy spánku jsou krycí jméno pro deprese. Dále rozpad rodinných a mezilidských vztahů, hlavně život s přístroji namísto s lidmi. Lidé sice teoretizují v dotaznících, že rodina je pro ně to nejcennější, ale když se v praxi dostanou do konfliktu práce s rodinou, tak pravidlem je, že musí ustoupit rodina.

Asi předloni jsem od října jednomu klientovi záhy po rozvodu opakovaně kladl na srdce: „Doufám, že vás ani nenapadne být o Štědrém večeru sám. Najděte si někoho, kdo je taky sám, a udělejte si hezký večer pospolu!“ Ještě v prosinci jsem mu to znovu připomínal. „Mám to promyšlené,“ odpověděl. Ano, měl. Dopoledne šel na návštěvu, odpoledne a večer seděl sám doma. Nejprve poslal SMS dceři. Pak si dlouho prohlížel mobil. Nic. Tak jí zkusil mnohonásobně prozvonit. Telefon vyzváněl a nic. Po dvou hodinách začal psát exmanželce, pak i volat. Také nezvedala. Napřed smírně, pak ostřeji. Žena s dcerou na oplátku sledovaly, co táta dělá, zda je nechce pronásledovat a dceru unést. Ani on nebyl schopen myslet na nic jiného

než na ty dvě. A tak se stalo, že celá ta zabezčená rodina pomocí přístrojů pospolu strávila velmi nenávistné Vánoce v nejčernějších myšlenkách. Po Vánocích mi řekl, že to byly nejhorší Vánoce jeho života: „Že by to příště udělal jinak.“ Už jsem mu nic nevyčítal, ale mohl si to ušetřit. Tušil jsem, že to tak dopadne.

Platí pravidlo, když nemohu udělat radost sobě, tak se rozhlédnu a řeknu si: „Sobě udělat radost dnes nemohu, ale je tu ještě mnoho lidí, kterým by moje bezcenná existence radost udělala. Jako buddhisté dávají své tělo po smrti ptákům, tak můžeme ještě zaživa dát své zbytečné já těm, kteří to ocení. Tato rada není žádná pecka štěstí, ale záchranné kolo, abych si nestříhl popsané sebestředné Vánoce, kdy křečovité, za každou cenu chci udělat radost především sobě, jenže ono to nějak nefunguje – a mohou za to samozřejmě oni...“

■ **V posledních letech se objevují až strašidelné zprávy, že úzkostmi a depresemi trpí dokonce desítky procent žáků devátých tříd. Co je to za strašidelný fenomén?**

Strašidelné fenomény bychom mohli přehazovat vidlemi. Vždyť kolem poloviny těch žáků má rozpadlé rodiny, odcizené rodiče. Výchova v rozpadlých rodinách končí právě okolo puberty, takže rodiče mají už jen papírově, ale mentálně už jsou to minimálně poloviční sirotci. A sirotkům je vlastní být úzkostní. Jak jinak by se asi měli sirotci cítit?

**Ideologický cyklus se vždy projevuje v první fázi velkou tolerancí vůči novým ideologiím, tedy je to období svobody.**

■ **Mnoho lidí říká, že jim vadí, nebo přímo vyvolává úzkosti zhoršování mezilidských vztahů, rozdělení společnosti, růst nenávisti. Kdo konkrétně nejvíce rozděluje společnost a rozeštvává ji v nenávisti? Kdo tímto společnosti nejvíce škodí? Politici? Média? Ideologičtí aktivisté? Nebo ještě někdo jiný? Čím to je? Co se to děje? Kde jsou kořeny tohoto úpadku vztahů a růstu sebestřednosti a nenávisti?**

Dříve jsme se museli chovat k sousedům dobře, protože jsme věděli, že je budeme pozítí potřebovat. Nemohli jsme se rozvést, protože bychom umírali hladu. Dnes sousedy vůbec neznáme a po rozvodu hladu netrpíme. Co si o nás druzí myslí, můžeme mít na háku. Proto chovat se v blahobytu laskavě je mnohem těžší než za bídy. Bída drží lidi v kázni a při zdravém rozumu. Dřív spolu museli rozvedení partneři bydlet v jednom bytě ještě patnáct let, než dostali dekret na bydlení. Dnes se v pátek pohádají, v pondělí jsou rozestěhovaní, za

měsíc rozvedení a pak konečně vychladnou a začnou přemýšlet, jestli to vlastně takto chtěli. Znáám takové případy. Dřív to tak vůbec nešlo.

Nepotřebujeme se, a tak se k sobě taky chováme; bez úcty jako k nepotřebným odpadkům. „Proč bych si ho měl vážit?“ zní častá otázka. „Protože je to stejný nýmand jako já.“ Soused je mírně potrhlý – já taky. Soused má své problémy – já taky. Soused musí snášet mé mouchy – já zase jeho atd. Základem vzájemné úcty není velikost druhého, ale především soucit a vcelku bezdůvodná láska k bližnímu. A možná stačí jen přejícnost. Přeji si, aby tento svět byl celkově lepší, proto přeji zdar sobě i bezvýznamnému sousedovi, proto si ho chci i vážit, protože chci lepší svět.

■ **Jakou roli v úpadku společnosti sehrávají nové ideologie, projevující se stále extrémněji? Zpochybňují nejen ekonomické a sociální vztahy ve společnosti, jak to dělali komu-**

**nisté, ale nyní zpochybňují a chtějí bortit všechno, dokonce včetně biologie, klimatu, rozdílu mezi pohlavími, ale stejně jako komunisté i ekonomické a sociální vztahy. Jak se tyto ideologie podílejí na úpadku západní společnosti?**

Po druhé světové válce byl v části světa sklon vyvarovat se jakýchkoli ideologií, tito lidé neměli rádi komunismus a „ismy“ obecně. Jenže mít ideologii je potřeba lidí, tu vynalezla evoluce, tu si neodpáříme, protože ideologie jsou v podstatě návody na použití světa. Můžeme si jen nějakou zvolit a tu více nebo méně důsledně realizovat.

Ideologický cyklus se vždy projevuje v první fázi velkou tolerancí vůči novým ideologiím, tedy je to období svobody. My jsme ho zažili okolo sametové revoluce. Ve starověkém Římě se objevilo toto období též s blahobytem po odchodu tradičních bohů. Byl to příklon k mysteriím, gnózi, novoplatonismu a náboženstvím jdoucím z východu, hlavně židovství a křesťanství. Po období prvotní tolerance se objevuje polarizace a extrémizace, až nastane střet dvou nejsilnějších ideologií. My jsme teprve ve fázi polarizace společnosti. Zatím se to jen fackuje. Ke střetu ideologií teprve dojde. V Římě okolo 2.–3. století to byl tehdy souboj novoplatonismu s křesťanstvím, které vyhrálo na celé čáře, takže dnes novoplatonika už nepotkáte.

Dnes naopak uhnívá křesťanství. Jen se podívejte, kolik lidí opustilo katolickou církev. Nikdo neví, zda se ještě někdy zmátoří. Každopádně křesťanství je efektivní návod, jak zvládat doby prudké a hrůzné – proto také jsou kostely plné vyobrazení mrtvol, popravčích nástrojů, lidí s dírami do těla, rozstřílených šípy a podobně. Křesťanství má návody na takové doby a na to, jak fungovat s dírou do srdce po rozvodu.

Evropu ovládá liberální levicová filozofie charakterizovaná upřednostňováním zájmů menšin před mainstreamem – inkluze, lidská práva, politicky korektní mluva. To zdaleka nepřineslo očekávané výsledky. Třeba inkluze školství spíš dobila, než povznesla. Ale stále je to vládnoucí ideologie, byť notně vyčpělá. Ale

otevřela Evropu islámu, takže Francie, Anglie, Švédsko a z velké části i Německo se potýkají s velmi životaschopným islamismem.

K tomu se neustále objevují drobné více nebo méně potrhle ideologie, které živoří na okraji a většinou jsou s nějakou velkou ideologií v symbióze. Veřejné mínění silně ovlivňují sociální sítě a vyhledávače. Zmizela svoboda slova. Tolerance vůči názoru druhého je ta tam. Média, vyhledávače a sociální sítě cenzurují názory lidí, kontrolují a filtrují e-maily, komunikaci na sítích, monitorují se telefonické rozhovory. Svět je prošpikovaný kamerami a odposlouchávacími zařízeními.

### ■ Co s tím může dělat společnost? Je nějaký recept na léčbu úpadku vztahů ve společnosti?

V tomto světě žijeme, ale k velké bitce ještě nedošlo, k té se jen zákonitě schyluje. Prostě anarchie svobody nevedla ke štěstí a výsledná všeobecná nespokojenost je základem sílící touhy po jakékoliv změně. Hlavním projevem je vzdělanostní úpadek, život na dluh a příklon k závislostem všeho druhu – drogy a digitální závislost především. Sklon k drogám je pravda obecná tendence trpících lidí i zvířat, ale je možno jí nepodléhat. Bavili jsme se o křesťanství, že jako každá ideologie dává návody na život. Takže například: Ježíš před popravou nabízenou drogu odmítl. To je příklad, jak křesťanství provází lidi skrze hrůzná období – rozvodem se nepropijí, ale promyslí či promodlí s jasnou hlavou. Proto záleží, jaký návod, jakou ideologii máte na neveselá období svého života.

### ■ A co s tím mohou dělat jednotlivci? Alespoň ti, kteří nechtějí vinu házet jen na jiné, ale chápou, že nejdůležitější je sebekultivace?

Ano, sebekultivace, zvyšování frustrační tolerance a síly vůle. Například dnes jsem doporučoval jednomu alkoholikovi tradiční metodu postu. Alkoholici nejsou totiž schopni odporovat ani sebemenšímu pokušení pít (naučená bezmoc), proto musejí začít jinde. Docent Skala jim ordinoval až vojenský dril: ráno vstát, rozcvička, uklidit si pokoj, pravidelný režim, vyhýbání se všem krajnostem. Tímto

drilem si vycvičíte vůli, kterou pak obrátíte i proti alkoholu, vůči kterému jste jinak bezmocní. Například já, ač nemám problémy s alkoholem, mírně nedůsledně dodržuji páteční post, zakazuji si kávu a čokoládu. Kávovar mám na dosah ruky. Padesátkrát za den mi ruka impulzivně vystřelí ke kávovaru. Padesátkrát ji musím zastavit. Padesátkrát tedy posílím vůli a schopnost odolávat frustraci z nedostatku kávy. Tedy takto se dobrovolně vystavím mírné frustraci, abych měl pak dostatečně silnou vůli se zvednout a jít k zubaři na preventivní prohlídku. Je to ale cvičení, takže nic prvoplánově příjemného.

### ■ Ptám se vlastně na návod, jak se stát lepším člověkem. Jsou nějaké zásady, kterými by se měl člověk při tomto vývoji řídit?

Návodů jsou desítky. Já jsem si dříve bláhově myslel, že když přijdu k ženám s návodem, jak předejít migréně, že se zaradují a začnou ty techniky preventivně dělat. Kdepak, raději mají migrény a hrst prášků než cvičební kázeň. Stejně tak muži. Vždy jim kladu na srdce, aby se ke svým ženám chovali stejně nebo spíš ještě lépe než k cizím ženám či kolegyním v práci. Protože ženy pak mají sklon zvýšit vzdálenost od svého muže až tam, kde se on začíná chovat příjemně, tedy rozejít se s ním. Pak slyším: „To je snad samozřejmé, že se k blízkým lidem chováme hůř než k cizím.“ To ale není pravda. Pravdou je, že existují rodiny, kde se k sobě chovají

## Možná by pro začátek stačilo si uvědomit, že city obecně nejsou moc dobrým ukazatelem správného a výhodného chování.

lépe než k cizím lidem, a pak rodiny, kde hulvátství a sebestřednost je normou.

Dalším zapomenutým návodem je ranní plánování dne (neurolingvistické programování či modlitba) a večerní cílená relaxace, bilancování dne či zpytování svědomí a následné usínání s relaxovanými svaly mentálně smířené s lidmi i s Bohem. Například když jdu na přednášku, tak si předem dojdu na záchod. Tam u pisoáru – jediné to klidné místo na světě – si naladím mysl na to, kdo bude přede mnou, co chci říci, jakým stylem, jak chci reagovat na kritiku a tak podobně.

Ano, o pozitivním myšlení se mluví neustále, ale tyto dávno známé techniky na cvičení skutečně pozitivního myšlení jsou zoufale zanedbávané, protože vládne imperativ citu: Děláám jen to, na co mám náladu. Možná by pro začátek stačilo si uvědomit, že city obecně nejsou moc dobrým ukazatelem správného a výhodného chování. Například při večerním klímbání u televize jsou city tím nejhorším rádcem.

### ■ Mohl byste nám říci na závěr něco pozitivního?

Nevím proč, ale kdysi mě hodně pobavila věta našeho faráře, kterou jen tak mimochodem vypustil při kázání: „Vždyt život není až tak špatný...“ Měl pravdu. Labyrintem byl tento svět vždy. Na nás je, aby v našem srdci byl ráj. A to jde, jen to dá práci – jako ostatně každé uklízení. Tak dost sentimentu a šup do práce. ●