

**Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta**

Katedra křesťanské sociální práce

Charitní a sociální činnost

Marie Judita Jochymková

**Místo duševní hygieny v řeholní formaci
sester Alžbětinek v Jablunkově**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: ThLic. Marta Lucie Cincialová

2009

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

.....

Podpis autora práce

Děkuji ThLic. Martě Lucii Cincialové za odborné vedení práce,
za rady, podněty a povzbuzení.

OBSAH

ÚVOD	6
1 DUŠEVNÍ HYGIENA A DUCHOVNÍ ZDRAVÍ	9
1.1 Vymezení pojmu duševní a duchovní	9
1.2 Duchovní zdraví	10
1.3 Duševní hygiena	12
1.4 Psychohygiena v realitě klášterního života	13
1.5 Vnější a vnitřní vlivy prostředí v psychohygieně	14
1.5.1 Vnější vlivy	15
1.5.2 Vnitřní vlivy prostředí - autoregulace myšlení, konativní činnosti a emocí	23
1.6 Adaptace a pozitivní duševní zdraví	27
1.7 Situace zatěžující osobnost z hlediska psychohygieny	28
1.7.1 Stres	29
1.7.2 Syndrom pomáhajícího	32
1.7.3 Syndrom vyhoření (burnout syndrom)	33
1.7.4 Víra a zátěžové situace	38
2. FORMACE V ALŽBĚTINSKÉM ŘÁDU	39
2.1 Alžbětinský řád – vznik, charisma	39
2.1.1 Apolonie Radermecherová	39
2.1.2 Charisma řádu	40
2.1.3 Klášter sester Alžbětinek v Jablunkově	41
2.1.4 Svatá Alžběta Uherská	44
2.1.5 Svatý František z Assisi	46
2.2 Charakter formace v době před rokem 1989 a nyní	49
2.2.1 "Předkoncilní" formace	49
2.2.2 Období kolem koncilu	51
2.2.3 Pokoncilní a současná situace alžbětinských klášterů	52
3 VÝZNAM FORMACE V PÉČI O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	56
3.1 Obecné vymezení pojmu, cíle, metod formace	56
3.2 "Stálá formace" v církevních dokumentech	58
3.2.1 Komplexní přístup	58
3.2.2 Ratio institutionis	59

3.2.3	Dynamika řeholního života.....	59
3.2.4	Charisma	60
3.2.5	Role autority v procesu formace	60
3.2.6	Formace ke zralosti.....	62
3.2.7	Formace ke společenství.....	62
3.2.8	Život v církvi.....	63
3.3	Formace pro práci v pomáhající profesi.....	63
3.3.1	Alžbětinka v pomáhající profesi	63
3.3.2	Motivace pomáhání	64
3.3.3	Ochranní "činitelé"	65
3.3.4	Zátěže v týmové práci.....	65
3.3.5	Zátěže ze strany instituce	66
3.4	Konkrétní problémy a jak je řešit.....	66
3.4.1	Proč trvalá formace?.....	67
3.4.2	Vývoj identity.....	68
3.4.3	Zralost a afektivita v řeholi	69
3.4.4	Vztahy v řeholní komunitě a mimo ni.....	71
3.4.5	Práce, kreativita.....	73
3.4.6	Odpočinek	76
3.4.7	Životní styl, životní rytmus.....	76
3.4.8	Psychoterapie v řeholním životě	78
3.4.9	Humor	79
3.5.	Oprávněnost psychohygieny ve formaci	79
	ZÁVĚR	80
	PŘÍLOHY	82
	BIBLIOGRAFIE	84
	SEZNAM ZKRATEK	90

ÚVOD

Spiritualita a psychologie jsou v řeholní formaci odjakživa přítomny. Člověk je celek bio-psycho-spirituální, a proto jeho formování vyžaduje holistický přístup. Naznačuje to také etymologický význam slova forma. Forma je označení pro uspořádané bytí, které dosahuje své plnosti a dokonalosti podle svého druhu. Znamená to, že ve formaci je třeba věnovat pozornost každé stránce lidské osoby. Poměr spirituální a psychologické složky formace se v průběhu jejího dějinného vývoje mění a je závislý na mnoha faktorech. Lze říci, že v posledních letech byl v psychologii zaznamenán nárůst zájmu o spiritualitu. Spirituální přístup se dnes používá v psychoterapii a ve výchově, na čemž obě disciplíny získávají. V psychologii se zdůrazňuje spirituálně podmíněná potřeba identifikace, smyslu, poukazuje se na skutečnost, že to, co je prožitkově svaté, je rozhodující silou jednání lidské osobnosti.

Tématem této práce je psychohygienu. Cílem práce je ozřejmit, zda této psychologické disciplíně je třeba dát prostor také v řeholní formaci a jakým způsobem se na ní podílí. Psychohygienu může být v řeholní formaci pouze jednou z jejích složek a musí být doplněna formací spirituální. Účelem této práce je získat správný náhled na formaci v konkrétním řádu, aby na ni nebylo pohlíženo jako na prostředek ke zvyšování osobní image, ale především jako na způsob napomáhající zasvěceným osobám k růstu v lásce ke Kristu.

Co mě vedlo k zabývání se tématem duševní hygieny v řeholní formaci? Náhled na to, jakou podobu má formace mít, se mění v závislosti na umístění řeholní komunity v historickém i společenském kontextu a na spiritualitě zakladatele. Chceme-li dnes hodnotit situaci řeholních společenství v České republice z pohledu přístupu k formaci vlastních členů, musíme konstatovat, že je velmi různorodá. Mám za to, že mnohá společenství si podobně jako my kladou otázku, jak dnes dosáhnout toho, aby byla formace co nejúčinnější. Po devatenácti letech znovunabytí svobody se našemu konventu podařilo získat zpět a obnovit klášterní objekty, "rozjet" činnosti vlastní charismatu institutu, dosáhnout určité byrokratické stability v poslání, které vykonáváme, ale současně máme řeholnice ve středním věku, které se cítí být vyčerpány. Počet nově příchozích do řádu se v současnosti výrazně zmenšil, přičemž

jsou to povolání méně zralá, neschopná čelit nárokům řeholního života do té míry, jak jsme na to byli dosud zvyklí.

Počáteční období po získání svobody provázelo nadšení, maximální zapojení do "budovatelských" úkolů, s nimiž se musela potýkat mnohá řeholní společenství. Nebyl čas přemýšlet o následcích, které se mohou projevit v budoucnosti. Nyní přichází období reflexe: Jak žít autentickým řeholním životem? Jak v něm správně rozložit poměr sil v duchovní, psychické i fyzické sféře? Co je nosným pilířem řeholního povolání? Co je podstatné v naší době, která přináší změny v pohledu na člověka, na jeho odlišné vnímání a chápání? Odpověď na tyto otázky hledáme v ujasnění si podílu duševní formace v duchovním životě jednotlivců.

Patřím do komunity, která je jako každá jiná poznamenána svým vývojem pozitivně i negativně. Mnohé pohledy minulých pokolení na styl a formu řeholního života jsou aktuální i dnes. Dnešní doba zase nabízí mnoho informací o tom, jak si pomoci v problémech, krizích, vyhoření, jak správně uspořádat svět uvnitř i kolem sebe z hlediska duchovního i duševního. Tématika duševního zdraví si chce najít své místo i v oblasti duchovního života. Každá generace sester to však vidí jinak. Pojem *duševní hygiena* dřívější generace neznaly. Formovalo je především evangelium. Tím je dnešní situace jiná, ale těžko říct, zda jednodušší.

Řeholní společenství, v němž žiji, se přiklání spíše k tradičnímu chápání formace. Intuitivně cítím, že některé věci jsou nebo nejsou správné, což se ověřuje ve střetu s realitou. Podle mého názoru je většina prvků spojených s duševní formací řeholníka obsažena v církevních dokumentech, kde je to pouze jinak vyjádřeno. Chtěla bych se proto soustředit na místa, která se v těchto dokumentech dotýkají psychohygieny, ujasnit sobě i jiným, že se nejedná o násilné vtahování psychologie do duchovního života a že hledání duchovního cestou duševního není v rozporu s evangeliem. Mým záměrem však není zdůrazňovat psychickou složku ve formaci, ale pojmenovat duševní realitu v duchovní formaci.

Celá práce je rozdělena do tří kapitol. V úvodní kapitole po heslovitém vymezení pojmů "duševní" a "duchovní" navazujeme na rozlišení mezi duchovním a duševním zdravím. Doplněním tématu je představení situace institutů, ve kterých je přehlížena problematika duševního zdraví řeholníků. Metody utváření zdravé, adaptované osobnosti z hlediska duševního zdraví jsou předmětem dalších dvou

podkapitol. Nedílnou součástí preventivního přístupu v psychohygieně je znalost zátěžových situací, o kterých se zmiňujeme v poslední podkapitole.

Druhá kapitola je věnována osobám, o něž řád opírá svou existenci, – Apolonii Radermecherové, sv. Alžbětě, sv. Františkovi, jejich životu a postojům, které určovaly charisma řádu. V další části se zabýváme svědectvím života předchozích generací v jablunkovském konventu.

Třetí kapitola v úvodu ve stručnosti nahlíží na formaci v oblasti intelektuální, psychické a spirituální z pohledu církevních dokumentů. Dále je pak pojednáváno o specifikách ve formaci řeholních osob zaměstnaných v pomáhajících profesích. Poslední část třetí kapitoly je věnována konkrétním příkladům – situacím, jež se v Konventu sester alžbětinek v Jablunkově objevují v praktickém životě a otázkám, které jsou s nimi spojeny. Na základě poznatků z předcházejících kapitol jsou zde podány způsoby formačního přístupu k uvedeným jevům.

Práce je komponována z pohledu laického, fragmentárního, z více praktického než teoretického přístupu ke skutečnostem, které by měly být předmětem stálé formace v konkrétním řeholním institutu. Není tedy celostním pojednáním na zvolené téma. Existuje mnoho literatury s tematikou relaxačních technik, sebehodnocení, předcházení stresu, formování charakteru, vůle, cvičení sebekontroly, získávání prospolečenských postojů, z níž lze v případě zájmu o tuto problematiku čerpat. Tato práce má posloužit konkrétnímu řeholnímu společenství v konkrétním časovém období pro ujasnění přístupů, na kterých lze dále stavět, což považuji za hlavní motivaci, proč se tématem psychohygieny ve formaci konkrétního řeholního společenství zabývat.

1 DUŠEVNÍ HYGIENA A DUCHOVNÍ ZDRAVÍ

Duševní hygiena je systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví a rovnováhy. Duševní hygiena je považována za samostatnou oblast všeobecné hygieny.¹ Je souborem poznatků o takových způsobech a pravidlech chování, která slouží zachování psychosomatického zdraví.²

Duchovní zdraví znamená nepřítomnost duchovní nemoci, jakou je hřích, neusměrněná náklonnost, žádostivost až vášně zraňující lidskou přirozenost, dobrovolná nedokonalost. Podle sv. Jana od Kříže je zdraví duše totéž co láska.³

V této kapitole se budeme zabývat bližším vymezením obou pojmů a jejich vzájemnou provázaností, přičemž naším cílem bude určit místo, jaké zaujímá psychohygiena v duchovní praxi.

1.1 Vymezení pojmu duševní a duchovní

Člověk je jednotkou bio-psycho-sociální. Kromě dimenze biologické, psychologické a sociální má také dimenzi duchovní, která bývá různě interpretována.⁴

Výraz "duševní" je označení pro to, co je spojeno s psychikou či jednotlivými psychickými kategoriemi, tzn. týká se procesů, vlastností, stavů, obsahu lidské psychiky. V užším smyslu bývá tento pojem vztahován jen k myšlení (mentální procesy, mentální kapacita).

Slovo "duchovní" neboli spirituální má několik významů. Význam slova spiritus (řecky pneuma) i odvozené slovo spirit(u)alis pochází ze slova spirare – dýchat. Odtud překlad spiritus jako dech nebo duch a spirit(u)alis jako duchovní. Slovo duch (řecky

¹ Srov. MÍČEK, L., *Základní pojmy duševní hygieny* (dále jen *Základní pojmy*), s. 9.

² Srov. *Psychohygiena v pomáhající profesi a při sociální práci*, seminář, Praha, 23. 9. 2008.

³ Srov. GONZÁLES, L. J., *Terapia duchowa* (dále jen *Terapia*).

⁴ V. Frankl rozumí duchovní dimenzí oblast svobody, vizí, plánů. Nesprávnou interpretací duchovního života je ztotožnění duše s psyché nebo duchovního s nehmotným, s vůlí, s citem apod., srov. CINCIALOVÁ, M. L., *Spirituální teologie a úvod do duchovního života*, skripta pro studenty VOS Caritas, 2008.

psyché) je však možno chápat také jako označení toho, co je doplněním hmotného.⁵ Z antropologického pohledu je termín „duchovní“ vymezením vlastnosti lidské přirozenosti, která ho odlišuje od světa zvířat. V souvislosti s lidskou přirozeností je pojem "spiritualita" označován jako soubor postojů vůči tomu, co je objektivně nebo subjektivně přijímáno jako hodnota.⁶ V Bibli přísluší označení duchovní nebo spirituální tomu, kdo je těsně spojen s Duchem svatým - třetí božskou osobou.⁷

V této práci se zaměříme na spiritualitu křesťanskou, která má být základem duchovního zdraví. Křesťanská spiritualita znamená určitý "životní styl", "život podle Ducha". Je to spiritualita, v níž v člověku v souvislosti s darem křtu roste Duch, jeho duševnost přerůstá v zaměřenost k duchovní stránce.⁸ Křesťan zve Boha "*do středu svého života, [...] aby On převedl to, co je psychologické, do toho, co je duchovní*".⁹ Křesťanská spiritualita předpokládá poznání nadpřirozených hodnot, jejich přijetí a integraci do vlastní hodnotové hierarchie a jejich projevy v praktickém životě, tj. v intelektuálním, emocionálním a behaviorálním postoji. Tento postoj je označován jako identifikace s Kristem pod vlivem Ducha sv. nebo dorůstání osobnosti do zralosti ve víře v souladu se svou inteligencí, povoláním, charismatem a normami křesťanské víry.¹⁰ Křesťanská spiritualita je především dorůstáním ve vztahu s Bohem, který je pro člověka cílovým ideálem jeho seberealizace.¹¹

1.2 Duchovní zdraví

V předcházející kapitole jsme už naznačili, že duchovní zdraví získáváme skrze dorůstání do plnosti vztahu s Bohem. Jinak řečeno: vztah harmonie, lásky a spolupráce s Bohem je zdrojem duchovního zdraví. V tomto vztahu se Bůh člověku daruje

⁵ Srov. ROULE, T., Spiritualita, duchovní život, *Úvod do duchovního života*, [online] cit. 2008-11-22. <http://www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel_char=D&sel_tema=128&sel_podtema=946 - 30k>

⁶ Srov. CHMIELEWSKI, M. a kol., *Leksykon duchowości katolickiej* (dále jen *Leksykon*), s. 229.

⁷ Srov. ALTRICHTER, M., *Duchovní a duševní*, s. 17.

⁸ Srov. *tamtéž*, s. 7.

⁹ *Tamtéž*, s. 22.

¹⁰ Srov. CHMIELEWSKI, M. a kol., *Leksykon*, s. 228-229.

¹¹ Srov. POSPÍŠIL, C. V., *Jako v nebi tak i na zemi*, s. 48.

a zároveň mu ukládá velkolepý úkol dospět do podoby svého Stvořitele. Vztah tedy předpokládá směřování ke stále vyšší úrovni vývoje osobnosti.¹²

Duchovní i duševní složku lidské osobnosti ovlivňuje hřích. Evangelia ukazují Ježíše jako toho, který přináší uzdravení duchovní, ale také tělesné a duševní (srov. Mt 8,28-34; J 14,27; Mt 8,14; 9,12-13; Mk 2,17; J 4,52). Je tedy přirozené, že při uzdravování duchovních nemocí je možné využít duchovní i duševní terapie, které se mohou vzájemně doplňovat. Cílem takovéto terapie bude duchovní zdraví, plná schopnost milovat a život pro Boha, jejími prostředky modlitba, kontemplace, svátostný život, askeze, duchovní doprovázení, rozhovor a kritériem postupu upřímná revize života (vlastní nebo s pomocí doprovázející osoby) formou reflexe, zpytování svědomí, exercicií.¹³

V péči o duchovní složku člověka se mohou uplatnit také psychoanalytické či behaviorální techniky, které používá současná psychoterapie. Církevní praxi není cizí *Rogersovská terapie zaměřená na člověka*. Meditace je jednou z doporučovaných technik v transpersonální psychologii. Modlitba je uznávanou formou odreagování a důležitým místem uzdravení. Podobně askeze je nedílnou součástí osvobození k opravdové lásce ve smyslu: "Pokud tím, co děláš, nedosahuješ požadovaných výsledků, změň způsob chování, abys dosáhl, po čem toužíš".¹⁴

Důležité místo v duchovním uzdravování zaujímá zpověď a duchovní doprovázení. Výzkumy potvrzují její účinnost v oblasti fyzické, emocionální i duchovní. Terapeutický vliv zpovědi posiluje její svátostný charakter, jelikož je to setkání se samotným Bohem. Význam duchovního doprovázení podtrhuje i skutečnost, že existuje její "světská" obdoba, logoterapie V. Frankla.¹⁵

Duchovní zdraví souvisí s duševní hygienou, totéž platí i opačně. Z teologického pohledu nemůže přirozenost garantovat samu sebe,¹⁶ z psychologického pohledu člověk po uspokojení základních potřeb tíhne k potřebám vyšším (viz. Maslovova hierarchie

¹² Srov. GONZÁLES, L. J., *Terapia*, s. 12.

¹³ Srov. *tamtéž*, s. 234, 73–100.

¹⁴ Srov. *tamtéž*, s. 127.

¹⁵ Srov. *tamtéž*, s. 200–213.

¹⁶ Srov. ALTRICHTER, M., *Duchovní a duševní*, s. 32.

potřeb).¹⁷ Církev nezabraňuje využívat pro potřeby duchovního života poznatky a zkušenosti vědních oborů. Uznává, že „je dvojitý řád poznání“ od sebe odlišný, totiž řád víry a řád rozumu,[...] nezakazuje, aby se „obory lidského umění a vědy řídily na svém poli vlastními zásadami a užívaly vlastní metodu“,[...] uznává náležitou svobodu, oprávněnou autonomii kultury a věd (srov. GS 59).¹⁸ I když křesťanskou spiritualitu nelze psychologizovat, Bůh se často sklání k tomu, co je duševní (uzdravuje "lidského" ducha), aby Duch sv. mohl měnit tělo a vše, co s ním souvisí.¹⁹

1.3 Duševní hygiena

Duševní hygiena (nebo také psychohygiena) se zaměřuje na vytváření optimálních podmínek pro duševní činnost, upevnění duševní zdatnosti, posílení odolnosti vůči vlivům, které negativně ovlivňují duševní život a na otázky prevence duševních poruch. Duševní hygiena je interdisciplinární vědou, má blízko jak k lékařským oborům, tak k sociologii a psychologii. Úkolem psychohygieny je vytvářet podmínky pro duševní zdraví, učit vyrovnat se se situacemi, které jsou pro jedince stresující. Konkrétně to znamená zvládání zatěžujících situací, adekvátní adaptaci jedince na životní podmínky, efektivní využívání vlastního psychického potenciálu, zvládání negativních emocí, efektivní sebekontrolu, nalézání smysluplnosti svého konání a naplnění vlastního života, hledání jistot, upevňování sebevědomí, sebeorganizace a racionalizace své činnosti.²⁰

V užším slova smyslu se psychohygienou rozumí boj proti výskytu duševních nemocí, v širším slova smyslu pak péče o optimální fungování duševní činnosti. Zabývá se v první řadě duševně zdravými lidmi, dále lidmi, u kterých se objevují příznaky narušení duševní rovnováhy.²¹ Oproti klasické psychologii zdraví klade psychohygiena

¹⁷ Maslow definoval základní potřeby člověka na základě teorie motivace, v níž zdůrazňuje propojení filozofie hodnot a psychologie. Lidské potřeby jsou organizovány v hierarchickém systému podle své naléhavosti, proto autor dělí potřeby na vyšší a nižší. K potřebám vyšším řadí tzv. metapotřeby, které vyjadřují specifické tendence seberealizující se osoby, vytvářejí její hodnotovou orientaci. Srov. TRACHTOVÁ, E., a kolektiv, *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*, s. 9–11.

¹⁸ 2. Vatikánský koncil, konstituce *Gaudium et spes*, In *Dokumenty II. vatikánského koncilu* (dále jen *Dokumenty koncilu*), z latinského originálu přeložila pracovní skupina pod vedením Oto Mádra, s. 92.

¹⁹ Srov. ALTRICHTER, M., *Duchovní a duševní*, s. 33, 331.

²⁰ Srov. MIKULÁŠTÍK, M., *Manažerská psychologie*, s. 32.

²¹ Srov. KRÍVOHLAVÝ, J., *Psychologie zdraví* (dále jen *Psychologie*), s. 143–144.

větší důraz na sebevýchovu a cílové zaměření praxe.²² Od psychoterapie se odlišuje tím, že se v ní jedná spíše o upevnění duševního zdraví než o odstraňování jeho poruch.²³

Duševní zdraví vymezujeme jako stav, ve kterém všechny duševní pochody probíhají optimálně, jsou správným odrazem vnější reality, přičemž přiměřené řešení úloh přináší pocit uspokojení. Duševní zdraví je charakterizováno harmonickým rozvojem osobnosti, projevujícím se v jednotě, integritě, dostatečné diferenciaci s tendencí sebezdokonalování. Duševní porucha je definována jako maladaptace, tzn. nepřiměřené, narušené přizpůsobení se vnějšímu prostředí doprovázené změnami v chování a duševních procesech.²⁴

Pro správné vymezení úlohy psychohygieny v lidském životě bude dobré uvést, co není jejím cílem. Psychohygienu neznamena přizpůsobení se za všech okolností, odstranění nespokojenosti, sociální konformitu, stálé štěstí, pokles výkonnosti a tvořivosti, odmítání autorit (Farnsworthová).²⁵

Narušení mentálního a emočního zdraví je reakcí osobnosti na různé stresové situace, které mohou mít svůj zdroj ve vnějším nebo vnitřním prostředí člověka. Ke třem hlavním složkám působení na oblast lidské psychiky řadíme *sociální oblast, životní a pracovní prostředí, autopsychohygienu*, která zahrnuje autoregulační metody, techniky preventivní sebevýchovy a sebekontrolu v širokém slova smyslu.²⁶

1.4 Psychohygienu v realitě klášterního života

Nynější doba je jistě dobou výzvy, co se týká postavení řeholních institutů ve světě. Mnohé z řeholních institutů byly z různých důvodů nuceny reflektovat a přehodnotit dosavadní pohled na svou činnost. Mnoho institutů skutečně přistoupilo k obnově, ale některým se v tomto procesu ztratil člověk. Prohloubení teologického a duchovního obsahu charismatu nestačí, charisma přechází středem existence každého

²² Srov. . KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie*, s. 154.

²³ Srov. *tamtéž*, s. 143–144.

²⁴ Srov. KONDÁŠ, O., *Psychohygienu všedního dne* (dále jen *Psychohygienu*), s. 12.

²⁵ Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., *Duševní hygienu a prevence zátěže* (dále jen *Duševní hygienu*), s. 115–116.

²⁶ Srov. *tamtéž*, s. 107.

člena společenství – tím, co je v něm lidské. Je zapotřebí, aby každý člen společenství dokázal najít ve všeobecné vizi institutu svůj vlastní ideál v plné svobodě svého bytí.²⁷

I dnes existují instituty, ve kterých převažuje přesvědčení, že na život a práci v řeholi je třeba pohlížet pouze z pohledu duchovního, bez zabývání se psychologickou stránkou osobnosti člověka. Zdá se, že tato tvrzení vyjadřují nechuť opustit zaseté struktury, které už zkořteněly. Zvláště dnes se v řeholním životě zdá být důležité najít svou vlastní identitu, integraci, která dokáže vyžadovat od sebe sama, i kdyby to nepožadovali jiní, být plně odpovědným za své povolání, znát míru svých možností, plnit svěřené úkoly zodpovědně.

Pokud komunita nedokáže správně rozpoznat znamení doby, ve které žije, přestává být darem pro svět i církve. Dávat adekvátní odpověď na potřeby a očekávání společnosti předpokládá zralost všech členů komunity.²⁸ Na cestě dosahování zralosti je užitečná psychohygienu, která pomáhá v prevenci somatických a psychických nemocí, v udržení dobré pracovní výkonnosti, fungujících sociálních vztahů. Je vědou o posilování duševní kondice a rovnováhy, které stimulují zránění osobnosti. Zahrnuje sebevýchovu, sebepoznání, správnou volbu cílů.²⁹ Učí, jak se správně adaptovat, aktivně si přizpůsobovat prostředí, preventivně a zrale předcházet vyčerpání. Učí zacházet s vlastními pocity, tělem, se sebou samým.³⁰ Zabývá se prevencí stresu, vyhoření, prevencí syndromu pomáhajícího. Má proto své místo v realitě klášterního života.

1.5 Vnější a vnitřní vlivy prostředí v psychohygieně

V následujících podkapitolách se chceme zabývat vnějšími a vnitřními podmínkami prostředí, které ovlivňují úroveň psychohygieny v lidském životě. Tyto podmínky mají vliv na způsob lidského chování a prožívání.

²⁷ Srov. WONS, K., *Rozwój i zamieranie instytucji zakonnych* (dále jen *Rozwój i zamieranie*), s. 86.

²⁸ Srov. *tamtéž*, s. 156-157.

²⁹ Srov. HARTL, P., *Psychohygienu pro vedoucí pracovníky*, s. 4-14.

³⁰ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie*, s. 144-146.

1.5.1 Vnější vlivy

Z vnějších vlivů jsou jako předmět psychohygieny určovány vlastnosti prostředí, které překážejí, dráždí, jsou těžce snesitelné, znervózňují. K oblastem, které působí na psychiku člověka, zařazujeme tělesné zdraví, správné uspořádání životního a pracovního prostředí (život v komunitě), životosprávu (režim práce a odpočinku, spánek), způsoby odreagování, schopnost komunikace.³¹

Zdraví

Předmětem psychohygieny je spíše duševní než somatické zdraví. Následkem stresu nebo syndromu vyhoření však může docházet k poruchám v oblasti somatické. Vědci potvrzují vliv burnout syndromu na sympatické nervstvo a osu HPA. V oblasti somatických poruch je v dnešní době burnout syndrom spojován s výskytem kardiovaskulárních a cerebrovaskulárních onemocnění. Zkoumá se jeho vliv na metabolismus, diabetes typu 2, sníženou imunitu.³²

Otázka zdraví může být zároveň otázkou zralosti charakteru osoby. Charakter se utváří vlivem různých podnětů, výchovného působení apod. Pokud se u řeholních sester objevuje zvýšená nemocnost, nemoci, které mohou být následkem poruchy psychické rovnováhy (např. hypertenze, kožní a respirační onemocnění), je třeba zvážit, co může být příčinou onemocnění, zda tady není souvislost mezi stresem a vznikem nebo četností těchto onemocnění.

Životní a pracovní prostředí

K životnímu a pracovnímu prostředí patří vnější pracovní podmínky (správné osvětlení, zamezení hluku, odpovídající teplota, vlhkost, čistota vzduchu), charakter práce, organizace pracovní doby, způsob výkonu funkce nadřízeného (představeného), sociální prostředí (komunita).³³ Chaos v oblasti pracovního prostředí i pracovních podmínek vede ke zvýšení únavy, která nemusí znamenat vyčerpání duševních

³¹ Srov. HARTL, P., *Psychohygienu pro vedoucí pracovníky*, s. 25.

³² Osoby s burnout syndromem mají větší náklonnost k onemocnění, je zde vyšší hrozba výskytu pracovní neschopnosti, zvláště v oblasti mentálních a behaviorálních poruch (výzkumy S. Toppinen-Tannerové, Hankonena). Srov. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti* (dále jen *Burnout syndrom*), s. 429–448.

³³ Srov. HARTL, P., *Psychohygienu pro vedoucí pracovníky*, s. 25.

energetických zdrojů člověka, přesto však jsou jeho výkony nižší, člověk reaguje podrážděně, není schopen koncentrace, je nervózní, nesnášenlivý apod.³⁴

Životní prostředí kláštera je závislé jednak na správné organizaci a propojenosti ze strany vedení, včasné informovanosti, ale také na zodpovědnosti každé sestry na úseku, na kterém pracuje (např. upozorňování odpovědných osob na závady, které se vyskytnou, udržování pořádku, vracení používaných pracovních pomůcek na místo, odkud byly vzaty). Vedle "technických" opatření zaujímá důležité místo v každodenním úsilí sesterská láska. Ta se projevuje přejícností, doceněním úsilí každé sestry, vzájemnou službou a ochotou "nosit břemena druhých". Ke zlepšení pracovní atmosféry napomáhá rovněž *silentium* při práci – nejsou zbytečně vyrušováni ostatní a dochází k posílení vlastní usebranosti.³⁵

Život v komunitě je z velké části ovlivňován plněním úkolů jedince. Psychologie hovoří o tzv. *zážitku komunity*, který je spojen s tím, jak jednotlivá osoba vnímá svou příslušnost ke komunitě a intenzitu vazby vůči ní. Správné poznání fenoménu komunity má vést v vytváření takových komunit, které jsou orientovány na rozvoj osobního vědomí, odpovědnosti a jedinečné individuality, ale zároveň poskytují hluboký zážitek sounáležitosti. Výzkumy ukázaly (Davison, Cotter, 1991; Andrews, Dople, 1994; Prety 1996), že osoby, které prožívají zážitek komunity silněji, jsou šťastnější, více se těší ze života, méně se trápí, dokáží lépe řídit svůj život, což zpětně působí na schopnost jedince odolávat životním problémům i na upevnění zdraví a spokojenosti celé komunity. Vyšší spokojenost s fungováním komunity současně vede k vyššímu zážitku komunity, schopnosti kompetentně v ní fungovat (Plyn 1981).³⁶

Pro klášterní realitu je nutné rozlišení, proč osoba do kláštera přichází. Pokud ji k příchodu vede nikoli skutečné povolání, ale útěk před vnitřní osamělostí, která se v současné době vyskytuje mnohem častěji než dříve v dějinách (Výrost, Baumgartner 2001), je nutné věnovat se této problematice v procesu formace.

³⁴ Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., *Duševní hygiena*, s. 56–57.

³⁵ Srov. *Stanovy Konventu sester alžbětinek v Jablunkově*, 1998, b. 142, 146; *Řehole a konstituce*, 1995, b. 100.

³⁶ Srov. HALAMOVÁ, J., *Psychologický zážitek komunity: Historické, metodologické a výskumné východiska problematiky*, s. 420–428.

Práce a odpočinek

Práce formuje duševní stav člověka, ale lze to říci i obráceně: duševní stav ovlivňuje pracovní výkon a psychofyziologický stav člověka. Negativně ovlivňuje lidskou činnost frustrace, časový stres, monotónní práce nebo nedostatek tělesného pohybu při práci. Jedním z předpokladů příznivého rozvoje výkonnosti i osobních rysů při práci důležitých je střídání a přiměřený poměr kladných a záporných emočních zážitků v pracovním procesu.³⁷ Režim práce a odpočinku závisí na druhu vykonávané práce, jako i na individuální schopnosti správného hospodaření s časem.³⁸

V pracovním procesu je důležité umět si reálně *rozvrhnout čas* práce denní, týdenní, měsíční i roční s rezervou pro nepředvídané úkoly a vlastní indispozici. Zdůrazňuje se rovněž umění posouzení závažnosti úkolů, umění výběru nejpodstatnějších problémů k řešení, schopnost využití nejcennějších chvil dne.³⁹ Schopnost hospodařit s časem je v pracovní činnosti jednou z nejdůležitějších. Nezbytnou podmínkou je v tomto ohledu stanovení pevného režimu dne, ale také umění využít rozdrobených časových úseků a volných chvil např. k relaxaci, což je v dnešní uspěchanosti a pracovním přetížení zvlášť důležité. J. Křivohlavý nabízí pracovníkům ohroženým přepracovaností "desatero moudrého hospodaření s časem", kde zařazuje: přijímání času jako daru, vědomé řízení jeho výdeje, odlišování podstatného od nedůležitého, schopnost říkat "ne", dopředu ujednanou délku skupinových aktivit, oceňování činnosti z hlediska její hodnoty, pravidelné bilancování, jak s časem hospodaříme.⁴⁰

Schopnost správně rozvrhnout svůj čas je důležitá i z hlediska *práce v časové tísní*. Časová tíseň přivádí člověka k pocitu nejistoty tím, že nemá čas kontrolovat průběh své práce. Jednotlivé činnosti zůstávají v určitém smyslu nedokončené, jsou zdrojem emočně negativního napětí. Časový deficit má destruktivní vliv na kvalitu činnosti, zejména při práci tvůrčího charakteru. Časový stres vždy zpovrchňuje myšlení, citový život i vnímání člověka.⁴¹ Práci je třeba střídat s odpočinkem, stejně tak je třeba

³⁷ Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., *Duševní hygiena*, s. 76–77.

³⁸ Srov. HARTL, P., *Psychohygiena pro vedoucí pracovníky*, s. 60.

³⁹ Srov. OUDOVÁ, D. *Psychohygiena, mentální hygiena* (dále jen *Psychohygiena*), [online] cit. 2008-11-17. <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf].>

⁴⁰ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., PEČENKOVÁ, J., *Duševní hygiena zdravotní sestry* (dále jen *Duševní hygiena zdravotní*), s. 24–25.

⁴¹ Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., *Duševní hygiena*, s. 47–48.

střídat pasivní odpočinek (spánek) s aktivním (sport, rekreace, procházky, výlety), napětí s uvolněním.⁴²

Spánek

Spánek je jednou z nejzákladnějších potřeb člověka. Ve spánku dochází k regeneraci tělesných i duševních sil. Je spojen s fyziologickým rytmem člověka. Z psychohygienického hlediska je důležité, aby nedocházelo ke stírání hranic mezi bděním a spánkem. U někoho však půl hodiny lehkého spánku může obnovit pocit duševní pohody. S věkem se hloubka spánku zpovrchňuje – je třeba dbát na to, aby k tomu nedošlo příliš brzy. Zdá se, že schopnost přejít do hlubokého spánku souvisí se schopností prudkého aktivačního vzestupu.⁴³

V klášteře je práce i odpočinek regulován díky zavedenému klášternímu řádu. Sestry v něm "nemohou zavádět libovolně ani nastálo změny".⁴⁴ V denním řádu sestry je čas na práci, modlitbu, rekreaci, důležité místo v něm zaujímají "společné projevy řeholního života",⁴⁵ kdy neúčast může dovolit pouze matka představená. Je otázkou zralého posouzení každé sestry, jakou hodnotu přisuzuje tomuto řádu, kde dá přednost milosrdenství před formou, jak dokáže posoudit, co už není milosrdenstvím, ale realizací sebe sama. Plýtvání časem hrozí zvláště sestrám, které vykonávají samostatnou práci nebo sestrám pracujícím mimo klášter. Proto stanovy ukládají, aby do těchto prací byly posílány sestry zralé, "dobře připravené a schopné odpovídající spolupráce".⁴⁶ Umění správně odpočívat znamená pro jednotlivou sestru umět si vybrat, jak a při čem opravdu odpočívá. Klášterní život nabízí mnoho různých variant, ale také "lákadel", jak trávit volný čas. To, co sestra vybírá z nabídky programů, vypovídá o její hierarchii hodnot, o cíli, jakého chce v životě dosáhnout, o schopnosti správně zhodnotit, co slouží růstu a naplňování poslání osoby zasvěcené Bohu a co je pro ni ztrátou.

Sport

Sport je aktivitou vhodnou ke kompenzaci převážně duševní námahy. Pomáhá tlumit stresové tenze a urychlit regenerační procesy. Spolu s fyzickou námahou je sport

⁴² Srov. HARTL, P., *Psychohygienu pro vedoucí pracovníky*, s. 60.

⁴³ Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., *Duševní hygiena*, s. 61–72.

⁴⁴ *Stanovy Konventu Sester Alžbětinek v Jablunkově*, 1998, b. 152, s. 28.

⁴⁵ *Tamtéž*, b. 153, s. 29.

⁴⁶ *Tamtéž*, b. 210, s. 39.

nejvhodnějším prostředkem k nivelaci nežádoucích duševních aktivit, protože při sportu nebo práci se člověk snadněji soustředí na vnímání vnějšího světa než na vnímání stavu našeho organismu. Provádí tzv. záměrnou autoregulaci psychofyziologického stavu.⁴⁷

Sportovní aktivity jsou dnes součástí života řeholních komunit. Řeholní osoby mají možnost volit sportovní aktivity jako jeden ze způsobů relaxace. Je však důležité zvážit, čím je výběr určité sportovní aktivity, jež má být svobodný a zodpovědný, motivován, zda se jedná o oprávněnou starost o zdraví nebo o přemrštěnou péči o vlastní vzhled a snahu uchovat si „věčné mládí“.

Způsoby odreagování

K běžným způsobům odreagování, často nevědomým, vedle tělesné práce a sportu patří rozhovor s druhým, sebevyjádření tvořivou činností (pasivně, aktivně), smích, četba. V průzkumech týkajících se způsobů vědomého zvládnání psychické zátěže získal první místo rozhovor, další místa zaujalo sebevyjádření hudbou, zpěvem, stažení se do samoty, odreagování sportem, pobyt ve společnosti a až pak přišly na řadu pláč, spánek, smích.⁴⁸

K méně známým metodám, rovněž denně přístupným, lze počítat metodu záznamu (deník, dopis), metodu konfluence – plynutí, zaujetí pro určitou věc, kde vlivem hlubokého uměleckého prožitku (v náboženství nebo při meditaci) člověk získává duševní rovnováhu,⁴⁹ modlitbu, metodu regulace vzdálenosti – schopnost správného distancování se od problémů a osob, pozastavení se nad prožitým dnem, pozitivní myšlení.⁵⁰

Psychoterapeutické metody

V psychohygieně se nejedná jen o zjišťování, za jakých okolností a kdy se setkáváme s negativními projevy, ale rovněž o předcházení těmto projevům. Příkladem prevence může být znalost původu emocí a jejich zvládnání (pocity méněcennosti, obavy, strach), relaxační a aktivizační techniky (autogenní trénink, biofeedback - metody získávání přirozené biologické zpětné vazby, dýchací cvičení, taneční terapie,

⁴⁷ Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., *Duševní hygiena*, s. 79–81.

⁴⁸ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie*, s. 144–151.

⁴⁹ Autorem metody je Mihaly Csikszentmihalyi. Zážitky typu flow patří ke štěstí a smyslu života a jsou opakem syndromu vyhoření. Srov. OUDOVÁ, D., *Psychohygiena*, In [online] <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf].>

⁵⁰ Srov. FENGLER, J., *Pomaganie męczy* (dále jen *Pomaganie*), s. 155–157.

dramaterapie),⁵¹ výcvik frustrační tolerance, výchova prožitkem, výcvik tvořivých způsobů řešení konfliktů,⁵² relaxace. Relaxace zlepšuje duševní kondici, odolnost proti zátěži, zvyšuje efektivitu psychických funkcí: koncentraci pozornosti, zlepšování pamětí, myšlení i emočního prožívání. Existuje celá řada relaxačních metod, ale jako relaxační metoda může působit i určitá stereotypní činnost prováděná v osobním tempu, které vyhovuje jedinci – jízda na kole, plavání, tělesná práce.⁵³

Odreagování je doprovodným jevem řeholního života. Modlitba a meditace, které pomáhají v nabývání duševní rovnováhy, patří do denního harmonogramu řeholníků. Někdy je však i v klášteře dáвана přednost "následným" psychoterapeutickým metodám před zmíněnou formou prevence, která je dostupná všem.

Schopnost komunikace

Lidská komunikace je zahrnuta do sociální oblasti psychohygieny spolu se sociální percepcí – realistickým vnímáním druhých. Patří zde mimo jiné problematika způsobů komunikace, problematika mezilidských vztahů, tvořivého řešení mezilidských konfliktů (konfliktů představ, postojů, názorů, zájmů).⁵⁴ Zásadní roli v procesu komunikace sehrává *devalvace a evalvace v komunikaci*. V komunikaci se z hlediska psychohygieny doporučuje nebát se chválit sebe i jiné, dávat lidem najevo, že je doceňujeme. Zásadně, a to nejen z hlediska psychohygieny, do mezilidské komunikace nepatří komunikace, v níž je druhý člověk devalvován⁵⁵ ignorováním, projevy nadřazenosti, neosobním jednáním, podceňováním, záměrným neposkytnutím pomoci, odpíráním druhým toho, co jim právoplatně náleží, zlehčováním jejich práce, výsměchem. Zato se doporučují evalvační formy, k nimž řadíme uctivost, takt, laskavost, schopnost být oporou, nezištnost, přejícnost, zastání se neprávem obviněných, věnování pozornosti druhým, otevřenost.⁵⁶

Ve vztahu k jiným osobám a k životu lidskou komunikaci obecně ovlivňují osobnostní rysy, míra sebevědomí a z toho vyplývající míra odolnosti vůči zátěžím,

⁵¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., PEČENKOVÁ, J., *Duševní hygiena zdravotní*, s. 24–25.

⁵² Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie*, s. 152.

⁵³ Srov. MIKULÁŠTÍK, M., *Manažérská psychologie*, s. 41–42.

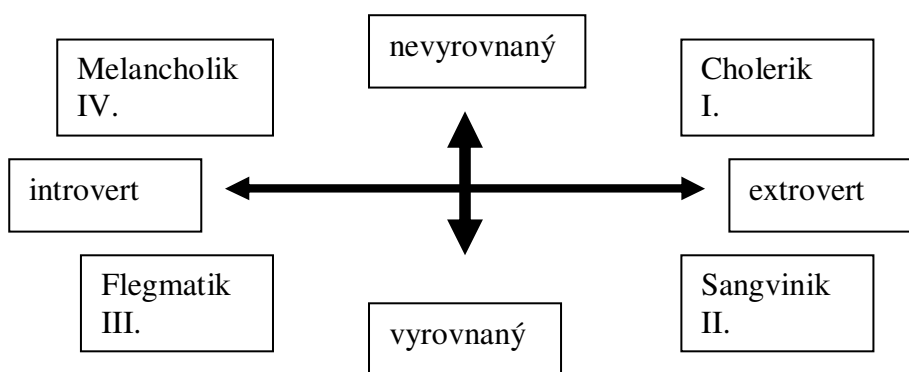
⁵⁴ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie*, s. 153.

⁵⁵ *Psychohygiena v pomáhající profesi a při sociální práci*, seminář, Praha, 23. září 2008.

⁵⁶ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., PEČENKOVÁ, J., *Duševní hygiena zdravotní*, s. 37–39.

které přináší život. Považujeme proto za vhodné v následujícím odstavci věnovat se tématu typů osobnosti a sebevědomí.

Z nejvíce používaných *typů osobností* je známa Hippokratova typologie, vedle osobnostních typologií se objevují teorie rysové, které popisují jedince podle škál inteligence, emoční stability, agresivity. Známá je Jungova teorie extroverze, introverze a neuroticismu. Z jiných teorií je používána charakteristika podle M. Friedmana a R. H. Rosenmana.⁵⁷ Čtyři základní typy člověka společně s určením jeho sklonu k intro- nebo extroverzi, lze ukázat v následující tabulce.



Posun v některém ze směru šipek určuje stav lidské vyrovnanosti nebo nevyrovnanosti. Člověk směřující k extroverzi je podnikavý, dominantní, družný, impulzivní. Introvert se dokáže víc ovládnout, je uzavřený, pasivní, zdrženlivý. Psychická nevyrovnanost se projevuje nepozorností, hloubavostí, smutkem, podrážděností, sklonům k depresi, pocity viny, přecitlivělostí. Vyrovnaná osobnost se vyznačuje stálou náladou, uvolněním, pohodou, klidem, radostí, optimismem, vnitřní silou, schopností se soustředit, spokojeností a sebeovládáním.⁵⁸

Z ostatních osobnostních charakteristik můžeme ještě přiblížit dnes často používané charakteristiky podle M. Friedmana a R. H. Rosenmana – *osobnost typu A/B*. Podle těchto autorů osobnost typu A, tzv. "koronární", častěji náklonná na ischemickou chorobu srdeční, je charakteristická průbojností, potřebou vyhrát, potřebou stálého uznání. V rodině přebývá málo, ve vztazích si spíš udržuje odstup. Vůči ostatním je

⁵⁷ Srov. OUDOVÁ, D., *Psychohygienu*, In [online] <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf.>; O charakteristikách podle A. Antonovského *Salutogeneze a Sense of Cohension*, S. C. Kotasové a S. Maddiho "hardines" bych se ráda zmínila v souvislosti se stresem, viz 1.7 Situace zatěžující lidskou osobnost z hlediska psychohygieny, s. 28.

⁵⁸ *Psychohygienu v pomáhající profesi a při sociální práci*, seminář, Praha, 23. září 2008.

přehnaně kritická, stále nemá čas, je netrpělivá, stále v pohybu, úzkostná. Osobnost typu B představuje spíše zdravější způsob chování, lépe také zvládá stres. Má následující charakteristiky: pevný oční kontakt, přiměřeně silný hlas, zdvořilost, uvolněnost. Při rozhovoru s ní mají lidé pocit, že jim rozumí. Většinu času tráví ve své komunitě, pomáhá v domácnosti, má své hobby.⁵⁹

Pro řeholní život je důležité vědět, jaký typ osobnosti jednotlivé sestry představují. Pomůže to formátorovi i komunitě v přístupu k člověku, v neposuzování někoho pouze z hlediska ukázněnosti či pýchy, ale v poskytnutí pomoci ve správné formaci. Znalost vlastní typologie pomůže i konkrétní sestře v předcházení mnohým nepotřebným stresům. V současné době je důležité poznat osobu, která má zájem o řeholní život ještě před tím, než je přijata do komunity, a to nejen z hlediska jejího zdravotního, ale i psychologického stavu na základě osvědčení, které uchazečka při vstupu předloží.⁶⁰ Osobní poznání se má pak dále rozvíjet současně s křesťanskou a řeholní formací.

Sebevědomí znamená určitou vnitřní spokojenost v psychologické i sociální oblasti. Je výsledkem citového vztahu ke své hodnotě v porovnání s určitými sociálními normami. Je sociálně podmíněné.⁶¹ Na něm závisí, jak komunikujeme s ostatními. Správné sebepřijetí a vědomí životního cíle napomáhá v navazování vztahů, přičemž se jedná především o vztahy proniknuté vzájemnou důvěrou, nejen o podporu v krizových situacích.⁶² S jakou mírou sebevědomí člověk komunikuje, to se projevuje i ve způsobu kontroly sebe sama během komunikace. Při přílišné sebekontroli osoba málo odhaluje své já, její projevy jsou stylizované, svázané konformitou, normami, zástupným jednáním, je málo spontánní, bezprostřední.⁶³

Často se v řeholním společenství můžeme setkat s faktem, že osoby, které postrádají pozitivní pohled na sebe a necítí se být hodny pozitivního přijetí, podezírají ostatní z neupřímnosti, skrývají se za různé masky, mají problémy s komunikací. Není pýchou vědomí silných stránek své osobnosti, svých schopností, umění ujistit sám sebe o vlastní pozitivní hodnotě. Správně formované sebevědomí je předpokladem k tomu,

⁵⁹ Srov. OUODOVÁ, D., *Psychohygienu*, In [online] <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf].>

⁶⁰ Srov. *Stanovy Konventu Sester Alžbětinek v Jablunkově*, b. 58, s. 12.

⁶¹ Srov. MIKULÁŠTÍK, M., *Manažérská psychologie*, s. 38.

⁶² Srov. SANDRIN, L., *Jak się nie wypalić, pomagając innym* (dále jen *Jak się nie wypalić*), s. 170.

⁶³ Srov. *Psychohygienu v pomáhající profesi a při sociální práci*, seminář, Praha, 23. září 2008.

aby daná osoba plnila ve společenství svěřenou úlohu s opravdovým nasazením, bez zaujatosti a nedůvěry k ostatním. Důležitou podmínkou zvýšení vlastního sebevědomí je vzdělávání se,⁶⁴ odvaha riskovat, vybočit ze "zajatých kolejí" a stereotypů.

Sebevědomí je úzce spojeno se *sebepoznáním*. Sebepoznání umožňuje lépe pochopit sebe sama, vytvořit správné sebepojetí. Úroveň lidského sebevědomí a harmonii osobnosti zvyšuje kladné přijetí druhými (C. Rogers, 1977). V kontaktu s druhými se může posílit sebedůvěra i sebepojetí. Existuje mnoho metod sebepoznání, např. pravidelná večerní registrace, deník, poznávání sebe sama prostřednictvím jiných lidí, introspekce, SWOT analýza (vytyčení vlastních silných i slabých stránek osobnosti).⁶⁵

Duševní rovnováhu posilují také vnitřní aspekty osobnosti jako schopnost koncentrace, práce s myšlenkami, práce s emocemi, volní jednání, sebevýchova v posílení kladných charakterových vlastností. Regulace vnitřního světa člověka zmírňuje nebo odstraňuje stavy, které nepříznivě působí na výkonnost a životní pocit člověka.⁶⁶ K nejdůležitějším vnitřním oblastem "regulace" patří myšlení, konativní činnost a lidské emoce.

1.5.2 Vnitřní vlivy prostředí - autoregulace myšlení, konativní činnosti a emocí

Autoregulace (řecky a latinsky) znamená samořízení, čili nepřetržitý proces úpravy a usměrňování chování živých a neživých systémů, založený na zpětné vazbě. Na základě informace o stavu okolí i samotného systému mění systém prostřednictvím korektivních (regulačních) procesů svůj vnitřní stav, vnější chování i adaptabilitu v rámci snahy o zachování rovnováhy.⁶⁷ Úkolem autoregulace je vědomé zlepšování pozornosti, paměti, myšlení i emocí formou sebevýchovy.

⁶⁴ Stanovy Konventu sester Alžbětinek k tomu vybízejí na několika místech: "Ať se snaží stále doplňovat své teologické i odborné znalosti, aby mohly lépe plnit své povinnosti", odst. 98, s. 19; "Matka představená podle možností usnadní sestřím účast na kurzech, sjezdech nebo jiných setkáních, jejichž cílem je prohloubení vnitřního života nebo doplnění odborného vzdělání.", odst. 100, s. 19; "Sestry ve snaze o ... duchovní růst ať často přijímají svátost smíření.", odst. 126, s. 24.

⁶⁵ Srov. MIKULÁŠTÍK, M., *Manažérská psychologie*, s. 33–35.

⁶⁶ Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, *Duševní hygiena*, s. 146.

⁶⁷ Srov. Encyklopedie, [online] cit. 2008-11-25 <<http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/25258-autoregulace>>

Autoregulační metody nemají být náhražkou přirozených způsobů obnovování práceschopnosti; vyladění aktuálního psychofyzického stavu se dosahuje v první řadě přirozenou cestou. Avšak autoregulační prostředky daleko přesahují rámec "přirozených" možností a v běžném životě získaných homeostatických mechanismů a kompenzačních aktivit.⁶⁸

Autoregulace myšlení

Úkolem sebevýchovy na úseku autoregulace vlastního myšlení je usměrňování myšlenek a představ, tj. odstraňování nežádoucích myšlenek (obavy, zabíhavé myšlení, stereotypy, profesionální slepota, spoléhání pouze na zdravý selský rozum) jejich přerušováním, autosugestivním nahrazováním pozitivními myšlenkami.⁶⁹ Člověk může do jisté míry kontrolovat průběh své činnosti tím, že kontroluje své myšlenkové postupy. Je možné zdržet jednání, myslet dříve než jednáme. Myšlením se rovněž dá určit směr našeho jednání. Jedná se tedy o regulaci průběhu vlastního myšlení, uvědomění si vlastních představ. Touto problematikou se v rámci psychoterapie zabývá především kognitivně-behaviorální psychologie. Úkolem duševní hygieny je věnovat se lidským představám a myšlenkám, studovat vztah mezi kognitivními jevy a lidským jednáním.⁷⁰

Autoregulaci myšlení napomáhá z velké míry *koncentrace*. Koncentrovaný člověk šetří svůj čas, pracuje efektivněji, je úspěšnější. Je také schopen prohloubeného poznání. Koncentrace je schopnost soustředit se na myšlenky a představy, které člověku neubližují, ale pomáhají v osobním růstu, je tedy cestou k úspěšné realizaci sebevýchovy. "Ovládnutí" myšlenek je u mnohých považováno za klíč k ovládnutí sebe a získání duševní rovnováhy. Koncentrovat se prakticky znamená věnovat se vědomě pouze jedné činnosti v menším objemu, naučit se pravidelnosti a rytmu v práci a trpělivosti. V tomto procesu je důležité vyvarovat se náladovosti, zlovyků, denního snění.⁷¹ Na dekoncentraci má vliv podléhání citovým výkyvům, špatný tělesný i zdravotní stav, nepořádek.⁷²

⁶⁸ Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., *Duševní hygiena*, s. 225.

⁶⁹ Srov. MIKULÁŠTÍK, M., *Manažérská psychologie*, s. 53.

⁷⁰ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie*, s. 149–150.

⁷¹ Srov. MIKULÁŠTÍK, M., *Manažérská psychologie*, s. 45–46.

⁷² Srov. MÍČEK, L., *Psychohygienu, sebevýchova jako cesta k duševní rovnováze* (dále jen *Psychohygienu 2*), 2. díl, s. 32–34.

V myšlení člověka je rovněž důležitý reálný a optimistický pohled na sebe sama. J. B. Smith podává návrh vedení si "skříňky či pokladnice uznání",⁷³ jinou formou je deník, do kterého si zapisujeme uznání, pochvalu, poděkování, vděčnost ze strany druhých, kognitivně-behaviorální terapie přináší techniky sebeodměňování, sebeinstrukčního tréninku. Uznání pro sebe sama je jedním ze tří zlatých pravidel duševní hygieny, které zní: nepochválím-li se sám, nikdo to za mne neudělá.⁷⁴

Autoregulace konativní činnosti a emocí

Termín "konativní" (z angl., původně latinské *conari*) znamená snažit se, usilovat. Člověk usiluje o něco podle toho, jaký volí cíl, a to jak v drobných životních aktivitách, tak ve směřování celého svého života. Cíl působí jako měřítko motivů jedince. Výše stanovených cílů je směrodatná v prožívání osobní rovnováhy a štěstí. Určuje subjektivní pocit úspěchu nebo nezdaru v životě. Volní jednání a sebevýchova znamená umění vybírat. Dle některých autorů je kritériem veškerých hodnot sám člověk.⁷⁵ Avšak nelze podléhat každé tendenci a motivu, který na člověka působí, a také neplatí, že vše, co člověk může a co mu dělá dobře, je opravdu dobré.⁷⁶

Konativní činnost je spojena s lidskými emocemi na vědomé či nevědomé úrovni podle toho, jak se nám daří dosahovat cílů, které jsme si předsevzali. Nedosažení cílů je provázeno frustrací. Frustrace je často spojena s maladaptací, tj. nezvládnutím cesty, kterou se ubíráme k cíli. Častou formou maladaptace je agrese a s ní spojená zlost, hněv.⁷⁷

Hněv je emocí, která pomáhá člověku v přežití, v dosahování životních cílů v situaci, kdy se nám nedaří. Má však negativní dopad nejen na psychiku rozzlobeného člověka, ale i dopad sociální. Hněv není pouze projevem frustrace vyvolané aktuální situací, signalizuje neuspokojení lidských potřeb na jedné z dřívějších etap vývoje. O tom svědčí skutečnost, že člověk schopný autotranscendence (dávání se druhým) v minulosti zakusil uspokojení potřeb na nižších úrovních a proto nyní nepotřebuje uspokojovat tyto potřeby. Vnímá sebe jako plnohodnotného, schopného, přijatého

⁷³ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., PEČENKOVÁ, J., *Duševní hygiena zdravotní*, s. 19.

⁷⁴ Srov. OUDOVÁ, D., *Psychohygienu*, In [online] <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf].>

⁷⁵ Např. C. Rogers (1998) vychází z názoru, že založení člověka je pozitivní, dítě se rodí se základní potřebou kladného přijetí. V zájmu zachování duševní rovnováhy má člověk zůstat "sám sebou". Srov. MÍČEK, L., *Psychohygienu 2*, s. 32–34.

⁷⁶ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., PEČENKOVÁ, J., *Duševní hygiena zdravotní*, s. 21.

⁷⁷ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie*, s. 151.

druhými. Necítí se frustrován, protože v životě zakusil přátelství, dosáhl úspěchu, cítí se být kompetentní ve svém oboru. Chce se dále rozvíjet, má potřebu být pro jiné, dokáže přijmout utrpení jako součást životního růstu.⁷⁸

U maladaptovaných osobností můžeme pozorovat stavy neúměrného zvýšení napětí, jehož důsledkem je rychlejší unavitelnost a podrážděnost.⁷⁹ Způsoby, jak se zbavit emočního napětí, jsou různé: ventilace, projevení emocí, nácvik spontaneity ve stupni, jaký dovoluje situace, uvědomování si potřeb a jejich přijetí, znalost, kontrola situace a změny postojů vůči ní (nemůžeme-li zvládnout situaci, můžeme zvládnout postoj, který jsme vůči situaci zaujali), sublimace, relaxace. Lze pracovat s emocemi i metodou psychogenního emočního přeladění. Metoda spočívá v prožívání kladných psychických stavů koncentrací na zadaný problém, čímž je myšlení odváděno od toho, co ovlivňují emoce, nebo schopnosti plně prožívat drobné radosti života.⁸⁰ V práci s emocemi je důležité umět si stanovit priority v každodenní činnosti – co je věcí důležitou a naléhavou (priorita číslo 1), co důležitou, avšak méně naléhavou (priorita číslo 2) a co méně důležitou, ale naléhavou (priorita číslo 3).⁸¹

Cílem práce na způsobu vnitřního prožívání je osobní zralost. Zralost se projevuje sebeakceptací, spontánností, správnou participací skutečnosti, koncentrací více na problém než na sebe sama, vážením si samoty jako metody usebrání, autonomií, nadhledem nad vlastní kulturou.⁸²

Výše uvedené oblasti vnitřního života člověka jsou předmětem řeholní formace, jelikož Boží milost staví na lidské přirozenosti. V *ratio institutionis* Konventu Alžbětinek se k tomu říká: "formace vychází ze zkušenosti, to znamená, že bere v úvahu život a vlastnosti každé jednotlivé sestry".⁸³ Je žádoucí si uvědomit, že myšlení ovlivňuje vůli, chtění i zaměření života, projevuje se i navenek, např. ve výrazu obličeje, v postojích a celkovém životním ladění. Je tedy třeba vědět, že emoce lze prožívat s různou intenzitou (podle toho je dělíme na afekty, nálady, vášně, city) a podle toho

⁷⁸ Srov. FERDER, F., *Żywe słowa*, s. 115–130.

⁷⁹ *Tamtéž*, s. 38–39.

⁸⁰ Srov. HARTL, P., *Psychohygienu pro vedoucí pracovníky*, s. 57.

⁸¹ Srov. MIKULÁŠTÍK, M., *Manažérská psychologie*, s. 62.

⁸² Charakteristické rysy zralé osobnosti podle Maslowa. Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie*, s. 152.

⁸³ *Ratio institutionis Konventu Sester Alžbětinek v Jablunkově*, 1997, b. 51.

přístupovat k jejich regulování.⁸⁴ Řeholnice přichází denně do styku s lidmi, kteří často více vnímají neverbální než verbální projevy jejího chování. Je třeba uvědomovat si, nakolik jsou sladěny vnitřní a vnější projevy chování i to, že naše projevy zrcadlí vnitřní zralost osoby. Čím je řeholní osoba zralejší, tím většího významu nabývá její život v osobním zasvěcení i ve službě ostatním.

Harmonicky vyvážená funkčnost fyzické, duševní i duchovní složky podmiňuje funkčnost lidského bytí. Protože v tomto procesu sehrává důležitou úlohu adaptace a pozitivní koncepce duševního zdraví, o obou faktorech se zmíníme v další podkapitole.

1.6 Adaptace a pozitivní duševní zdraví

Adaptace znamená přizpůsobení se podmínkám, v nichž člověk žije. V oblasti duševní hygieny se adaptací rozumělo v první řadě osobní zvládnání problémů, které život před člověka staví, s čímž jsou pak spojena témata sebeovládání a maladaptace. V psychohygieně znamená adaptace nejen "přizpůsobování se" ale i "přizpůsobování si" životního prostředí, tj. jeho úpravu s ohledem na možnosti a potřeby člověka. Ukazatelem maladaptace může být nemoc, nedostatek životního uspokojení, neschopnost vyhovět přijatým společenským standardům, neschopnost sladit své tendence s potřebami společnosti. Špatná adaptační schopnost se projevuje aktivitami, které pouze zdánlivě řeší adaptační problémy. Za účelem správné adaptace je třeba dbát na to, aby nedošlo ke "ztuhnutí" vytvořených návyků a postojů, jež by mohly bránit citlivě se přizpůsobovat novým skutečnostem.⁸⁵

Procesu adaptace napomáhá *pozitivní duševní zdraví*. M. Jahodová (1958) k charakteristikám pozitivního duševního zdraví počítá: přiměřenou percepci reality, dobrou míru autonomie (sebeurčení jako opak závislosti), integritu osobnosti a její zaměření k určitému cíli, kladný postoj člověka k sobě samému (sebe přijetí, sebeakceptace), duševní i duchovní růst, kompetence ve zvládnání nároků prostředí. Podobnou tematikou se zabývala E. Syřišťová, která kromě výše uvedených

⁸⁴ Srov. MIKULÁŠTÍK, M., *Manažérská psychologie*, s. 56.

⁸⁵ Srov. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., *Duševní hygiena*, s. 84.

charakteristik ke kritériím *normality osobnosti* řadí schopnost seberealizace, toleranci úzkosti, rezistenci ke stresu atd.⁸⁶

Pokud chceme vystihnout podstatu duševního zdraví, můžeme ji formulovat tvrzením, že duševně zdravým je ten, kdo se vyvíjí směrem ke své osobní zralosti, tj. dokáže nezávisle a plodným způsobem překonávat své vnitřní konflikty, realizovat životní cíle a odpovědně žít s ostatními lidmi. Duševně zdravý člověk vidí sebe i svět realisticky, je vytrvalý a důsledný při sledování cílů, odpovědný, důvěřuje lidem, dokáže jednat podle svého přesvědčení a svědomí. Umí zhodnotit své síly, rozlišit důležité od nepodstatného, dokáže prohrát a má smysl pro humor.

Součástí psychohygieny je rovněž prevence stresu, syndromu vyhoření a syndromu pomáhajícího. V souvislosti se zvládáním situací, v nichž se člověk ocitá, a nikoliv přizpůsobení se jim, pokládáme za potřebné v následující podkapitole charakterizovat nejdůležitější zátěžové situace, které mohou v životě člověka nastat, poukázat na symptomy, jež je vyvolávají, a na způsoby jejich překonávání.

1.7 Situace zatěžující osobnost z hlediska psychohygieny

Zátěžové situace jsou momenty v životě člověka, kdy je překročena určitá míra adaptace organismu čelit nárokům, které jsou na něho kladeny. Jedná se o situace spojené s nepředvídatelností a neovlivnitelností, jako jsou životní krize, rozhodování v nových, neobvyklých životních situacích. Projeví se navenek změnou prožívání, uvažování a chování. Rozdílnost v jejich přijetí a prožívání závisí na naší informovanosti a přístupu k nim. Umění nadhledu v situacích, které ohrožují naše bytí, a zkušenost účinného řešení zátěžových situací ovlivňují pozitivně lidské sebevědomí, seberealizaci a životní cíl.⁸⁷

Ve zvládnutí a ovlivnění zátěžových situací pomáhá schopnost vnímání fyzických i psychických stresových signálů i signálů spojených s tzv. posttraumatickou stresovou poruchou. Vnímání těchto signálů nejen osobou, která je stresována, ale hlavně okolím může napomoci v předcházení prohloubení zátěže, proto některé z nich vyjmenujeme: snížené vnímání bolesti, zkratkovité reagování, zvýšená podrážděnost,

⁸⁶ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie*, s. 144–145.

⁸⁷ Srov. SANDRIN, L., *Jak się nie wypalić*, s. 151.

ztráta smyslu pro humor, potlačovaný vztek, neschopnost vyrovnat se s rutinními problémy, pláč, apatie. Zvláštním projevem je *naučená bezmocnost* (Seligman 1975) projevující se uzavřením se do sebe, nečinností, smířením se s osudem.⁸⁸

Hodnoty, kterými je motivován život v řeholi, napomáhají angažovanosti a zdolávání zátěží. Utrpení je v řeholním životě přijímáno jako něco, co se může stát prostředkem k cíli. Eschatologický rozměr duchovního života napomáhá nepodléhat psychickému vyčerpání. Tím jsou řeholní osoby chráněny před negativními dopady stresu a úplnému podlehnutí syndromu vyhoření. Neznamena to však, že zátěžové situace v životě řeholní osoby neexistují. Už v Písmu sv. máme příklady podlehnutí vyčerpání např. u Eliáše nebo Jeremiáše. Míra odolnosti vůči zátěžím je u každé sestry jiná, v běžném životě závisí na vrozených individuálních předpokladech osoby, vývojové úrovni, zkušenostech a celkovém aktuálním stavu.

Pokud zátěž překročí míru frustrační tolerance, nastupují způsoby obrany, jejichž cílem je zpětné nastolení duševní rovnováhy – útok, agrese, únik. Jako nejvíce přijatelný se v realitě řeholního života jeví *coping* – vědomá volba určité strategie zvládnutí.⁸⁹ Coping znamená vědomé řízení faktorů, které člověk vnímá jako ohrožující, způsobem vyrovnávání se s emocionálním stavem nebo přímým řešením problému v oblasti kognitivní, emocionální nebo volní.⁹⁰ Způsobů je nespočet: ujasnění si smyslu toho, co děláme, zvyšování kvalifikace, změna práce, zaměření se na to, co nám nevychází, hledání opory, volba menších, ale konkrétních cílů.⁹¹

1.7.1 Stres

Stres je všeobecně používaný termín pro zátěžové situace jako frustrace (znemožnění dosažení uspokojení subjektivně důležité potřeby), konflikt (hlavně vnitřní), trauma (náhle vzniklá situace, v níž ztrácíme pocit jistoty a bezpečí), krize, deprivace, úzkost apod.⁹² Jeho zvládnutí je závislé na vrozené schopnosti organismu,

⁸⁸ Srov. MIKULÁŠTÍK, M., *Manažérská psychologie*, s. 79.

⁸⁹ Srov. JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E., *Syndrom vyhoření* (dále jen *Syndrom*), s. 12.

⁹⁰ Srov. OUDOVÁ, D., *Psychohygienu*, In [online] <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf.]>.

⁹¹ Srov. SANDRIN, L., *Jak się nie wypalić*, s. 165.

⁹² Srov. OUDOVÁ, D., *Psychohygienu*, In [online] <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf.]>.

vlivu výchovy, rodinných vzorců týkajících se postojů, vztahů, hodnocení, převahy pesimistického či optimistického postoje ke skutečnosti.⁹³

Z vědců, kteří se blíže zabývali problematikou stresu, se chceme zmínit o Hans Bruno Selyeovi (1907 - 1982), který vymezil tři stresová stádia – stádium poplachové, rezistentní a stádium exhausce, dostavující se v situacích, kdy organismus vyčerpá zdroje pro adaptaci, což může vyvolat i patologické změny v orgánech. Dr. Rheinwaldová rozdělila stres na vztahový, situační, myšlenkový, emoční, úkolový, chemický. R. S. Lazarus (1922) popisuje hodnocení stresu (primární - hodnocení z hlediska důsledků, sekundární - posouzení vlastních možností čili coping, terciární - změna myšlení ve vztahu k situaci nebo zdroji ohrožení). Považujeme za důležité krátce se o některých výzkumech týkajících se stresu zmínit, jelikož jsou důležité pro lepší pochopení mechanismu stresu.⁹⁴

Stresem se rozumí "nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání takového ohrožení a s tím spojený strach, nejistota, úzkost" (M. H. Appley, R. Trumbull). Člověk má pocit, že ho něco ohrožuje, nedokáže to zvládnout ani ovlivnit, neví, co bude dál, cítí tlak okolností vyžadujících příliš mnoho změn.⁹⁵ Organismus reaguje zrychlením pulsu, zvýšením krevního tlaku, zrychleným dýcháním, zúžením periferních cév. Dochází ke zvýšenému napětí svalstva, zvýšené sekreci potu, hladiny cukru, organismus se připravuje na zátěž.

Stresové situace působí na organismus nejen v akutní situaci, ale ukládají se kumulativně v podobě symptomů fyziologických (nespavost, bolesti hlavy, neustálé nachlazení), psychických (nenávisť k sobě, pocit ztroskotance, ztráta sebeúcty, váhavost při rozhodování, pocit, že nic neděláme dobře) a psychosomatických (psychosomatické nemoci).⁹⁶

Ne u všech lidí musí stres vyústit do psychických nebo tělesných potíží, pro někoho může být výzvou – pak mluvíme o eustresu. Stejná zátěž může být u různých osob různě interpretována a zvládána. Podle odborníků je to dáno *salutogenezí, smyslem*

⁹³ Srov. *Psychohygienu*, In *Psychologie*, [online] Vlož. 2007-01-28, cit. 2008-08-18. <<http://www.kamama.estranky.cz/clanky/psychologie/psychohygienu>>

⁹⁴ Srov. KEBZA, V., MICHÁLEK, P., *Duševní zdraví a stres*. [online] cit. 2008-11-25. <http://www.skolaekonom.cz/0X/data/la017/attach/chov%C3%A1n%C3%AD%20%C4%8Dlov%C4%9Bka%20v%20krizi_IL_du%C5%A1evn%C3%AD%20zdrav%C3%AD%20a%20stres.ppt?PHPSESSID=cdde8b762d9519d12732b0b64fe73703>

⁹⁵ Srov. OUDOVÁ, D., *Psychohygienu*, In [online] <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf].>

⁹⁶ Srov. MIKULÁŠTÍK, M. *Manažérská psychologie*. s. 80.

pro soudržnost (Sense of Cohesion). Salutogeneze je opakem patogeneze, salutory jsou faktory, které pomáhají stres úspěšně zvládat. Jejich opakem jsou stresory (úroveň vztahů, výkonů, zvýšená citlivost, perfekcionismus, negativní sebehodnocení), které stres vyvolávají. Salutogeneze je sycena smysluplností, srozumitelností situace, zvládnutelností.⁹⁷

Eustres může vést k pozitivním změnám a konstruktivním činnostem, zlepšuje paměť, soustředění, mobilizuje energii, pokud nepůsobí dlouhodobě a v nadměrných "dávkách". K pojmu eustresu lze zahrnout i teorii *Hardiness* S. C. Kotasové. Termín se překládá ve smyslu "tuhost osobnosti" a zahrnuje tři komponenty: ztotožnění se se situací, její kontrolu a výzvu pro nové situace.

Výše jsme se zmínili o tom, že hodnoty, kterými se život v řeholi řídí, jsou určitou prevencí stresu. Přesto se zátěžové situace vyskytují v životě řeholních osob. Řeholníci potřebují znát projevy stresu i způsob jeho zvládnutí.⁹⁸ Pokud se v řeholní komunitě setkáme s projevy úzkosti, vzteku, agrese (v ženských komunitách spíše verbálními), apatie a deprese, je třeba ujasnit si, zda je to spojeno s charakterovými vlastnostmi dané osoby nebo se zátěží, kterou dlouhodobě nezvládá. Stres nelze v řeholním životě přehlížet, zvláště tehdy, když se objeví reakce na stresovou zátěž po stránce tělesné (třes, změny váhy, nespavost) i duševní.

V prevenci stresu napomáhají skutečnosti jako ztotožnění se s úkolem, jasnost v cílech a prioritách, pocit sounáležitosti s ostatními. Ty jsou v rámci řeholního povolání dány jako dar. Aby tyto skutečnosti byly účinné, musí být každou řeholní osobou "zvnitřněny". Na schopnosti "ztotožnění se", převzetí odpovědnosti, přehodnocování vlastních postojů v souladu s cílem komunity i s cílem osobním musí pracovat každý individuálně.

V prevenci stresu rovněž napomáhá vědomí blízké spirituálnímu pojetí života – vědomí toho, že život člověka není stabilní, ale proměnlivý. Pokud osoba chápe každou výzvu v řeholi jako problém, bude mít rovněž problém s duševním zdravím.⁹⁹

Míra vyrovnání se se zátěžovou situací funguje jako zkušenost ovlivňující budoucí jednání člověka v obdobné situaci.¹⁰⁰ Zvládnutý stres může dovést k více

⁹⁷ Srov. OUDOVÁ, D., *Psychohygienu*, In [online] <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf>.

⁹⁸ Srov. SANDRIN, L., *Jak się nie wypalić*, s. 191-192.

⁹⁹ Srov. OUDOVÁ, D., *Psychohygienu*, In [online] <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf>.

realistickému nahlížení na svět, navýšení kompetencí umět si poradit se sebou samým i s děním kolem nás.¹⁰¹ Ze spirituálního pohledu se proto zdá být důležitá poslušnost řeholníka vůči Boží vůli v jeho životě, víra spojená s důvěrou v to, že jeho osobní cesta, která není volná od problémů a zátěží, je tou jeho jedinečnou, na které má naplnit svůj život.

1.7.2 Syndrom pomáhajícího

Tímto názvem je označována volba pomáhající profese jako způsobu, většinou nevědomého, řešení svých traumat odmítnutí v dětství. Člověk volbou této profese hledá uznání, porozumění, vzájemnost, která se mu nezhroutí.¹⁰² Syndrom pomáhajících znamená spojení určitých příznaků v typické kombinaci, které se ve větší či menší míře u pracovníků pomáhajících profesí pravidelně opakují, tyto pracovníky poškozují a ovlivňují jejich profesní výkony.

Za povšimnutí stojí pět základních konfliktních oblastí, které zmíněný syndrom vytvářejí. Jsou součástí osobní historie lidí trpících tímto syndromem nebo se projevují v jejich chování a jednání. Lidé trpící syndromem zakusili *odmítání ze strany rodičů* (většinou nevědomé), které se snažili přežít pomocí silné *identifikace s náročným rodičovským Nadjá*, mají *narcistickou potřebu lásky* a uznání. Vybírají pomáhání jiným, ale *neakceptují pomoc pro sebe*. Pokud souhlasí s dalším vzděláváním v profesi, chybí jim upřímná snaha poznat i sebe sama. Vzdělávání vyústí vždy v prohloubení existující neurózy. Za každou činností stojí nenasatelná potřeba uznání, jsou hladoví po uznalých slovech a vděčných pohledech těch, jimž pomáhají, kritika je pocíťována jako hluboce zraňující. Pocity pomáhajícího oscilují mezi velikášstvím a přehnanými pocity méněcennosti. "Já" je odcizeno realitě, idealizováno. Chvilkovou útěchu přináší jen zjištění, že ostatní podávají menší výkon. Takoví lidé nedokážou mít rádi sami sebe jen za to, že jsou, protože kdysi byli přijímáni pouze za ty způsoby chování, kterými se přizpůsobovali idealizovaným představám lidí, na nichž jim záleželo. V chování těchto lidí je vidět vyhýbaní se vztahům, které nejsou založené na základě vzájemnosti,

¹⁰⁰ Srov. JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E., *Syndrom*, s. 9.

¹⁰¹ Srov. SEĀK, H., *Wypalenie zawodowe* (dále jen *Wypalenie*), s. 80.

¹⁰² Srov. SCHMIDBAUER, W., *Psychická úskalí pomáhajících profesí* (dále jen *Psychická úskalí*), s. 11.

dokonce *agresivní chování* vůči osobám, které nepotřebují pomoc nebo s nimi nejsou v pomáhajícím vztahu.¹⁰³

Povolání lidí trpících tímto syndromem se může stát zátěží pro ostatní, a to ze čtyř hledisek. Především nedokážou oddělit zaměstnání od soukromého života. Jiní naopak ostře rozlišují mezi povoláním a soukromým životem, ale ve snaze zvládat selhávají tím, že se chovají jako v povolání. Přitom však vyžadují maximální pochopení ze strany nejbližších, které v profesní práci požadovat nemohou. Jako perfekcionisté v práci přenášejí své nároky do vztahů s nejbližšími. Velmi často dokážou svou profesní roli "zneužít" pro naplnění toho, co jim v osobním životě nebo v životě ve společenství schází.¹⁰⁴

Zralost v pomáhání jiným vyžaduje kromě altruismu a empatie schopnosti vidět, vyvozovat závěry, dělat rozhodnutí a osvobození se od "spasitelského přístupu" ve smyslu: když to neudělám já, nikdo to neudělá. "Spasitelské osobnosti" lze poznat podle toho, že přizpůsobují své chování očekávání druhých a přitom zanedbávají sebe. Nezabývají se svými problémy, ale řeší problémy druhých. Je pro ně těžké spolupracovat se sobě rovným, stávají se otroky své samoty, jinakosti a výjimečnosti.¹⁰⁵ Úkolem formátora bude rozeznat, kde se u řeholní osoby jedná o altruismus a lásku k druhým a kde je to přístup, který může stejně jako stres vést k vyhoření.

1.7.3 Syndrom vyhoření (burnout syndrom)

Název burnout syndrom výstižně zachycuje jev, za kterým se skrývá složitá skutečnost. Z anglického jazyka "to burn" znamená symbol silně hořícího ohně označujícího vysokou motivaci, angažovanost, zapálení, po kterém zbude popel – tj. žádný materiál, který by oheň živil.¹⁰⁶

Syndrom vyhoření je stavem tělesného, emocionálního i psychického vyčerpání. "Podléhají" mu lidé pracující v profesích, kde je nutný častý mezilidský kontakt. Nejčastěji postihuje profese: lékař, učitel, kněz, psycholog, sociální

¹⁰³ Srov. SCHMIDBAUER, W., *Psychická úskalí*, s. 21–67.

¹⁰⁴ Srov. SCHMIDBAUER, W., *Syndrom pomocníka* (dále jen *Syndrom*), s. 136–149.

¹⁰⁵ Srov. SANDRIN, L., *Jak się nie wypalić*, s. 37–38.

¹⁰⁶ Srov. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., *Burnout syndrom*, s. 352.

pracovník,¹⁰⁷ v poslední době se rozšířil i na jiné než tzv. pomáhající profese. Nejčastější cestou k syndromu vyhoření je ztráta ideálů, velké množství příležitostí, z nichž jedinec není schopen vybrat nebo je odmítnout, vysoké osobní nároky.¹⁰⁸ Syndrom vyhoření lze tedy zhodnotit jako výsledek procesu ztráty iluzí u osob, které mají nadměrně vysokou motivaci.

Syndrom nesouvisí s psychickou patologií; přestože jsou pro něj příznačné hlavně psychické příznaky, vyskytuje se u jinak psychicky zdravých lidí. Ne každá existenciální neuróza a samozřejmě také ne každý stres dojde do fáze burnout syndromu.

Burnout syndromem není únava z fyzické námahy, která může být pocíťována i kladně. Únava u burnout syndromu je vždy pocíťována jako něco tíživého, bezvýsledného, může být provázená depresí, která se objevuje jen v souvislosti s profesním výkonem. Příznačnými faktory pro burnout syndrom jsou: přítomnost negativních emocionálních příznaků (citové stažení), kdy osoba cítí, že její emoční potenciál je výrazně zatížen a zúžen. Dále je snížena efektivita práce, která není spojována se špatnými pracovními schopnostmi, ale s vytvořenými negativními postoji, s pocitem snížení úrovně vlastních kompetencí (pocit vlastní neschopnosti, neschopnost prožívat radost z práce) a je zde přítomen typický příznak depersonalizace, což je negativní, bezduché a lhostejné reagování na ty, kteří jsou klienty nebo patří k osobám, o něž člověk trpící syndromem vyhoření pečuje.¹⁰⁹

Pro syndrom vyhoření byl vytvořen i pozitivní protipól – "engagement" a znamená angažování ve prospěch něčeho. Engagement je charakterizován silou, vitalitou, oddaností, obětavostí, zaujetím činností.¹¹⁰

Syndrom vyhoření má své fáze. Známost těchto fází je cestou ke stanovení diagnózy, zda se o syndrom jedná. První je nadšení. V této fázi člověk nemá jasný obraz své nastávající činnosti, je plný ideálů spojených s velkými nadějemi a nerealistickými představami. Nebezpečím je identifikace s osobou, které pomáhá a dobrovolné

¹⁰⁷ Nejnovější výzkumy rozšiřují působení syndromu i v jiných profesích, např. podnikatelé, svobodná povolání. Srov. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., *Burnout syndrom*, s. 364.

¹⁰⁸ V. Frankl píše, že hledání životního smyslu je hlavní motivační silou člověka. Když člověk má pocit, že selhal, objevuje se syndrom vyhoření. Tři kategorie příznaků jsou rovněž podkladem pro definici burnout syndromu. Srov. SEK, H., *Wypalenie*, s. 32, 113, 97; OUDOVA, D., *Psychohygienu*, In [online] <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf].>

¹⁰⁹ Srov. SEK, H., *Wypalenie*, s. 15.

¹¹⁰ Srov. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., *Burnout syndrom*, s. 356–357.

Sociální opora v syndromu vyhoření

Sociální oporou se rozumí forma pomoci, která je poskytována člověku v těžkostech druhou osobou přímou nebo nepřímou cestou. Sociální opora je hodnocena odborníky jako "efekt nárazníkového vlivu" (buffering effect), což znamená něco jako nárazník, který pomáhá tlumit negativně doléhající působení stresového faktoru. Může se to dít formou ovlivnění kognitivní sféry, posílením sebeúcty, volbou vhodné strategie, snižováním působení negativního stresoru apod. Podstatou je existence dobrých vzájemných mezilidských vztahů v bližším i vzdálenějším okolí člověka, což je jedna z jeho základních sociálních potřeb. Výsledkem je vyšší míra psychické pohody člověka, efektivní zvládnání životních problémů.¹¹⁵

Škála možností, jak čerpat ze sociální opory, je široká. Můžeme přijímat oporu emoční (možnost rozhovoru), instrumentální neboli praktickou, hmotnou, podpůrnou, hodnotící, informační (rada). V pracovním procesu se ukázalo, že nejučinnější je opora poskytnuta nadřazeným.¹¹⁶

V souvislosti s opornými systémy nás zaujala forma opory prezentovaná M. Kašparů. Autor přirovnává ochranu jedince před vyhořením k hořící svíci v místnosti se všemi stěnami. Jedna z chybějících stěn místnosti hořící plamen ohrozí, při dvou chybějících stěnách může svíce vlivem průvanu zhasnout. Přední stěna znamená povolání a smysl existence člověka, zadní pak lidi, o něž se můžeme "opřít" – v dětství jsou to rodiče, dále například partner nebo představený. Stěnu po levé straně tvoří lidé blízcí našemu srdci – přátelé. Autor je staví hned na druhé místo za manželstvím a rodinou. Za pravou stěnu považuje ty, s nimiž spolupracujeme a jejichž vztahy s námi určují koloběh našeho každodenního života. Pátou stěnou autor rozumí podlahu – pevnou oporu spojenou s vědomím, že člověk je na správném (na svém) místě. Strop představuje duchovno a je pojátkem všech vertikálních stěn. Jeho ztráta znamená pro člověka silné ohrožení. Stropem se rozumí víra, modlitba, svátosti a vše, co člověku přináší naději.¹¹⁷

¹¹⁵ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie*, s. 98-105.

¹¹⁶ Srov. OUDOVÁ, D., *Psychohygienu*, In [online] <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf>.

¹¹⁷ Srov. KAŠPARŮ, M., *Z pláště a dalmatiky*, 1. vyd., Brno: CESTA, 2006, ISBN 80-7295-081-9, s. 51–54.

Dnes je k populárním formám pomoci v rámci oporných systémů zařazována supervize (individuální či skupinová), která učí pochopení emočního podílu člověka na jeho profesním problému.¹¹⁸

Ostatní formy zvládnání syndromu vyhoření

Psychohygienu v souvislosti s východiskem ze syndromu podává několik rad: Je třeba si uvědomit, že to, co prožíváme, je založeno na *vlastním vnímání světa*, nikoliv na objektivní realitě, a pokusit se zvládnout vlastní situaci sám. V psychohygieně se pojem zvládnání označuje slovem "*coping*", o kterém v této práci už bylo pojednáno v souvislosti se stresem. Ve střetu s problémem můžeme reagovat různě – můžeme ho banalizovat, utéci před ním, chovat se, jakoby nebyl nebo také snažit se mu čelit. Další formou může být úsilí *ujasnit si úkoly*, které člověk zastává, a hlídání vlastních hranic. To vyžaduje potřebné znalosti, dovednosti pro posílení kompetencí, které práce vyžaduje (spolupráce v dělení se profesionálními zkušenostmi, další vzdělávání, nové definování svého vztahu k práci, k osobám, kterým pomáháme, čas na sebe, spolupracovníky, přátele).¹¹⁹ Jinou formou zvládnání je *šetření vlastní energie* tím, že nelpíme na věcech, lidech nebo vztazích, které nemáme ve své moci, abychom je ovlivnili. Vyrovnaný zralý člověk rozeznává, co je a co není jeho problém, co může a má ovlivňovat a co ovlivnit nemůže či nemá, a těmto věcem dává volný průběh. Duševní síly umenšují také záporné vlastnosti charakteru – závist, sobectví, nenávisť, lenost, na kterých je třeba pracovat. Pro šetření životní energie je důležité nebudovat si falešné jistoty.

Výzkumy ukazují, že současné použití více způsobů zvládnání burnout syndromu (relaxace, zdokonalování interpersonálních schopností, realistický pohled na práci) zmenšuje symptomy spojené s výskytem syndromu v životě.¹²⁰

Stresové situace a předcházení burnout syndromu patří do života řeholní osoby. Řeholníka lze plně zařadit do osob v "pomáhající profesi", většinou jich vykonává víc najednou. Některé osobní vlastnosti osob volících cestu zasvěceného života, jako např. idealizace, hledání smyslu života v činnosti pro jiné, perfekcionismus, pedantství, činnost ve prospěch jiných jako hledání existenčního smyslu, kompenzace osobních

¹¹⁸ Srov. JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E., *Syndrom*, s. 27.

¹¹⁹ Srov. *Psychohygienu v pomáhající profesi a při sociální práci*, seminář, 23. září 2008, Praha.

¹²⁰ Srov. SEĚK, H., *Wypalenie*, s. 233.

problémů prací, musí být v procesu formace správně přehodnoceny, jinak mohou být živnou půdou pro vývoj syndromu. V zatěžujících situacích sehrává důležitou roli celá komunita, do které řeholnice patří. Jen díky správnému pochopení může každá těžká situace znamenat další životní krok k růstu, růst však bude o tolik účinnější, nakolik bude člověk na tento krok připraven. Ve stresových situacích osoby má důležitou úlohu ten, kdo vede a formuje – jeho znalosti v oblasti psychologie i spirituality, které pomohou osobám v krizi poznat své slabé a silné stránky, najít odvahu s důvěrou se odevzdávat Bohu a přehodnotit své priority, přiznat si hranice svých možností.

1.7.4 Víra a zátěžové situace

Víra zásadně pomáhá ve zvládnutí zátěže. Výsledky studií provedených lékařem H. G. Koenigem bylo zjištěno, že věřící lidé mají subjektivně vyšší kontrolu nad tím, co se s nimi fyzicky i psychicky děje, méně trpí depresivními příznaky.¹²¹ Křesťanský pohled na lidské utrpení vnímá vedle fyzické bolesti i utrpení duševní, které může být mnohem těžší, protože souvisí zároveň s psychickou, fyzickou i morální stránkou lidské osobnosti.¹²² Avšak křesťanství vidí v utrpení spasitelný význam a možnost lidského vývoje, protože správně přijaté utrpení může sloužit k tomu, aby člověk překonal sám sebe a tím se posunul dál.¹²³ Víra dává možnost "nadhledu" nad situací (Pargament 1997), vyšší míru sebevědomí a sílu nepodléhat těžkostem (Neal Kraus a Thank Van Tron 1989).¹²⁴

¹²¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie*, s. 155–157.

¹²² Srov. JAN PAVEL II., apoštolský list *Salvifici doloris*, čl. 5.

¹²³ Srov. *tamtéž*, čl. 1., 2.

¹²⁴ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie*, s. 155–157.

2. FORMACE V ALŽBĚTINSKÉM ŘÁDU

Alžbětinská formace má být zaměřena na celého člověka, jeho oblast přirozenou i nadpřirozenou, aby byla náležitou přípravou k plnému křesťanskému i řeholnímu životu a k apoštolské práci. Má být rozvíjením vzácného Božího daru, kterým je povolání k následování Krista cestou evangelijních rad.¹²⁵

2.1 Alžbětinský řád – vznik, charisma

Chceme-li poznat charakter formace v konkrétním řádu, měli bychom se seznámit s jeho historií, jít po stopách jeho zakladatelů, proniknout jejich mentalitu a způsob vnímání víry. Alžbětinský řád má svůj původ v Aachen (Německo), odkud pocházela jeho zakladatelka Apolonie Radermecherová.

2.1.1 Apolonie Radermecherová

Zakladatelka řádu Alžbětinek složila krátce před svou smrtí řeholní sliby do rukou generálního představeného františkánů P. Josefa Bergaigne, pozdějšího arcibiskupa v Cambrai (severní Francie), dne 5. května 1626. Tento den je považován za den založení řádu. Spolu s Apolonií přijaly řeholní roucho dvě její spolupracovnice – Gertruda Bernarts a Helena Aerts. Apolonie zemřela 31. prosince 1626.¹²⁶ Přestože po smrti Matky Apolonie tvořily řád jen dvě novicky, dílo se rozvíjelo.¹²⁷ I když zakladatelka řádu nebyla do dnešní doby kanonizována, biskup Dr. Herman Josef Sträter, apoštolský administrátor v Aachen, se k faktu existence a vývoje řádu vyjádřil takto: "Ctihodná Matka musela být svatá, jinak by její řád nevydržel 330 těžkých let".¹²⁸

Apolonie původně neuvažovala o tom stát se řeholnicí. Necítila se toho hodna. Na návrh městské rady přešla správu zchátralého "Špitálu při Radermarkt", kde se ukázaly v plném světle její organizační schopnosti a láskyplná péče o nemocné, které

¹²⁵ Srov. *Řehole a konstituce*, b. 39, 35.

¹²⁶ Srov. BROSCHE, J., *Apolonia Radermacher* (dále jen *Apolonia*).

¹²⁷ Srov. WYSOCKA, B., *Historia Klasztoru Sióstr Elżbietanek w Cieszynie w latach 1754 – 1903*.

¹²⁸ Srov. BROSCHE, J., *Apolonia*, s. 158.

učila rovněž dívky, jež s ní pracovaly. V práci využívala zkušenosti z působení v Holandsku, kde emigrovala v době reformačních hnutí, protože se hlásila ke katolické víře. Bezvýsledně usilovala o to, aby byly ve špitálu zaměstnány řeholní sestry. Když duchovní správce špitálu novokněz P. J. Nagelmacher poznal, jak duchovně vyzrálá je Apolonie i děvčata, která s ní pracovala, udělal vše pro to, aby ona sama vytvořila s těmito společnicemi vlastní nové řeholní společenství, opírající svou činnost o třetí řád sv. Františka.¹²⁹

2.1.2 Charisma řádu

Dnes, po uplynutí 380 let od smrti zakladatelky, sestry působí na třech kontinentech v čtrnácti kláštorech (tři z nich jsou v Česku) v počtu 522.¹³⁰ Jejich hlavní charisma je "ve františkánském duchu zpřítomňovat Krista, který uzdravuje nemocné a trpící různými neduhy a všem prokazuje dobro".¹³¹ Jako svůj úkol vnímají pomáhat v dnešním světě tišit bídu v jejich různorodých podobách dle motto svaté Alžběty "Musíme lidi činit šťastnými". Spravují nemocnice, domovy důchodců, hospice, domovy pro děti se zdravotním postižením, školy pro výuku ošetřovatelství, internáty pro mládež. Pracují jako lékařky, učitelky ošetřovatelství, zdravotní sestry, ošetřovatelky, věnují se spirituální péči u nemocných a seniorů. V dřívější době, kdy byl řád Alžbětinek přísně klauzurovým řádem, se sestry staraly o své svěřence v budovách, které byly spojeny s klášterní budovou nebo stály v její blízkosti. Jejich doménou byla práce v nemocnicích. Tak je tomu ještě na několika místech v zahraničí, kde sestry Alžbětinky vlastní velké nemocnice, např. v Rakousku v městech Klagenfurt (nemocnice se 178 lůžky), Graz (nemocnice se 140 lůžky),¹³² Linz (nemocnice s 542 lůžky),¹³³ v Německu ve městě Neuburg an der Donau (nemocnice s 321 lůžky a dětská klinika se 70 lůžky),¹³⁴ v Bratislavě (onkologický ústav s 206 lůžky).

¹²⁹ Srov. SCHMITZ-DOBDELSTEIN, W., *Siostry Szpitalne św. Elżbiety w Aachen 1622–1922*, s. 40.

¹³⁰ Viz přílohy č. 1, 2, s. 82-83.

¹³¹ *Řehole a konstituce*, b. 5, s. 28.

¹³² Srov. *Krankenhaus der Elisabethinen*, [online] cit. 2008-01-29 <<http://www.elisabethinen.at/index.php?id=133>, <http://www.elisabethinen.at/index.php?id=165>>

¹³³ Srov. *Eine chronologie des Baugeschehens 1950–2000*, s. 269.

¹³⁴ Srov. *Klinikum St. Elizabeth, Neuburg a. d. Donau*, [online] cit. 2008-01-29 <<http://www.kliniken-st-elisabeth.de>>

V těchto nemocnicích je však dnes zaměstnáno už jen malé procento sester v profesích, které dříve zastávaly. Zvláště v západních státech se oblast působení řeholních sester přesouvá z přímé ošetrovatelské péče více do oblasti spirituální. Co se týče uplatnění řeholních sester, společnost jeví zájem o duchovní pomoc (kromě praktické péče). Tento požadavek předpokládá osobní svatost a potřebnou zralost jednotlivých sester, přijetí zodpovědnosti za své povolání, aby jejich autentické pravdivé svědectví života mohlo oslovit a povzbudit ty, k nimž jsou poslány.

2.1.3 Klášter sester Alžbětinek v Jablunkově

První sestra Alžbětinka Bonaventura Sobotková, původem z Polné v Čechách, přišla na pozvání děkana P. Piontka do Jablunkova 23. září 1851 z kláštera v Cieszynie (Polsko) a později se stala zakladatelkou jablunkovského konventu. Sestry na začátku sloužily zdejší farnosti tím, že učily mladé dívky konat domácí práce, po postavení nemocnice (1855) se věnovaly svému charismatu, to je péči o staré a nemocné občany z Jablunkova a okolí.

Protože byly řádem s papežskou klausurou, klášter mohl mít nejvýše jedenadvacet sester, ale i této hranice bylo málokdy dosaženo. Bůh je od počátku učil žít důvěrou v Něho co do způsobu, jakým si klášter vedl v dějinách i do počtu sester, který se zdál být vždy menší než byla skutečná potřeba.

Zakladatelka přišla do Jablunkova ve věku 51 let. Když po čtyřech letech pobytu zemřel P. Piontek a pro Bonaventuru začalo těžké období intrik, setrvala především proto, že po modlitbě k Dítěti Ježíš slyšela slova: "Neopustím tě".¹³⁵ Vážně nemocná musela být operována ve Vídni. Netušila, že tam potká dárce v osobě knížete Albrechta a rakouského hraběte von Spanien, který ji zaplatil všechny dluhy na splacení přístavby nemocnice. Po dvaceti šesti letech působení v Jablunkově odešla na věčnost.¹³⁶ Zvlášť kladla sestrám na srdce starost o zachovávání chudoby a cvičení se ve ctnosti pokory.

Sestry neměly čas ani příležitost pomyslet na větší blahobyt. Pro nepříznivou polohu kláštera i nemocnice u břehu řeky Olše bylo třeba hledat místo pro nový klášter. Na stavbu nového objektu byla použita věna sester a to, co vyprosily almužnou.

¹³⁵ Klášter v Jablunkově je na památku této události zasvěcen Dítěti Ježíš – pozn. autorky práce.

¹³⁶ Stejně tolik prožila v klášteře v Cieszynie - *Poznámky s. Leony*, Klášterní archív.

Do nového století konvent vstoupil s počtem patnácti sester, počátkem čtyřicátých let jich bylo šestnáct (v letech 1901 – 1940 vstoupilo 21, zemřelo 20).

Doba okupace i poválečné období bylo příležitostí k dosvědčování opravdové věrnosti Pánu. V nově vystavené nemocnici sestry pečovaly o starší ženy, o nemocné a děti se záškrtem. Polská "okupace" v roce 1938 chtěla ústav proměnit v léčebnu pro psychicky nemocné, německá okupace usilovala o vyvezení sester do Osvětimi. V době války i po ní byly v ústavu zřízeny "jednotky pro izolaci nemocných s tuberkulózou", tj. oddělení pro těžké případy plicní tuberkulózy z celé České republiky. U osmdesáti pacientů¹³⁷ (z toho deset dívek ve věku 15 až 20 let) pracovaly tři řeholní sestry a dvě uklízečky, přičemž v průměru umíral jeden pacient týdně.

Po válce přišlo pět nových postulantek.¹³⁸ Mladé sestry se od začátku naplno zapojily do prací konventu. Neměly čas na žádnou formaci, exercicie si vykonávaly během práce na oddělení u pacientů, kterých bylo přechodně 35, od r. 1951 už 72. Pacienti byli o konání exercicií vyrozuměni a snažili se sestru konající exercicie nevyrušovat.

Od roku 1951 byl celý objekt spolu s okolními nemovitostmi zestátněn. Díky podpoře místního obyvatelstva i starosty sestry zůstaly u nemocných do roku 1960. 27. dubna 1960 dostaly od ředitelství OÚNZ v Č. Těšíně výpověď s tříměsíční výpovědní lhůtou, proti níž nebyla možnost se odvolat ani na kancelář prezidenta republiky, který "nemohl rozhodovat v pravomoci příslušných orgánů". 16. květen 1960 (16.00 hod.), kdy bylo sestrám suše řečeno "už vás nepotřebujeme", zůstal hluboce vepsán do paměti sester i historie řádu. Sílu k přežití bez jakýchkoliv prostředků, s omezeným bydlením¹³⁹ sestry čerpaly z eucharistie a zachovávání klášterního řádu.¹⁴⁰

Byla to doba, v níž každé odvolání bylo posuzováno jako neopodstatněné, přesto však Boží prozřetelnost sestrám "dláždila" cestu dál. Přijaly tvrdou a náročnou práci v JZD, dělaly vše pro to, aby jim nebyl odňat kostel. Až do roku 1988 si nebyly jisté,

¹³⁷ V době od r. 1945 do r. 1948 byl počet pacientů nižší kvůli evakuaci německých žen z nemocnice a nutným renovacím. Srov. Klášterní archív.

¹³⁸ Byly to: s. Klára, s. Rafaela, s. Gabriela, s. Elekta (dosud žije), s. Leona. Srov. *Poznámky s. Leony*, Klášterní archív.

¹³⁹ Na žádost sester podanou na OÚNZ Frýdek Místek (23.6.1969) o uvolnění místností k bydlení dostal řád odpověď, že "situaci tísnivých podmínek si konvent zapříčinil sám, když bez vědomí OÚNZ přijal další příslušnice a tak zhoršil přiměřené dosavadní podmínky bydlení". Srov. Klášterní archív.

¹⁴⁰ Srov. *Poznámky s. Leony*, Klášterní archív.

zda OÚNZ neudělá z kostela sklad nebo rehabilitační prostory. Denní nejistota je nutila plně spoléhat na Boží vůli.

Sestry se často, zvláště pak v dobách silné ateizace, zabývaly problematikou řeholního dorostu. Tehdy je provázela myšlenka provinciála českých minoritů: "Pokud bude v klášteře vládnout dobrý duch, mladí přijdou".¹⁴¹ V roce 1968–69 se po dvaceti letech konaly veřejné obláčky a do řádu vstoupilo šest postulantek, další tři byly přijaty tajně do roku 1990.

Období po roce 1990 se z pohledu formace poněkud podobalo poválečnému období. Bylo zapotřebí zvyšovat si profesní kvalifikaci, naplno se zapojit do úkolů spojených s vrácením zestátněných objektů. Duchovní život v klášteře začínal nabírat konkrétnější podobu, avšak aktuální podmínky bránily plné formaci. Po měsíci nezbytných úprav sestry otevřely domov pro seniory nazvaný podle patronky řádu Domovem svaté Alžběty.¹⁴² Dnes je v něm zaměstnáno 24 z 26 sester. Civilních zaměstnanců je 18. Kromě práce v domově se jedna sestra věnuje katechezi, jedna pracuje ve farnosti. Průměrný věk sester je 44,6. Sestry mají vlastní zahradu i hospodářství.

Z církevního hlediska jsou sestry alžbětinky řádem žijícím podle řehole III. regulovaného řádu sv. Františka. Z pohledu kanonického práva má klášter netypickou právní strukturu. Je činným řádem, přitom však zůstal nezávislým klášterem, tzv. *sui iuris*, stejně jak je tomu u mnišských řádů. Jablunkovské sestry si ponechaly agregaci (přidružení) k I. řádu menších bratří ve smyslu kán. 614. kanonického práva.¹⁴³

Zakladatelka řádu Apolonie Radermecherová opřela své dílo o dva velké středověké světce: sv. Alžbětu Uherskou a sv. Františka z Assisi. Jejich každodenní realizace svatosti skrze prostý přístup k životu je vzorem pro ty, kteří se je snaží následovat.

¹⁴¹ Srov. *Poznámky s. Leony*, Klášterní archív.

¹⁴² Srov. *150 let působení sester Alžbětinek v Jablunkově*, Jablunkov, 2001, s. 11–15.

¹⁴³ Srov. *Řehole a konstituce*, s. 23; *Codex iuris canonici* (CIC), kán. 614.

2.1.4 Svatá Alžběta Uherská

Svatá Alžběta Uherská nazývaná rovněž Durynská (což je pojmenování podle země, ve které byla na hradě Wartburg vychovávána od čtyř let) je jednou z nejvíce uctívaných světic v Německu. Po ní byl pojmenován špitál v Aachen, kde působila matka Apolonie; sestry matky Apolonie nosily podobiznu svěřice na svém pracovním oděvu. Matka Apolonie se proto rozhodla pojmenovat nový řád po této svěťici.¹⁴⁴ Životopis svatě Alžběty je ověněn mnoha legendami, kritické biografie jsou vydávány hlavně v německém jazyce, ve slovanských jazycích je literatura pojednávající o ní skoupá.¹⁴⁵ Na základě dostupných pramenů však lze vyvodit, jaký byl její život i ona sama.

Biografové popisují Alžbětu jako živé, temperamentní a hravé dítě, plné dynamické vitality, bez zaujatosti, plné lásky k životu. Od mládí se vyznačovala hlubokou zbožností a láskou k chudým. Svou spontánnost a srdečnost korigovala od dětství askézí.¹⁴⁶ Důvodem mohla být obava před tím, aby se jí nedostalo podobného osudu jako její tíživá matka Gertrudě, která byla zavražděna svými poddanými.¹⁴⁷ Základním cílem všech jejích umrtvování byla touha po Kristově lásce spojena s obavou, že jí nebude dána přednost před láskou ke stvoření, k vlastnímu manželovi. V askézi se nevyhýbala půstu (zvláště, když byla potrava hrazena z nespravedlivých daní chudých) ani modlitbě v noci. Mladá kněžna měla přirozený smysl pro krásu, na začátku se musela ovládat, když pociťovala odpor při ošetřování chudých, malomocných a žebráků, kterým osobně sloužila.¹⁴⁸

Alžběta byla velmi spontánní, přirozená, přitom však cílevědomá, láskyplná pro každého, kdo zažádal pomoc, přičemž uměla zhodnotit, zda prosba je oprávněná. Ve službě druhým byla vždy radostná. Tajemství své radosti tlumočí slovy: "Jaké je to štěstí pro nás moci umývat nohy Pánu a moci připravovat pro něho lůžko".

¹⁴⁴ Srov. BROSCH, J., *Apolónia*, s. 78.

¹⁴⁵ Srov. Životopisy o sv. Alžbětě: PANUŠ, K., *Święta Elżbieta* (dále jen *Święta Elżbieta*); ADAMSKA, I., *Miłosierdzie, ubóstwo, radość. Rzecz o świętej Elżbiecie Węgierskiej księżnej Turynгии* (dále jen *Miłosierdzie*); PEDÁLOVÁ, J., *Život svatě Alžběty Durynské*.

¹⁴⁶ Srov. SCHLEGEL, H., *Dem Herzen trauen, mit Elizabeth von Thüringen durch das Jahr* (dále jen *Dem Herzen trauen*), s. 24.

¹⁴⁷ Papež Jan Pavel II k tomuto poznamená, že se Alžběta "tragickým způsobem učila milovat Ježíše a Marii od své matky". Srov. JAN PAVEL II., *List církvi v Maďarsku k výročí 750 let od úmrtí sv. Alžběty* (dále jen *List*).

¹⁴⁸ Srov. ADAMSKA, I., *Miłosierdzie*, s. 25, 43, 132.

Na smrtelném loži se svěřila: "Máš to vědět, že jsem byla v životě velice šťastná".¹⁴⁹ Vůči sobě byla náročná, v solidaritě s chudými snášela dvorské pomluvy a posměch. Způsob, jakým sloužila chudým, vyžadoval odvalu a statečnost postavit se ve jménu spravedlnosti proti existujícím zvykům a zákonům. Alžběta dokázala být silná a důsledná ve sporech s členy knížecí rodiny, obejít tehdejší společenské konvence pro cíle, které shledávala jako důležitější.

Tato světice kladla v duchovním životě velký důraz na duchovní vedení. Jejím prvním zpovědníkem byl františkán bratr Rodriger (od roku 1224).¹⁵⁰ Důležitější roli sehrál zpovědník "neřeholník" mistr Konrád z Marburgu (+1233). Tento slavný kazatel a inkvizitor vedl Alžbětu strohým stylem odříkání, střídmosti, obezřetnosti, který nebyl pro ni vždy snadno realizovatelný. Konrád chtěl takto kněžnu uchránit před marnivostí, příznačnou pro rod Arpádů a Andechs-Meranů, z něhož Alžběta pocházela. Kroniky popisují, že mnoho z Konrádových zákazů Alžběta odstonala. Neznamena to, že byla slepě poslušná. Tam, kde viděla prvenství milosrdenství před bezduchým příkazem, jednala podle toho, co jí diktovalo srdce. Konrád vedl kněžnu k ideálu plně prožívaného života ve stavu, který jí byl vlastní. Uchovala se *životní pravidla*, která Konrád pro Alžbětu napsal. Vybízí ji v nich mimo jiné k pokoře a snášení pohrdání, k milosrdenství, nehledání lidské útěchy a životu s neustálou myšlenkou na Boha.¹⁵¹

Oporu nacházela v modlitbě. Hledala také pomoc u lidí. V dětství měla oporu v budoucím tchánovi Heřmanovi, jehož smrt hluboce prožila (měla tehdy devět let). Pak to byl její manžel Ludvík, který obdivoval její ctnostný život, pokaždé se jí zastal, dovolil jí praxi umrtvování i konání dobročinných skutků vůči chudým. Alžběta mu oplácela vášnivou láskou a neustálou přítomností po jeho boku, kdykoli to jen bylo možné. Byla pro něho také oporou ve vládnutí, dokázala mírnit příliš zbrojařské způsoby hledání spravedlnosti.¹⁵²

Po svém boku měla také věrné družky Gudu a Izentrud, které spolu s ní snášely všechny útrapy, jimiž v životě prošla, avšak ke konci života se Alžběta na doporučení zpovědníka vzdala i jejich přátelství, stejně tak jako se dokázala vzdát svých dětí pro

¹⁴⁹ Srov. JAN PAVEL II., *List*.

¹⁵⁰ Alžběta pozvala františkány do Eisenach v roce 1221. Srov. PANUŠ, K., *Święta Elżbieta*, s. 26; ADAMSKA, I., *Miłosierdzie*, s. 38.

¹⁵¹ Srov. ADAMSKA, I., *Miłosierdzie*, s. 41.

¹⁵² Srov. *tamtéž*, s. 29-35.

větší dobro jejich i své. Do kruhu jejich zastánců, zvláště po smrti Ludvíka, kdy musela řešit spory s jeho příbuznými, patřil papež Řehoř IX. a příbuzní biskup Eckbert a teta Matylda, opatka kláštera v Kitzingen.¹⁵³

Františkánská spiritualita byla Alžbětě velmi blízká. To, co spojovalo Alžbětu se sv. Františkem, byla úcta k eucharistii, mariánská úcta, láska k modlitbě, touha být chudou spolu s chudými. Znamé jsou Alžbětiny způsoby z dětství, kdy v nejlepším přerušila zábavu, aby mohla navštívit Ježíše v kostele. Jako kněžna se denně účastnila mše svaté. Panně Marii spěchala obětovat každé ze svých dětí po jejich narození. Stejně jako František pracovala vlastníma rukama. V době, kdy neošetřovala nemocné, vyráběla látky na liturgická roucha nebo šila oblečení pro chudé.¹⁵⁴

2.1.5 Svatý František z Assisi

Svatý František je jedním z nejznámějších středověkých světců. O životě tohoto světce se dozvídáme především z jeho životopisů.¹⁵⁵ První formace se mu dostalo od matky Piky Bernardone. Rodný dům přispíval k rozvoji jeho kladných přirozených a morálních vlastností, k osvojování si způsobu vyjadřování a chování, které mu získávaly stále větší obdiv matky i okolí. Pro inteligenci a bystrost byl obdivován přáteli i tehdejší assiskou mládeží. Z účasti v bojích, jejichž cílem bylo se proslavit, můžeme usuzovat o jeho ctižádosti. Jeho charakteristickou vlastností byla štědrost, která se projevovala i ve vztahu vůči chudým, proto mu po jeho obrácení nebylo zatěžko jít mezi ně, avšak při setkání s malomocnými se musel přemáhat, než v nich uznal "děti jednoho Otce".¹⁵⁶

Důležitým momentem ve Františkově životě bylo zřeknutí se dědictví (rok 1206), biografové jej považují za dokonalé obrácení. Ze způsobu, jakým se František dokázal zřici všeho, když se ujistil, jakým směrem má ve svém životě jít dál, lze usuzovat, že měl velice pevnou vůli.

¹⁵³ Srov. ADAMSKA, I., *Miłosierdzie*, s. 28-110.

¹⁵⁴ Srov. *tamtéž*, s. 41.

¹⁵⁵ Srov. TOMÁŠ Z CELANA, První a druhý životopis sv. Františka z Assisi, In *FPI*.

¹⁵⁶ Srov. Prowincja św. Antoniego i bł. Jakuba Strzemię, Zakon braci mniejszych konwentualnych w Polsce. *Życie świętego Franciszka*, [online] cit. 2009-01-03. <<http://www.ofmconv.pl/Franciszek/życie.html>>

Životní radikalismus Františka byl opřen o živou víru v Boha. Láska k Bohu diktovala Františkovi způsob askeze, jejímž cílem bylo dosažení opravdové svobody ve vztahu k sobě i ostatním. V životě prožívaném v bratrském společenství si uvědomoval, že druzí jsou nám dáni jako dar a přestože nám tento dar nemusí vyhovovat, bratry to vede směrem, kterým se mají v askezi ubírat dál. V zachovávání askeze má bratřím rovněž napomáhat vědomí toho, že jsou na zemi jen poutníky.¹⁵⁷

Sám sebe hodnotil s velkou pokorou slovy: "Naším majetkem jsou pouze hříchy". Vědomí vlastní chudoby v něm nezpůsobilo znechucení, ale vedlo ho k plnému odevzdání se Bohu, od něhož všechno přijal a k růstu v postojích, jež lze dnes označit jako františkánské: postoj neustálé modlitby, adorace a chvály, neustálé usilování o "být", nikoli "mít",¹⁵⁸ integrace erósu a patosu v agape, schopnost komunikace s lidmi i věcmi v citlivém postoji plném srdečnosti a přátelství, nikoliv dobyvačném a destruktivním, otevřenost pro všechno neživé, rezignace z jakékoliv formy vlády, schopnost být poslušným,¹⁵⁹ schopnost vidět v každém člověku bratra, umírněná radost i v protivenstvích.¹⁶⁰

V životě ve společenství František vyžaduje otevřenost, vzájemnou službu, "umývání nohou jeden druhému",¹⁶¹ vzájemné sdělování si potřeb. Pro zachování vnitřního řádu ve společenství vybízí k poslušnosti evangeliu, úctě k eucharistii, věrnosti církvi, minoritě, tzn. snaze "být menším",¹⁶² vzájemnému setkávání se na kapitulách. Představení v komunitě mají být služebníky ostatních.¹⁶³

¹⁵⁷ „Ať se bratři varují, aby v žádném případě nepřijímali kostely, chudičké příbytky a vše ostatní, co se pro ně staví, neodpovídají-li svatě chudobě, kterou jsme v řeholi slíbili; vždyť tam stále dlíme jen jako cizinci a poutníci.“ Srov. FRANTIŠEK Z ASSISI, sv., Odkaz, čl. 7, s. 33, In *FPI*.

¹⁵⁸ "Níc si ze sebe proto neponechávejte pro sebe, aby vás celé přijal, když se vám celý podává". Srov. FRANTIŠEK Z ASSISI, sv., List generální kapitule, čl. 2., s. 62, In *FPI*.

¹⁵⁹ Srov. Prowincja św. Antoniego i bł. Jakuba Strzemię, Zakon braci mniejszych konwentualnych w Polsce, *Życie świętego Franciszka*, [online] cit. 2008-10-24. <<http://www.ofmconv.pl/Franciszek/zycie.html>>

¹⁶⁰ Srov. IAMMARRONE, G., *Duchowość franciszkańska* (dále jen *Duchowość*), s. 127–134.

¹⁶¹ FRANTIŠEK Z ASSISI, sv., Napomenutí 4., s. 40, In *FPI*

¹⁶² "A v tomto způsobu života ať se nikdo nenazývá »převor«, ale všichni ať se nazývají prostě »menší bratři« (Lk 22,26). A jeden druhému ať umývá nohy (srov. Jan 13, 14)". Srov. FRANTIŠEK Z ASSISI, sv., Nepotvrzená řehole, čl. 6., s. 13, In *FPI*.

¹⁶³ „A ministři a služebníci ať mají na paměti slovo Páně: »Nepřišel jsem, abych si dal sloužit, ale abych sloužil« (Mt 20,28), i to, že je jim svěřena starost o duše bratří". Srov. *tamtéž*, čl. 4, s. 12.

Vůči lidem mimo komunitu mají bratři být plní pokory, mírní, jemní, mají vnášet radost. Bratřím vyslaným do světa klade na srdce úkol hlásat mír a pokání.¹⁶⁴ Idea bratrství má mít univerzální charakter, tj. má zahrnovat i ty, kteří do společenství bratří nepatří, jako i všechno stvoření.

Možnost pracovat považuje sv. František za milost.¹⁶⁵ Na téma práce se František vyjadřuje ve svém testamentu slovy: „A já jsem pracoval vlastníma rukama a budu pracovat; a rozhodně chci, aby všichni ostatní bratři se zaměstnávali počestnou prací. Kdo neumí pracovat, ať se naučí, a to ne z touhy po mzdě za práci, ale pro příklad a potlačení zahálky“.¹⁶⁶ Z některých františkánských textů je zřejmé, že už první bratři měli značné těžkosti s tím, jak najít dostatek času na modlitbu i na práci. Práce však nemá uhasit ducha modlitby a zbožnosti, naopak musí se stát prostředkem duchovního růstu. Nejde tedy pouze o problém vyváženosti mezi dobou věnovanou modlitbě a dobou věnovanou práci, jde o chápání lidské činnosti v duchu minority, chudoby a o život v Boží přítomnosti.¹⁶⁷

Pokud jde o apoštolskou práci, bylo známo, že sv. František byl zpočátku proti tomu, aby bratři studovali. Chtěl, aby byli prostí a pokorní. Zároveň však vyžadoval, aby bratři nekázali proti způsobu a ustanovení církve, a to vyžadovalo znalost teologie. Situace se změnila poté, co do řádu vstoupil sv. Antonín, kdy František pochopil, že studium jako takové nemusí být na překážku františkánské prostotě. Podstatou vzdělávání se dle svatého Františka je, aby si bratr ve své svobodě a čistotě srdce nezakládal na tom, co skrze něho Pán činí.¹⁶⁸

V těžkých životních situacích hledal František oporu v modlitbě na samotě, dvakrát v roce odcházel na horu Alvernu, kde se po několik týdnů modlil a postil. V komunitě měl své přátele (bratr Lev), sám chtěl mít vždy svého představeného

¹⁶⁴ »Jděte, milovaní, po dvou do různých zemí světa a zvěstujte lidem poselství míru a pokání na odpuštění hříchů! Buďte trpěliví v pronásledování a důvěřujte, že Pán svá příslibení a úradky splní! Těm, kteří se vás budou tázat, pokorně odpovídejte, těm, kteří vás budou pronásledovat, žehnejte, poděkujte těm, kdo vám budou činit bezpráví a budou vás pomlouvat, protože máme připravené věčné království.«. Srov. TOMÁŠ Z CELANA, První život a podivuhodné činy sv. Františka z Assisi, XII. kap., čl. 29, s. 120, In *FPI*.

¹⁶⁵ „Ti bratři, kterým Bůh dal milost, že mohou pracovat, ať pracují svědomitě a s dobrým úmyslem, aby totiž nedali vzniknout zahálce, která je nepřítelem duše, ani přitom nepotlačovali ducha svaté modlitby a zbožnosti, kterému mají sloužit všechny časné věci.“ Srov. FRANTIŠEK Z ASSISI, sv., Potvrzená řehole, čl. 5., s. 28, In *FPI*.

¹⁶⁶ FRANTIŠEK Z ASSISI, sv., Odkaz, čl. 5, s. 33, In *FPI*.

¹⁶⁷ Srov. POSPÍŠILOVÁ, L. J., *Františkánské povolání*, skripta, [online] cit. 2009-1-4 <<http://www.fatym.com/abcd/ind-t.htm>>, <<http://www.fatym.com/abcd/k/000200.htm>>

¹⁶⁸ „Učiní-li Pán skrze něho něco dobrého, pak si na tom nic nezakládá, protože jeho vlastní já je vždy nepřítelem všeho dobrého, ale tím více má před očima, jak je ve skutečnosti malý a pokládá se za menšího než všichni ostatní lidé“ . Srov. FRANTIŠEK Z ASSISI, sv., Napomenutí 12., s. 42, In *FPI*.

(kvardiána), kterému se podřídil v poslušnosti. Důležitou úlohu na jeho duchovní cestě sehrála sestra Klára, kterou spolu s dalšími sestrami prosil o modlitbu před důležitými rozhodnutími.

Podle vzoru sv. Františka kladou sestry Alžbětinky důraz na přítomnost Krista v eucharistii, na úctu k P. Marii, zdůrazňují potřebu zachovávání chudoby, pracovitost a lásku ke všemu stvoření. Tyto a mnoho jiných vlastností ze života obou světců je jim dodnes inspirací, jak správně nahlížet na lidskou existenci, otevírat se na přátelství s druhým člověkem, správně vnímat svůj život v řeholi.

2.2 Charakter formace v době před rokem 1989 a nyní

Po úvodním představení řádu, jeho charismatu a zakladatelů chceme blíže nahlédnout na situaci formace před a kolem roku 1989 v alžbětinském řádu v Jablunkově, abychom tak mohli lépe pochopit současné problémy a výzvy a také dát odpověď na otázku, jak se na formaci jablunkovské komunity má podílet psychohygienu.

Formaci před rokem 1989 chceme v této práci dát název „předkoncilní“. Toto pojmenování se neztotožňuje s vymezeným historickým obdobím před rokem 1963; v českých zemích sahá z několika důvodů až do roku 1989. Do roku 1989 měli řeholníci kvůli politické situaci velmi omezený přístup k církevním dokumentům, neměli možnost vzdělávat se. Protože nebylo dovoleno přijímat nové členy, nedostávalo se řádné formace těm, kteří byli přijati v konspiraci. Ne jinak tomu bylo u Alžbětinek v Jablunkově.

2.2.1 "Předkoncilní" formace

Do Jablunkovského kláštera bylo v poválečném období přijato několik postulantek. Prvních pět vstoupilo po válce, další byla přijata již tajně v padesátých letech. V letech 1968-69 vstoupilo dalších šest, poslední tři "režimové" sestry byly přijaty v letech 1973 - 1986. Byly to dívky z dobrých katolických rodin; v rodinách měly pevné náboženské zázemí. Formací se rozumělo spíš praktické uvádění dívek jejich mistrovou do plnění úkolů v klášteře.

Charakter řeholního života na základě "předkoncilních" konstitucí

Generace sester žijících v období totality zanechaly ostatním sestřám příklad velké obětavosti a sebezáporu. Vyznačovaly se pracovitostí a vysokým nasazením pro druhé. Dosahování zralosti se konalo cestou potlačování vášní, cvičením se ve ctnostech, umrtvováním jazyka, vlastní vůle. Sestry Alžbětinky byly původně rozděleny na chórové sestry a sestry laičky.¹⁶⁹ Toto rozdělení, zdá se, částečně přetrvávalo v povědomí sester, i když v jiné rovině: na mladší sestry, které se "nemohou podílet téměř na žádných rozhodnutích" v klášteře a na sestry starší. S novickami bylo zakázáno mluvit o něčem jiném než o uložených pracích. Slib chudoby byl chápán více v oblasti materiální. Sestry neměly své soukromí. Cely (pokoj sestry, místnost pro spaní) byly odděleny pouze závěsy. U slibu čistoty byl kladen důraz na zabránění jakékoliv "nebezpečné důvěrnosti". Nebezpečnými byla shledávána i tzv. "partikulární přátelství".¹⁷⁰

V komunitě platila zásada nesvěřování se jiným sestřám se svými problémy a bolestmi, jakési soutěžení, která toho "vydrží víc". Sestry neměly možnost využívat duchovní vedení ve formě, jak ji známe dnes. Pro klášter byli vybráni dva zpovědníci, první zpovídal pravidelně, druhý přicházel za sestrami jednou za čtvrt roku.¹⁷¹

Na vnější formy zbožnosti byl kladen větší důraz než na vnitřní. K takovýmto formám patřila např. kapitula vin, na které se sestry veřejně vyznávaly z vnějších přestupků v denním řádu – z porušení denního mlčení, vedení dlouhých zbytečných rozhovorů, nečinnosti, neposlušnosti představeným.¹⁷²

V kontaktu s nemocnými se péče více soustřeďovala na uspokojení biologických potřeb. Sestry trávily většinu dne na oddělení, práci neměly rozdělenou do směn. Kvůli malému počtu sester pracujících u pacientů nebyl čas na konání exercicií. Sestry je dělaly při práci.

¹⁶⁹ Srov. *Pravidla a konstituce řeholnic sv. Alžběty třetího řádu sv. Františka*, čl. 4, s. 22.

¹⁷⁰ Srov. *tamtéž*, čl. 49–63, s. 36–40.

¹⁷¹ Srov. *tamtéž*, čl. 70, 72, s. 43.

¹⁷² Srov. *tamtéž*, čl. 89–91, s. 48–49.

2.2.2 Období kolem koncilu

Druhý vatikánský koncil vnesl do života řádu mnoho otázek spojených s obnovou řeholního života. Vyžadoval rozlišení mezi tím, co je podstatné pro řeholní život a co je přechodné, do popředí vystoupila otázka autority v řeholním životě, otázka podílení se všech členů na životě komunity, dávání hlubšího smyslu řeholnímu životu, pochopení, proč něco dělám, ne pouze bezduché vykonávání. Koncil podotýkal, že tyto kroky si vyžádala postupující změna názoru na člověka jako výsledek vývoje psychologických, sociálních, pedagogických a jiných věd.¹⁷³

První pokoncilní výzvy povzbuzovaly k odvážné revizi "prvků, které ztratily svůj smysl nebo svou sílu a nenapomáhají už opravdově řeholnímu životu", např. nahrazení velkého množství vnějších modliteb modlitbou vnitřní. Objevil se návrh kontinuity formace po formaci noviciátní.¹⁷⁴

Koncilní ustanovení měnila i náhled na charakter řeholních slibů. Řeholní život měl být "zintenzívněním normálního křesťanského života". Zdůrazňoval to i způsob, jakým bylo toto poslání formulováno: *pressius* - úžeji, *clarius* - jasněji, *magis* - více. Pro slib *chudoby* se uvádělo, že nestačí závislost na představených v užívání věcí. Chudoba má být svědectvím Ježíšova života, má disponovat ke svobodě, zavazovat k práci, vést k vzájemné pomoci mezi řeholemi. Koncil zdůraznil nové formy chudoby: mít jen to, co je nutné, vyloučit přebytek, varovat se i zdání luxusu.¹⁷⁵ *Čistota* nemůže být projevem pýchy, egoismu, ale svobody pro Boží království. Poprvé se dokumenty zabývaly potřebou správné životosprávy, hygieny, pohybu. Askeze má vést k radosti, nikoliv k pocitu tíže. *Poslušnost* má být chápána jako svobodný dar vůle celostně zaměřené k Bohu, nikoliv jako její zlomení (zlomeniny nejsou obětním darem). Důraz byl kladen na aspekty právní (poslušnost podle pravidel řádu) i teologické (nikoliv disciplína, ale možnost plnění vůle Boží).¹⁷⁶

Ve vztahu k mladé generaci byla formátorům připomínána potřeba vzdělání nových členů v teologii, liturgii, církevních dějinách, společenských vědách.

¹⁷³ Srov. *Problematika řehole a komunity v dnešním světě*, Archív konventu.

¹⁷⁴ Srov. 2. Vatikánský koncil, dekret *Perfectae caritatis* (dále jen PC), čl. 6, 18, In *Dokumenty koncilu*.

¹⁷⁵ *Tamtéž*, čl. 13.

¹⁷⁶ Srov. *Evangelická rada čistoty, poslušnost*, Archív konventu.

Upozorňovalo se na skutečnost, že přicházející generace mají dobrou vůli, ale už ne takový smysl pro povinnost jako generace předešlé.¹⁷⁷

Tyto z hlediska přístupu k řeholní formaci nové myšlenky se v církvi objevily po druhém vatikánském koncilu, tj. kolem roku 1965. Do povědomí jablunkovských sester plně pronikly až po roce 1989. V souvislosti s tímto faktem považujeme za přínosné ujasnit v příští podkapitole situaci vývoje sester Alžbětinek na západě a východě v období od roku 1965 až po současnost.

2.2.3 Pokoncilní a současná situace alžbětinských klášterů

Vývoj klášterů Alžbětinek západního a východního bloku probíhal odděleně z několika důvodů: pro právní uspořádání, jak o tom už bylo pojednáno výše¹⁷⁸ a kvůli "železné oponě" mezi východní a západní Evropou. Po roce 1989 sestry "východního bloku" nastoupily v profesní oblasti cestu, kterou již sestry západní Evropy měly za sebou, avšak v jiném historickém i společenském kontextu. Nelze tedy ve větší míře čerpat ze zkušeností sester na západě, jak správně realizovat povolání osoby zasvěcené Bohu a zároveň povolání pracovníka v pomáhající profesi. Lze však pozorovat jevy, které vyvolávají řadu otázek.

Jsou to například otázky týkající se hledání identity řádu, volby správných rozhodnutí pro jeho upevnění a růst: "Co je náplní řeholního života sester na západě? Proč svědectví jejich života neoslovuje mladé lidi? Proč při veškeré jejich snaze, obětavé práci, pevném ekonomickém zázemí, potřebnosti jejich práce a zařízení nemají žádný dorost?" Z dotazníku, který byl součástí naší absolventské práce pro zařízení, která sestry v Německu vedou, jasně vyplývá, že společnost si velice váží jejich práce, v jejich zařízeních cítí bezpečí i jistotu jak zaměstnanci, tak klienti. Nechybí zájemci o práci v těchto zařízeních. Sestry jsou pro zaměstnance vzorem v péči i v celkovém přístupu k člověku.

Co však nutí k zamyšlení se nad skutečností jejich svědectví, je další část dotazníku, ze které jasně vyplynulo, že zaměstnanci hodnotí sestry jako nadměrně přetížené. Fakt, že tytéž sestry jsou na oddělení celý den, je přijímán, s veškerou úctou vůči nim, negativně. Všichni z dotazovaných respondentů sestrám přejí, aby dokázaly

¹⁷⁷ Srov. *Řeholní kandidátky*, Archív konventu.

¹⁷⁸ Viz 2.1 Alžbětinský řád – vznik, charisma, s. 39.

oddělit práci od soukromého života, vidí v tom újmu pro jejich lidský i duchovní růst. Jak se s tímto faktem vypořádat, když nejsou další řeholnice, které by je na směně vystřídaly? Jak co nejučinněji spojit řeholní život se službou člověku? Civilní zaměstnanci by si velice přáli, aby sestry měly dorost, zastávají však názor, že za stávajících okolností ho mít nebudou, a zdůrazňují nutnost reorganizace v komunitě.¹⁷⁹

Tyto a jim podobné situace jsou výzvou k novému objevování podstaty alžbětinského povolání a úkolu, jaký mají sestry plnit v dnešním světě. Úkolem je najít své správné místo jako člověk, řeholník i pracovník ve službě druhému člověku, aby svědectví života bylo opravdovým zpřítomňováním Božího jednání, plným vyjádřením bytí, schopností a darů člověka, které se projeví jen tehdy, když je člověk "na svém místě", v harmonii sám se sebou a následně s ostatními. Jsou to otázky, které vedou k hlubšímu zabývání se problémem psychického zdraví i duchovního růstu.

Výzvy k objevování aktuálních přístupů ve formaci

Po osmnácti letech svobody komunita sester Alžbětinek dosáhla určité stability. Konvent má dobře fungující administrativu, program, ucelené společenství. V této fázi vývoje může hrozit, že stabilizace neoživená duchem povede ke konformismu, zabývání se víc tím, čeho už společenství dosáhlo než tím, čeho ještě dosáhnout má.¹⁸⁰ Aby se tak nestalo, je zapotřebí trvalé formace. Důvody, proč je trvalá formace potřebná, uvádí dokument *Potissimum institutioni*.¹⁸¹ Požadavky dokumentu můžeme doplnit ještě o skutečnosti spojené přímo s řádem Alžbětinek v Jablunkově.

Je třeba vzít v úvahu, že především dvě generace sester *neměly možnost účastnit se počáteční formace*. Generaci před pádem komunismu v tom bránily objektivní důvody, nastupující generace devadesátých let byla více zaměřena na vzdělávání se v oborech spojených s vykonáváním profese. Například studium dějin řádu a zakladatelů bylo třeba odložit "na později".

Nelze popřít, že dnešní situace vyžaduje jiný přístup k řeholnímu životu. Zároveň však je třeba moudře uchovat tradice, jež nám zanechala předchozí pokolení.

¹⁷⁹ Srov. JOCHYMKOVÁ, M. J., *Naplňování individuálních plánů v některých sociálních zařízeních alžbětinského řádu v péči o seniory*, absolventská práce, Olomouc, 2008, s. 62–65.

¹⁸⁰ Srov. WONS, K., *Rozwój i zamieranie*, s. 173–181.

¹⁸¹ Srov. *Potissimum institutioni* (dále jen *PI*), směrnice, čl. 67, In *Zasvěcený život ve světle reformy II. vatikánského koncilu* (dále jen *ZŽSR*), s. 398.

V komunitě chybí utříděný názor na to, *jaká by měla být formace sester v budoucnu*. Přirozeně dochází ke střetu mezigeneračních i mezikulturních názorů.

V současné době se v jablunkovské komunitě objevují otázky, jak správně nahlížet na péči o tělo, ducha i duši a přitom nesklouznout do psychologizování nebo theologizování. Nové kandidátky jsou ve srovnání s předešlými generacemi více informované, starší, často už před příchodem do kláštera osamostatněné, ale přitom *nerozhodné, labilní, s nevytvořenou vlastní identitou*. Jenže starší generace sester nevědomky "měří nová povolání vlastním metrem". Z toho se pak mohou rodit konflikty a nepochopení.

Víc než nutná se zdá být taková formace, která pomáhá utvořit si obraz o člověku jako bytosti bio-psycho-sociálně-duchovní, tzn. *najít správný poměr mezi duchovním a psychologickým*, aby nebylo zaměňováno jedno s druhým a tím se více brzdil, než rozvíjel duchovní růst.

Dnešní doba vyžaduje od řeholníka život naplno. Nelze se svést nebo schovat za "dovolení" představeného. Být řeholnicí dnes neznamená pasivní poslušnost, ale iniciativu, tvůrčí přístup, ochotu dávat k dispozici dary, které Bůh do člověka vložil. To předpokládá *zralý přístup* k sobě jako člověku, ke slibům, správné chápání autority v klášteře, schopnost přehodnocování životních postojů, vytyčování priorit, kreativitu a flexibilitu. Témata zralosti a citlivosti ke znamení doby se v jablunkovské komunitě dosud ověřovala pouze praxí. Není to málo, ale chybí teoretické doplnění informací o problematice zrání.

V práci a kontaktu s druhými rovněž nestačí pouhé "podřízení se" pokynům vedoucích. Je požadována *odpovědnost* za své povolání a za činěná rozhodnutí. Řeholník má správně pracovat se svým afektivním životem, rozumět nebezpečím vyplývajícím z nesprávného přístupu k emocím, dorůstat do schopnosti být k dispozici.

Vedle zralého svědectví zasvěcené osoby je třeba *hledat nové cesty*, jak nejlépe uplatnit jako řeholnice své profesní povolání, protože s poklesem povolání v řeholích se zvýšila aktivita státu v oblastech, ve kterých kdysi řeholnice dominovaly.¹⁸²

Další pobídkou pro to, aby stálá formace měla v řeholi své místo, je hledání *prostoru pro* sdílení, obohacování, výměnu zkušeností. Ten je možný na formačních

¹⁸² Více se na dané téma zmiňuje dokument *Congregavit nos unum Christi amor*, čl. 5, In *ZŽSR*.

setkáních, setkáních mezi instituty téhož řádu, mezi členy různých institutů na studiích. Tyto možnosti často nebyly z důvodů časových i kapacitních dosud možné.

Formace dává možnost vytvořit si správný náhled na sebe sama jako na bytost fyzickou, duševní, sociální i duchovní, pomáhá vědomě řídit svůj život i povolání, cíleně korigovat svá jednání pro větší, intenzivnější růst. Formace také pomáhá člověku najít správný postoj k sobě, svému zdraví, způsobu odpočinku i práci, v předcházení úzkoprsosti, úzkostlivosti v chápání svého poslání, charismatu, učí zralosti v kontaktu s těmi, kterými může být náš život obohacen a rozvíjen, osoby opačného pohlaví nevyjímaje. Správně uchopená formace může dát odpověď na to, proč se cítíme být unaveni, podrážděni, bojíme se novot nebo se bojíme přilnout k osvědčeným starým hodnotám. Pomůže zhodnotit, kde jsme se posunuli příliš jednostranně ve směru "přespíritualizovanosti" nebo "přepsychologizování". Tato tematika by měla být námětem další kapitoly.

3 VÝZNAM FORMACE V PÉČI O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Řeholní formace bere v úvahu celou lidskou bytost se všemi jejími dimenzemi: biologickou, duševní, sociální, duchovní. V dějinách řádů byly jednotlivé prvky formace různě interpretovány. Domníváme se, že formace musí být psychohygienická, má-li člověku dobře sloužit.

Aby se řeholní osoba mohla ve službě druhému člověku plně a správným způsobem realizovat, měla by být srozuměna s tematikou duševního vyčerpání a zdravé spirituality. Řeholník má vědět, co je pro něho oporou, kde a jak si může pomoci v zátěžových situacích, co z toho všeho, co nabízí církev, je zároveň osvědčenou metodou prevence v psychohygieně. Pokusíme se v této kapitole najít vymezení pro to, co je spirituální a co duševní, majíce přitom na mysli konkrétní řeholní společenství.

Nynější kapitolu jsme rozčlenili do čtyř částí. V první části seznamujeme s tím, co řeholní formace v církvi obnáší. Další část je věnována náhledu na formaci z pohledu církevních dokumentů. Ve třetí části se zabýváme tématem formace pro práci v pomáhající profesi. Poslední část je věnována konkrétním náhledům na život řeholní osoby.

3.1 Obecné vymezení pojmu, cíle, metod formace

Pojmu formace se užívá ve významu přípravy pro něco: výkon, funkci, stav. Podle toho se rozlišuje formace kněžská, vojenská, učitelská apod. Význam slova *forma* (lat.) je označení pro uspořádané bytí, které dosahuje plnosti a dokonalosti podle svého druhu¹⁸³. Formace přesahuje výchovu, působí na již výchovou utvořené způsoby chování, postoje, city a motivace člověka.¹⁸⁴

Formace probíhá od vstupu do institutu až do konce života ve všech rozměrech: duchovním, lidském, komunitním, apoštolském, kulturním, profesním i charismatickém.¹⁸⁵ Uskutečňuje se v rovině: získávání vědomostí, posílení vůle,

¹⁸³ Srov. *Formacja zakonna*, s. 120.

¹⁸⁴ Srov. CENCINI, A., *Proces formacji ciaglej* (dále jen *Proces*), s. 90–100.

¹⁸⁵ Srov. JAN PAVEL II., posynodální apoštolská adhortace *Vita consecrata* (dále jen *VC*), čl. 71, s. 87–88.

utváření charakteru a správného chování, spojení toho, co je v člověku přirozené se specifickým povoláním. Formace musí mít jasně vymezený cíl, rozdělení kompetencí a odpovědnosti, konkrétní program, způsob jeho postupné realizace.¹⁸⁶ Všeobecným cílem je lidská, křesťanská a řeholní zralost jedince i zralost pro život v komunitě. Tento cíl je pak realizován v dílčích krocích institutu, je vymezen řeholí, stanovami, ratio institutionis konkrétního řádu.¹⁸⁷ Zodpovědnost za formaci nese konkrétní formovaná osoba, dále komunita a představený.¹⁸⁸ Úkolem formované osoby je hledat, co s ní Bůh zamýšlí a dospět k upřímnému poznání sebe sama, které pomůže odhalit cestu povolání, která je mu vlastní. Úkolem formátora je rozeznat schopnosti řeholníka za účelem výběru vhodných metod formace.¹⁸⁹

Formace je uskutečňována různými prostředky. Patří k nim především účast na svátostném životě a askeze. Tyto prostředky jsou vkomponovány do životních biorytmů, které člověka provázejí: denního, týdenního, měsíčního, ročního a dalších. Zdůrazňuje se přitom nutnost vyváženosti mezi rytmem existenciálním a ostatními rytmy a jejich propojením s rytmem ročních období. Moudré naplnění jednotlivých rytmů dává životu řád a vyrovnanost, přináší vnitřní spojitost, harmonii.¹⁹⁰

Z hlediska podílu teorie a praxe ve formaci ji lze rozdělit na počáteční a trvalou. Nové dokumenty se však tomuto vymezení vyhýbají. Spíše označují pojmem "stálé formace" formaci od vstupu řeholníka do kláštera až po dozrání k nejdůležitějšímu formačnímu momentu, kterým je smrt.¹⁹¹

¹⁸⁶ Srov. *Współpraca międzyzakonna w dziedzinie formacji*, b. 4, s. 8.

¹⁸⁷ «Ratio institutionis» je program formace vytvořený podle původního charismatu, jehož cílem je v plnosti dosáhnout spirituality vlastní řeholní rodiny. Stanoví především pravidlo, jak předávat ducha institutu novým pokolením, zároveň objasňuje způsob, jak si zachovat téhož ducha v různých obdobích existence řádu. Srov. *VC* čl. 68, s. 83-84; o «Ratio» pojednává také *PI*, Srov. *PI* čl. 4, s. 366; čl. 85, s. 406; čl. 98, s. 412. In *ZŽSR*.

¹⁸⁸ Srov. CENCINI, A., *Proces*, s. 21; Lze se ještě setkat s názorem, že formace je věcí formátora, tj. osoby zodpovědné za formování příštích členů komunity. Na prvním místě je to Duch svatý, pak formovaná osoba, která zodpovědně přistupuje ke své formaci ve znamení *docibilis* (schopnost učit se). Jako třetí je za formaci zodpovědná komunita, dále představený a na posledním místě formátor. Poněkud se k tomu vyjadřuje i dokument *Elementi essenziali* (dále jen *EE*), 1983, čl. 45, In *ZŽSR*, s. 354.

¹⁸⁹ Srov. CHMIELEWSKI, M., *Leksykon*, s. 281.

¹⁹⁰ Srov. CENCINI, A., *Proces*, s. 126, 133.

¹⁹¹ Jeden z posledních církevních dokumentů zabývající se řeholní formací *Znovu začít od Krista* pravděpodobně záměrně zaměňuje pořadí, v jakém byla dosud v dokumentech řeholní formace popisována. Srov. *Ripartire da Cristo* (dále jen *RC*), In *Obnovené úsilí zasvěceného života v třetím tisíciletí*, s. 20.

3.2 "Stálá formace" v církevních dokumentech

Problematicke řeholní formace se věnuje mnoho církevních dokumentů. V této práci nás budou zajímat hlavně ty, které se zabývají stálou formací, protože v této fázi formace je podíl praxe a s ní spojená potřeba psychohygieny výraznější než v počátečním období života řeholníka. Jak jsme se už zmínili v předchozích kapitolách, určité oživení v oblasti formace přinesl II. vatikánský koncil. Své postřehy shrnul v dokumentu *Perfectae caritatis*¹⁹² a dokumentu *Ecclesiae sanctae*¹⁹³. Mnoho myšlenek koncilu je zahrnuto i v *Kodexu kanonického práva*, který byl vytvořen v roce 1983.¹⁹⁴ Výchovou v řeholních institutech se zabývá *Potissimum institutioni*.¹⁹⁵ *Potissimum institutioni* spolu s dokumentem *Dimensione contemplativa della vita religiosa*¹⁹⁶ se věnuje též formaci v kontemplativních řádech. Důležitým dokumentem pro formaci vůbec je *Vita consecrata* a dokument *Congregavit nos in unum Christi amor*.¹⁹⁷ Z posledních dokumentů věnovaných řeholní formaci je třeba zmínit především *Ripartire da Cristo*¹⁹⁸ a *Faciam tuam, Domine, requiram*.¹⁹⁹

3.2.1 Komplexní přístup

Náhled církve na formaci je náhledem komplexním. Církevní dokumenty podávají instrukce týkající se nejen formované osoby. Nezapomínají na roli autority, společenství a církve v procesu formace. Formace musí být všeobecná a úplná, týká se všech oblastí života: osobní, kulturní, duchovní.²⁰⁰ Má poskytnout solidní intelektuální vzdělání,²⁰¹ výuku doktrinální i profesionální, získání nových profesionálních a odborných kvalifikací. Formační vzdělání má zahrnovat duchovní život, metody apoštolské činnosti v souladu s charismatem institutu, vzdělání v oblasti biblických

¹⁹² Srov. *PC*, In *Dokumenty koncilu*.

¹⁹³ Srov. *Ecclesiae sanctae* (dále jen *ES*), In *ZŽSR*, čl. 33-36, s. 48-49.

¹⁹⁴ Srov. *CIC*, In *ZŽSR*, s. 137.

¹⁹⁵ Srov. *PI*, In *ZŽSR*, čl. 58-71, s. 395-400.

¹⁹⁶ Srov. *Dimensione contemplativa della vita religiosa* (dále jen *DC*), In *ZŽSR*, s. 321-334.

¹⁹⁷ Srov. *Congregavit nos in unum Christi amor* (dále jen *CNChA*), In *ZŽSR*, s. 421-469.

¹⁹⁸ Srov. *Ripartire da Cristo* (dále jen *RC*), In *Obnovené úsilí zasvěceného života v třetím tisíciletí*.

¹⁹⁹ Srov. *Faciam tuam, Domine, requiram* (dále jen *FiDR*), Řím, 2008, Český překlad doc. Damián Němec, dr., OP. [online] <www.volny.cz/kvpzr>

²⁰⁰ Srov. *VC*, čl. 65, s. 81.

²⁰¹ Srov. *DC*, In *ZŽSR*, čl. 17-19, s. 329.

a teologických věd a církevních dokumentů.²⁰² Vždy je třeba mít na zřeteli, že vzdělání nemůže sloužit "špatně chápané seberealizaci a prosazení vlastních zájmů".²⁰³

3.2.2 Ratio institutionis

Všechny dokumenty se shodují v potřebě formace. Na počáteční formaci má navazovat formace stálá, protože nikdo nemůže přestat usilovat o svůj lidský i duchovní růst. Nikdo se také nemůže spolehnout jen sám na sebe a sám svůj vlastní život usměrňovat. V žádném životním období se nelze domnívat, že není třeba pečovat o věrnost ve víře nebo si myslet, že člověk již dosáhl lidské zralosti.²⁰⁴ Za každých okolností je třeba ověřovat věrnost Pánu, pozornost k okolnostem, vnímání znamení doby, disponovatelnost, proto má mít každá řeholní společnost vypracovaný program formace - *Ratio institutionis* určený v dané době pro danou řeholní komunitu. Zmiňuje se o něm dokument *Potissimum institutioni*.²⁰⁵

3.2.3 Dynamika řeholního života

Jedním z nejzákladnějších důvodů pro stálou formaci je dynamika řeholního života. Dynamika je dána vývojem člověka, přecházením skrze věková období. Každé období je jiné, řeholník v něm nachází nové úkoly, nový způsob prokazování lásky a služby. Jednotlivá období vyžadují reflexi – revizi minulosti a současně neustálou snahu o obrácení za účelem otevřenosti pro budoucnost. Vhodnými příležitostmi pro revizi může být životní jubileum, změna profese, působení na místech, která jsou zvlášť vyčerpávající. Problematice dynamického růstu v povolání se nejvýrazněji věnuje dokument VC, který se zabývá jednotlivými obdobími formace řeholníka.²⁰⁶

²⁰² Srov. PI, In *ZŽSR*, čl. 68, s. 399.

²⁰³ Viz *Mutuae relationes* (dále jen MuR), 1978, In *ZŽSR*, čl. 13b), s. 113.

²⁰⁴ Srov. VC, čl. 69, s. 84.

²⁰⁵ "Každá řeholní společnost je povinna plánovat a uskutečňovat přiměřený program trvalé formace pro všechny své členy" - srov. PI, In *ZŽSR*, čl. 66.

²⁰⁶ Počáteční formace vyžaduje podporu ze strany formátora, komunity, ze strany řeholníka pak pochopení významu obětí, přijetí skutečnosti, že oběť nemusí hned přinášet jí adekvátní výsledky. Ve fázi dospělosti se upozorňuje na nebezpečí zvykovosti, individualismu, nedostatečné flexibility. V pozdní dospělosti se člověk formuje k rezignaci z místa, úřadu, vykonávané práce. Takové situace mohou být pro mnohé příčinou mnoha krizí. Dokument vyjmenovává konkrétní krize, které mohou řeholníka potkat: změna místa, úřadu, nepochopení v práci, nemoc, krize víry, silná pokušení, duševní vyprahlost, problémy ve vztazích, krize identity, pocit neschopnosti, pocit zařazení na okraj. Na všechny tyto situace je třeba pohlížet jak z hlediska psychologického, tak náboženského srov. VC, čl. 70, s. 85-87.

3.2.4 Charisma

Formace má směřovat k prohloubení vlastního rázu institutu.²⁰⁷ Tento proces je spojen s pojmem "charisma institutu". Charisma je určitý dar, duchovní zkušenost zakladatele, kterou člen řádu obdrží a prožívá za určitých okolností. Dokument *Potissimum institutioni* mluví o nynější době jako o té, která "obzvlášť vyžaduje od řeholníků charismatickou ryznost". Charismatem se v dokumentu rozumí stálý požadavek odvahy k iniciativě, stálost v oddanosti a pokoře při snášení odporu v úsilí dávat svědectví originality řádu.²⁰⁸

3.2.5 Role autority v procesu formace

Autorita (představený) zaujímá v procesu stálé formace důležité postavení. Bez něho se trvalá formace nemůže uskutečnit. Pokud je řeholním představeným a navíc vedoucím zařízení, které řád vede, jeho zodpovědnost vzrůstá.

Závazky představeného jako toho, který vede řeholní společenství

Dokument *Mutuae relationes* ukládá představeným povinnost i oprávněnost "starosti o růst života lásky institutu...".²⁰⁹ Představený je ten, který má pro formaci vymezit náležitý čas a prostředky, jeho povinností je starat se o co nejlepší výběr a pečlivou přípravu vedoucích, duchovních vůdců a profesorů.²¹⁰ Do formace by měly být poslány ty nejlepší síly, které institut má, i "kdyby to vyžadovalo značné oběti". Zasazuje se o to zvláště dokument *Renovationis causam*.²¹¹ Osobě představeného je z velké části věnován dokument *Faciam tuam, Domine, requiram*. Připisuje představenému úsilí "být znamením jednoty a prostředníkem v komunitním hledání"²¹², které se může "zdánlivě ztrácet na stezkách nemajících smysl".²¹³ Na jedinci pak spočívá odpovědnost spolupracovat. Musí vědět "co hledá" a "o co usiluje"²¹⁴ i to, že

²⁰⁷ Srov. *DC*, In *ZŽSR*, čl. 17-19, s. 329.

²⁰⁸ Srov. *PI*, In *ZŽSR*, čl. 67, s. 398.

²⁰⁹ Srov. *MuR*, In *ZŽSR*, čl. 13b), s. 113.

²¹⁰ Srov. *PC*, In *Dokumenty koncilu*, čl. 18, s. 376.

²¹¹ Srov. *Renovationis causam*, In *ZŽSR*, s. 53-68.

²¹² *FtDR*, čl. 1, In [online] <www.volny.cz/kvpzr>.

²¹³ *Tamtéž*, čl. 2.

²¹⁴ *Tamtéž*, čl. 4.

"Bůh je jiný"²¹⁵ než naše představy. Představený se má vyznačovat poslušností Božímu zákonu a právním předpisům, duchem služby komunitě.²¹⁶ Má vynikat především svatostí.²¹⁷

Povinnosti představeného jako vedoucího instituce

Pokud řeholní společenství spravuje instituci, osoba, která tuto instituci vede, v případě, že je řeholníkem, má mít kromě teologického vzdělání potřebné profesní, psychologické, pedagogické a jiné znalosti. Úkolem vedoucího je správně organizovat práci instituce, umět jednat s jejími členy. Pro typ institucí, jaké vedou Alžbětinky, by se měl vedoucí držet zásad prevence vyčerpání. Měl by usilovat o zapojení dobrovolníků v instituci, znát míru zatížení, kterou jsou jednotlivci schopni snést, informovat pracovníky o tom, co vyčerpání je a co není, hovořit s nimi o zátěžových situacích, informovat o tom, co se od nich očekává. Poslední požadavek je úzce spojen s poskytováním pracovníkům možnosti účasti na školeních, organizování jiných forem aktivit v závislosti na vykonávané práci.²¹⁸

Vedoucí pracovník zorientovaný v oblasti negativních pocitů vyčerpání může tomuto předejít angažováním pracovníků v oblastech, které dávají pocit účinnosti. Podle Chernissa (1993) je to oblast vykonávání úkolů, oblast interpersonálních situací, oblast organizační.²¹⁹ Rozumný vedoucí dokáže sladit duchovní pomoc s možností poskytování podpory v komunitě osobami, které prošly stejným problémem nebo osobami, které mají v dané profesi autoritu.²²⁰ Vedoucí instituce má znát instituční faktory, které negativně zatěžují práci zaměstnanců a rozvážně předcházet jejich vzniku. Zmíníme se o nich v další z podkapitol.

²¹⁵ FtDR, čl. 7, In [online] <www.volny.cz/kvpzr>.

²¹⁶ Srov. *tamtéž*, čl. 14, 17.

²¹⁷ Srov. *tamtéž*, čl. 19.

²¹⁸ Srov. FENGLER, J., *Pomaganie*, s. 177.

²¹⁹ Srov. SEĀK, H., *Wypalenie*, s. 89.

²²⁰ Srov. *tamtéž*, s. 186.

3.2.6 Formace ke zralosti

Jedním z prvořadých cílů formace je zralost řeholníka. V řeholní komunitě není místo pro "infantilní závislost" nebo "soběstačnou nezávislost".²²¹ Přiklání se k jedné z těchto krajností svědčí o nedostatečné zralosti lidské, křesťanské i řeholní. Snaha nechat se vést Duchem zahrnuje nejen duchovní hodnoty, ale i hodnoty, které na psychologické, kulturní a sociální úrovni přispívají k plné zralosti lidské osobnosti.²²² Řeholník si má být vědom, že Bůh může použít každou okolnost, situaci, místo a osobu jako prostředníka v projevu své vůle vůči němu. Zralý postoj je založen na maximální subjektivní odpovědnosti a postoji přijetí "odlišného", "dávání se k dispozici".²²³ Je v rozporu s kladením důrazu na osobní blaho, s upřednostňováním samostatné práce a pouze osobních zájmů.²²⁴

Dorůstání k identitě, afektivní zralost

Církevní dokumenty se zabývají lidskou identitou vyplývající ze zralosti v souvislosti se vztahem ke společenství. V dokumentu *Congregavit nos in unum Christi amor* se říká, že formace ke zralosti upevňuje lidskou identitu. Nejistá identita může vést k falešně chápanému sebeuskutečnění, které bývá syceno extrémní potřebou úspěchu a uznání spolu s přehnaným strachem před selháním. Identita je dílem Ducha svatého. K formaci k plné identitě podle charismatu institutu je důležitá pomoc duchovního vůdce, který dobře zná spiritualitu i poslání institutu. Vedle výchovy k identitě je stejně důležitá formace afektivity, která uvádí v soulad lidský aspekt s aspektem duchovním.²²⁵

3.2.7 Formace ke společenství

Formace pro život ve společenství má učit "přijímat s otevřenou ochotou druhého, [...] dar jeho osoby".²²⁶ Důležitou roli hraje spolupráce v rámci komunity, která se projevuje svobodou v zastupování (zastoupit druhého i nechat se zastoupit),

²²¹ *FtDR*, čl. 25a), In [online] <www.volny.cz/kvpzr>

²²² *EE*, čl. 45, s. 354.

²²³ Srov. CENCINI, A., *Proces*, s. 53.

²²⁴ Srov. *CNChA*, In *ZŽSR*, čl. 39, s. 445.

²²⁵ Srov. *tamtéž*, čl. 36-37, s. 442-444.

²²⁶ *Tamtéž*, čl. 24, s. 437.

dáváním přednosti jiným (umět být hlavní osobou či stát v pozadí),²²⁷ správným přístupem k řešení konfliktů (názorové konflikty nemají přerůst v konflikty osobní), pluralitou pohledů, schopností komunity postavit se čelem k vnitřním napětím.²²⁸

3.2.8 Život v církvi

Formace má v řeholnicích vypracovat vědomí širší zodpovědnosti. Dokument *Congregavit nos in unum Christi amor* upozorňuje na skutečnost, že přibývajících těžkosti, nedostatek personálu apod. mohou pro řeholní společenství představovat pokušení k izolaci vůči všemu, co je mimo tato společenství. Avšak právě řeholníci se musí cítit spoludotčení vším tím, co svět zanedbává – novou chudobou a bídou ve světě.²²⁹

3.3 Formace pro práci v pomáhající profesi

V následující části se chceme věnovat formaci k službě nemocným a potřebným. Tato formace musí probíhat od počátku společně s formací spirituální a duševní.

3.3.1 Alžbětinka v pomáhající profesi

Jablunkovské Alžbětinky pracují většinou v pomáhajících profesích buďto jako ošetrovatelky nebo pracovnice v sociálních službách v pobytovém zařízení – domově pro seniory. Výsledky výzkumů osmdesátých let poukazují na symptomy souvztažné s vyhořením v těchto profesích. Patří mezi ně: nervozita, nevyřešené osobní problémy, uvolňování se z práce, nadměrná zodpovědnost, špatná komunikace, chybějící zpětná vazba ze strany vedení aj.²³⁰ Vyjmenované projevy, pokud se u pracovníků objevují dlouhodobě, mají být předmětem formace.

Pro práci v domově pro seniory existují určitá specifika. Klienti pobývají v zařízení dlouhodobě, což může, ale také nemusí být výhodou pro osoby o ně pečující.

²²⁷ Srov. *FtDR*, In [online] <www.volny.cz/kvpzr>, čl. 25a).

²²⁸ *Tamtéž*.

²²⁹ Srov. *CNChA*, In *ZŽSR*, čl. 67, s. 465.

²³⁰ Srov. FENGLER, J., *Pomaganie*, s. 104.

V zařízení pro seniory jsou ošetrovatelské diagnózy většinou podobné. Tato skutečnost může svádět k určitému stereotypnímu přístupu v práci. Senioři však potřebují ze strany personálu větší animaci než lidé v nemocnici, jejich zapojení do ošetrovatelského procesu je mnohem nižší. Sestra pracující se seniory ve velké míře uplatňuje znalosti z psychologie – komunikační techniky, techniky pozorování, dovednosti emoční inteligence, empatické naslouchání.²³¹ Je pro ni přínosné, pokud je s metodami seznámena teoreticky, ale ještě větším přínosem je, pokud je sama uplatňuje v praxi.

Při práci s klienty musí sestra zjistit pořadí potřeb, míru deficitu v jejich saturaci a nalézt vhodný způsob jejich naplňování. K tomu, aby mohla potřeby seniorů skutečně rozpoznat, musí nejdříve poznat a pochopit sama sebe a své potřeby. Chce-li dobře pochopit chování klienta, musí nejprve chtít mu porozumět. A k tomu potřebuje dostatečnou orientaci a znalosti. Znalosti má pak využívat také při edukaci klientů a jejich příbuzných.²³²

3.3.2 Motivace pomáhání

Řeholní osoba v pomáhající profesi má duchovní motivaci pomáhání. Duchovní motivací pomáhání je u řeholnice plnění Boží vůle, práce sama o sobě není smyslem jejího života. To přispívá k předcházení vyhoření.²³³ Mystická tradice zachovala *nauku o pomoci s Boží pomocí*, která nejlépe formovala ty, jejichž úkolem bylo pomáhání jiným.²³⁴

Vedle ní je třeba se ptát i na motivaci lidskou, která hraje u řeholnice rovněž důležitou roli a měla by být předmětem formace. Někdo pomáhá, protože není schopen odmítnout toho, který pomoc potřebuje, jiný v pomáhání hledá kontakt nebo útěk před vlastními problémy. Vedle těchto osobnostních charakteristik, které mohou být často nevědomým motivem pomáhání, by řeholnice měla být srozuměna s tím, že její profese je zatěžující už jen proto, že je každodenně ovlivňována lidským utrpením, nemohoucností, involučními změnami organismu ve stáří, snížením adaptační

²³¹ Srov. *Ošetrovatelský proces a problematika ošetrovatelské dokumentace v domovech důchodců*. Odborný zdravotnický seminář pro všeobecné sestry, Jablunkov, 2008.

²³² Srov. *tamtéž*.

²³³ Srov. SEĀK, H., *Wypalenie*, s. 33.

²³⁴ Srov. FENGLER, J., *Pomaganie*, s. 18–19.

schopnosti lidí, o něž pečuje.²³⁵ Udržet emocionální odstup od těch, kterým pomáhá, je často nemožné. Musí být připravena na to, že emoce jako deprese, strach, agrese klientů nebo rodiny klientů budou přenášeny právě na ni a musí se s tím umět vyrovnávat. Z tohoto hlediska je z preventivních důvodů důležité konzultovat s pracovníky skutečnost zatěžujících situací (např. umírání) a hledat duchovní i psychické způsoby jejich řešení.

3.3.3 Ochranní "činitelé"

Základem pro vyrovnávání se se zatížením v pomáhající profesi je spokojenost v povolání, spokojenost se svým životem a zdravím. Subjektivní spokojenost je spojena s psychickou a sociální stránkou člověka, tj. se sebeakceptací, vědomím vnitřního vývoje a cíle v životě. Nadto je prohloubena pozitivními kontakty s ostatními lidmi, kontakty opřenými na důvěře, nejenom na pomoci v nouzi. K faktorům posilujícím psychickou odolnost patří schopnost aktivně čelit problémům, vědomí toho, že vždy je možné se dále rozvíjet, schopnost přiznat si omyly a porážky.²³⁶

3.3.4 Zátěže v týmové práci

Jablunkovské Alžbětinky pracují v týmu spolu s civilními osobami. Týmová práce je formou organizované činnosti. Na rozdíl od stereotypních struktur dává jednotlivcům prostor pro uspokojení vlastních potřeb. V týmové práci platí organizační vztahy i organizační chování, které by měly být utvářeny na základě komunikace, motivace, výkonnosti, fluktuace,²³⁷ což závisí na mnoha faktorech. Velký pracovní tým, v němž kvůli nadměrné fluktuaci vymizely osobní kontakty a přátelství, může být zátěží v práci podobně jako jednostranná skladba pracovníků, chybějící lidský, srdečný kontakt a zpětná vazba.²³⁸

Jako přínosná a podporu poskytující se proto zdá být práce v menším kolektivu o stálém složení (tým složený z řeholních sester a civilních zaměstnanců), kde se ví, jak každý může přispět a kde si jeho členové v srdečné atmosféře poskytují zpětnou vazbu.

²³⁵ Srov. JAROŠOVÁ, D., *Teorie moderního ošetrovatelství*, s. 25.

²³⁶ Srov. SANDRIN, L., *Jak się nie wypalić*, s. 169-177.

²³⁷ Srov. MIKULÁŠTÍK, M., *Manažerská psychologie*, s. 218 – 219.

²³⁸ Srov. FENGLER, J., *Pomaganie*, s. 68–71.

Přítomnost zátěže si je třeba uvědomovat a svou formací přispívat k tomu, aby vztahy na pracovišti byly co nejlepší.

3.3.5 Zátěže ze strany instituce

Instituce je zodpovědná za správný výběr (v případě řeholních osob se nemůže jednat o výběr, ale formaci osoby pro plnění profesních úkolů) a sestavení pracovního týmu organizace. Především v institutech vedených řeholníky by se nemělo stát, že některé úkoly v organizaci nebudou zajištěny z důvodu nedostatku odpovídajícího personálu (nepřihlásila se kandidátka s "potřebným" vzděláním). Je však také třeba dodat, že optimální funkčnost organizace nemůže být spojována se zaměstnáváním maximálního počtu osob. Nedostatkem v instituci může být chybějící supervize, která posiluje profesní růst pracovníka.²³⁹

K úkolům instituce patří zlepšovat pracovní prostředí, dávat možnost rozvoje individuálních zájmů, poskytnout možnost vzdělávání, poskytovat informace pro práci s problematickými klienty, rozvíjet schopnost negociace v práci. Pro pracovníky je důležitá možnost samostatné iniciativy se současnou podporou (*feedback*²⁴⁰ hlavně ze strany představených), podpora rozvoje schopnosti samostatně myslet a řešit problémy, osobám propadajícím malomyslnosti pak poskytnutí stimuluje osoby, která dobře plní své závazky, jako spolupracovníka. Úkolem vedoucího instituce je rozlišit odpovídající přístupy v plánování a provádění změn.²⁴¹

3.4 Konkrétní problémy a jak je řešit

V této kapitole se chceme zabývat nastíněním konkrétních problémových oblastí a jejich možným způsobem řešení z hlediska psychohygienického a spirituálního přístupu ve formaci. Neklademe si za cíl hodnotit a posuzovat, jak by se mělo ke zmíněným situacím přistupovat, je to hledání správného poměru mezi "nepřespiritualizovat" a "nezamodlit".

²³⁹ Srov. FENGLER, J., *Pomaganie*, s. 75–82.

²⁴⁰ Feedback - anglické slovo znamenající odezvu, odpověď, zpětnou vazbu. Srov. <http://www.adaptic.cz/znalosti/slovnicek/feedback.htm>. cit. 2009-04-03.

²⁴¹ Srov. SANDRIN, L., *Jak się nie wypalić*, s. 189-190.

Požadavky na formaci v jablunkovském konventu

Ratio institutionis Alžbětinek zařazuje k nejdůležitějším aspektům lidského vývoje v oblasti lidské zralosti znalost sebe sama, odpovědnost, závazek bio-psycho-sociálně-spirituálního a morálního vývoje, afektivní rovnováhu, sexuální integraci, upřímnost a otevřenost, radost. *Ve vztahu ke společenství* klade důraz na navazování dobrých vztahů, schopnost řešení konfliktů, spolupráci, flexibilitu. *Ve vztahu ke světu* pak schopnost číst znamení doby, solidaritu s chudými, soucit s lidskou bídou. *Ve vztahu k Bohu* se v oblasti křesťanského vývoje požaduje vděčnost, schopnost začínat neustále znovu, hledání Boží vůle ve všem, *ve vztahu k církvi* známost pravd víry.

Františkánská formace dodává k výše uvedeným požadavkům *ve vztahu ke komunitě* lásku a službu spolusestrám, vzájemnou poslušnost, *ve vztahu k církvi a světu* poslušnost papeži a církvi, jednotu s celou františkánskou rodinou, úctu k přírodě.

Specificky *alžbětinskými faktory vývoje* ve formaci se rozumí péče o nemocné, potřebné i rodiče, kteří potřebují pomoc, starost o animaci liturgického života, prohlubování alžbětinské spirituality, starost o rozvoj komunitního života.²⁴²

3.4.1 Proč trvalá formace?

Je to otázka, na kterou si je třeba odpovědět na začátku, i když se odpověď zdá jednoznačná. Důvody pro trvalou formaci uvádí především církevní dokumenty. Důvodem pro trvalou formaci v řádu Alžbětinek v Jablunkově je její nedostatek v předešlých obdobích u dvou generací sester v rozsahu, v jakém by měla být. Nejdůležitějším důvodem pro kontinuu formace je potřeba neustálého zrání a potřeba prohloubení dialogu v komunitě. Alžbětinka má dozrávat pro život k plnosti evangelijních rad především skrze modlitbu, fraternitas²⁴³ a minoritas (být menším, vzájemná služba). Aby mohly být poslední dvě vlastnosti přijaty ve svobodě, vyžadují z psychologického hlediska zdravou identitu, zralou akceptaci sebe, svého života, darů, které člověk má i omezení, které poznává. Z duchovního hlediska je zde nutné, aby si všichni, kteří se na formaci podílí, uvědomovali, že možnost formovat se i být formován

²⁴² Srov. *Ratio institutionis Konventu sester Alžbětinek*.

²⁴³ Srov. *Řehole a konstituce*, s. 30-34.

je darem Ducha sv. Bez podřízení se vedení Ducha svatého bude formace pouhou edukací.

3.4.2 Vývoj identity

Vývoj identity je něčím, na čem se má člověk vědomě podílet od momentu identifikace svého "já". Zralá identita je ve formaci základem pro všechno, na čem lze dále stavět. Zkušenost klášterního života nutí uvažovat o tom, jaká byla příčina, že sestra hledá v řeholní rodině náhražku biologické rodiny, zda příchod do kláštera není útekem před sebou samým.²⁴⁴ Protože všechny sestry této komunity pocházejí z úplných rodin, vyvstávají otázky: Jaká byla výchova v rodině? Co ovlivnilo jejich emocionální vývoj? Proč se mnoho sester bojí svobodně přijmout zodpovědnost za své úkoly, zároveň však závidí, pokud je některá představenou určitým úkolem pověřena? Proč chybí zralé sebevědomí a proč se někdy v komunitě svádí "tiché boje" o role a úkoly v klášterním životě? Proč se některé obávají "ztratit" něco z toho, čeho už během života v klášteře "dosáhly"? Nemělo by se zapomínat na odkaz naší zakladatelky matky Bonaventury, která před svou smrtí kladla sestrám zvlášť na srdce starost o chudobu a pokoru v řeholním životě.

Vývoj identity postupuje ve směru od "já" k "ty". Lidská identita stojí na pilířích, jakými jsou tělo, vztahy, práce, systém hodnot, majetek – pro řeholní osobu víc než materiální statky může být majetkem vzdělání, znalosti, přístup k informacím. Ke zralé identitě nevedou útek, uzavírání se do sebe, narcismus, zaměňování toho, kým člověk je s rolí, jakou hraje. Zvlášť potřebné je zaměřit se ve formaci na *pocit méněcennosti* projevující se přecitlivělostí na kritiku jiných, chronickou nerozhodností, touhou zalíbit se jiným spojenou s neschopností říci "ne", perfekcionismem, neurotickými pocity viny. Jsou to projevy, s nimiž se v klášteře setkáváme denně.

Formace - jak ji představují církevní dokumenty - napomáhající i z hlediska psychohygienického, má v každé sestře rozvíjet pocit zakořeněnosti a přijetí, vědomí vlastní jedinečnosti, schopnost neutíkat před pravdou a realitou. Má posílit schopnost přijetí vlastních slabostí, rozvíjet svou jedinečnost skrze dary, které člověk vlastní. Má sestru vést k prožívání života s odpovědností, aby dovedla nést následky svého jednání a stavět čelo krizím. Má ji učit radovat se z úspěchu a štěstí druhých, posílit vývoj

²⁴⁴ Zmiňovali jsme se o tomto problému v předcházející kapitole *Vnější vlivy* v první části práce.

osobnosti, která přitahuje druhé svou spontánností, prostotou. Alžbětinka nemá zapomínat, že práce na vlastní identitě je procesem – podle vzoru sv. Františka - "začínat pokaždé znovu".²⁴⁵ Příkladem pro Alžbětinku může být i cílevědomost, poslušnost a bezmezná důvěra v Boha u sv. Alžběty, vlastnosti, které světice vždy vědomě používala pro cíle, kterých v životě dosahovala.

Identita ze spirituálního pohledu

Identita je vždy spojena se sebeakceptací – s pravdivým přiznáním si toho, kým jsme z hlediska vzdělání, intelektu, z hlediska dějinného. Pokud sebeakceptace dosahuje stupně "kenosis", tj. stavu, ve kterém se člověk dokáže zbavit všeho, co mu brání na cestě autentického zrání, je možno z duchovního pohledu usuzovat o růstu ve formaci.²⁴⁶

Klíčem k dospívání k pocitu vlastní hodnoty je přijetí sebe jako daru z rukou Božích, ochota a cílevědomost v práci nad sebou po vzoru zakladatelů a s využitím psychohygienických přístupů (osobnost, sebepoznání, regulace myšlení). Řeholní sestra má právo cítit se Bohem milovanou, jedinečnou. Jen tak bude mít odvahu poznat své stíny a přijmout je. Není v rozporu s řeholí, když je sama sebou místo aby se srovnávala s jinými v komunitě, žije důvěryhodně své poslání a svou roli. Méněcennost členů a srovnávání se je specifikem ženských komunit. Je projevem nezdravé pýchy, možná i nedokonalé formace, která často učila "hrbaté pokoře", pomíjela to, co je v člověku lidské. Učili nás být anděly a my jsme zapomínali, že máme být dobrými lidmi. Duchovními pilíři v řeholním životě jsou každodenní naslouchání Božímu Slovu, modlitba, svátostný život.

3.4.3 Zralost a afektivita v řeholi

Zralost a umění zacházet se svou afektivitou jsou předpoklady růstu a vzájemného obohacování se ve vztazích. Zralost se projevuje usuzováním, které není zastřeno emocionální obranou nebo citovými konflikty. Zralí lidé mají duševní hloubku, široký horizont a schopnost empatického i univerzálního myšlení. Rozšiřují si svůj obzor cestou získávání nových vědomostí i zkušeností. Pro člověka s úzkým duševním horizontem je těžké vžít se do jiných způsobů myšlení nebo kultur. Tvrdohlavě lpí na

²⁴⁵ Srov. MAUREDER, J., *Zralost není luxus* (dále jen *Zralost*), s. 16–22.

²⁴⁶ Srov. FERDER, F., *Żywe słowa*, s. 231–232.

svých pozicích, je mu těžké překročit sám sebe, paušalizuje. Cesta dozrávání vede od "musím", "mám", "líbí se mi", "vyhovuje mi" k postoji "chci", "volím".²⁴⁷ Františkánská i alžbětinská formace ke zralosti je zacílena na poctivé sebepoznání a otevřenost pro druhého. Vyžaduje trpělivost.²⁴⁸

Přístup k afektivitě v řeholním životě

Afektivita hraje zvláště v životě řeholnice důležitou roli. Zjednodušeně řečeno, člověk je tvořen dvěma složkami: racionální a emotivní. Racionální vůle v člověku táhne k uskutečňování hodnot, emocionální vůle k uspokojování potřeb. Řeholní sestra má vnímat své emoce, pojmenovat je a přiznat si je, umět s nimi naložit. Ne každá Alžbětinka umí rozlišovat mezi potřebami, které jsou v souladu s křesťanskými hodnotami a potřebami rušivými (potřeba afektivní závislosti, agrese, sebe prezentace, potřeba zalíbit se, zranění) a podle toho řídit svůj afektivní život. Svobodné rozhodnutí "pro" hodnoty vyšší "od" toho, co může svazovat, nikoli potlačení potřeb, ideály přiměřené tomu, co můžeme Bohu dát, nevyvolávají frustraci z nedosažených cílů, pomáhají v integraci podle slov sv. Pavla: "Všechno je mi dovoleno, ale já se nesmím dát ničím ovládnout" (1Kor. 6,12). Součástí lidského života je umění snášet napětí, které, pokud vyplývá ze svobodného zřeknutí se, obvykle člověka posílí, zatímco napětí vyplývající z frustrace ústí v agresi a nesprávné jednání. Vypořádání se s napětím vypovídá o vyzrálosti jedince.

Poznávat sebe, vědět, jak předcházet situacím, ve kterých se těžko ovládám, je řešením odlišným od zdánlivého zbavení se problému slovy "tak se sestra nemůže chovat", "pomodli se", "za našich dob jsme musely snést mnohem víc". Jednostranný přístup prohlubuje nezralost.²⁴⁹

Afektivita ženy

Afektivita ženy je specifická závislostí, převahou emocí nad rozumem, neschopností přijmout sebe. Zralost řeholnice v afektivním životě se projevuje tím, jak dokáže svobodně, harmonicky, bez obranných reakcí řídit své chování odpovídající zvolenému stavu. Nedostatek projevované lásky a něžnosti v životě ženy může vést k psychickým poruchám, naopak jejich přítomnost rozvíjí schopnost být k dispozici,

²⁴⁷ Srov. MAUREDOR, J., *Zralost*, s. 63–67.

²⁴⁸ Srov. *Ratio formationis frantiscanae*, s. 57.

²⁴⁹ Srov. MAUREDOR, J., *Zralost*, s. 87.

odevzdat se, rozvíjet lásku ke druhým. Znamením afektivní nezralosti jsou problémy v navazování normálních vztahů.²⁵⁰

Řeholní osoba má mnoho příležitostí vypracovávat zralé postoje lásky ve vztahu k těm, jimž slouží i všem, s nimiž přichází do styku. V řeholní skutečnosti je třeba zmínit se o sesterských vztazích v komunitě, vztahu k osobám opačného pohlaví, vztahu mezi zpovědníkem a řeholní sestrou.

3.4.4 Vztahy v řeholní komunitě a mimo ni

V řeholní komunitě lze uvažovat o dvou typech vztahů – mezi dvěma sestrami, které si víc rozumí, a mezi sestrami všeobecně. První vztah byl ještě donedávna "pronásledován" jako ten, který ničí jednotu celého společenství. Dnes tzv. partikulární vztahy, pokud nejsou "přivlastňující si" a neuzavírají tyto osoby pouze na sebe, jsou akceptovány jako ty, jež vedou ke vzájemnému obohacování se o hodnoty lidské i duchovní, které jsou následně přínosem také pro ostatní sestry.²⁵¹

Vztahy s ostatními sestrami komunity jsou rozhodující pro psychický růst a přechod od vědomí "já" k sebevědomí díky zpětné vazbě a následnému přechodu k "ty". Schopnost vytvářet vztahy je měřítkem lidské zralosti, vztahu k sobě samému – své minulosti, své afektivitě, svým prohrám, které je třeba odevzdat Bohu. Schopnost opravdového vztahu ke druhým předpokládá zodpovědnost dobře zacházet se svými přáními, snášet svou existenční osamělost. Osobnost TY neznamena mé prodloužené JÁ, ani MOJE, ale schopnost postavit druhého do centra zájmu. Zde má svůj počátek základ péče o ty, ke kterým je sestra poslána. Chceme-li růst, musíme mít důvěru k ostatním, schopnost žít ve správné blízkosti i odstupu. Řeholnice zralá ve vztazích je požehnáním pro druhé. Vytváří kolem sebe společenství, ve kterém lidé nejsou navázáni na ni, ale ona dokáže ostatní spojovat mezi sebou navzájem.²⁵²

Vztahy vedené "rozumnou vírou"

Vztahy ve společenství mají vést ke vzájemnému doplňování se. Pouze "rozumná víra" (*fides quaerens intellectum*) pomáhá žít opravdovým životem evangelia.

²⁵⁰ Srov. MAUREDER, J., *Zralost*, s. 128, 133, 80.

²⁵¹ Srov. GIORDANI, B., *Wybrane przez Chrystusa* (dále jen *Wybrane*), s. 300.

²⁵² Srov. MAUREDER, J., *Zralost*, s. 40–44.

Vede k optimálnímu využití darů a charismat každé ze sester, včetně její intelektuální přípravy, pro dobro celého společenství.²⁵³

Konflikty

Konflikt je denní, víc normální než výjimečnou záležitostí života. Pokud vůči němu člověk dovede zaujmout správný postoj, napomáhá růstu. Je však třeba vidět rozdíl mezi konflikty, které se dají řešit rozhovorem s osobou, s níž je sestra v konfliktu, či se dají řešit bez účasti této osoby anebo nejsou řešitelné. Důležité při řešení konfliktů je proto uvědomění si, zda mluvíme s osobou, která je schopna upřímně vyjádřit své pocity, naslouchat, aniž by skákala do řeči, vidět skutečnost realisticky. Poznání "přínosu" konfliktu a schopnost opravdového dialogu často chybí v řeholní komunitě.²⁵⁴

Vztah k osobám opačného pohlaví

Vztah k osobám opačného pohlaví je podmíněn lidskou sexualitou. V tomto vztahu platí vše, co bylo uvedeno výše o zralosti, efektivitě a vztazích, avšak je tu něco navíc. Ve vztahu k osobám opačného pohlaví je třeba vnímat lidskou sexualitu s uvědoměním si, že je darem, který podle toho, jak s ním zacházíme, nám může pomoci v růstu nebo nám uškodit. Sexualita je hybnou silou člověka, avšak k prožívání naplněného lidství není tělesná sexualita nezbytná. Pouze s tímto vědomím můžeme správně interpretovat psychologické výroky, které upozorňují, že si nelze něco odepřít, aniž by to člověk nenahradil vyšším prožitkem, o jehož kvalitě je přesvědčen. Dějiny spirituality mohou dosvědčit, že Bůh může utišit lidskou touhu po intimitě, sjednocení a naplnění. Řeholnice si musí být vědoma toho, komu patří její srdce.

Přijetí sexuality a její integraci v duchovním životě napomáhá svátostný život, živý, osobní vztah k Bohu. Vedle intenzivního duchovního života je nápomocné rozvíjení zdravých mezilidských vztahů a přátelství, otevřenost v duchovním rozhovoru. Požadavkem zralého přátelství mezi řeholnicí a řeholníkem je, aby veškeré detaily vztahu obstály i v očích třetího člověka, aby nevedly k vyčleňování ze života společenství a nevyklučovaly jiná přátelství. Dobré duchovní přátelství umožňuje, aby je Bůh mohl měnit, tzn. vstupovat do něho svou mocí. K vlastnostem, které jsou garantem dobrého přátelství, patří nehledání emocí, vnitřní rovnováha, radost z povolání, otevřenost pro oběť. Jinou známkou zralého přátelství je, že přináší dobro

²⁵³ Srov. BINI, G., *Klara z Asyžu, hymn pochwalny, list ministra generalnego* (dále jen *Klara z Asyžu*), s. 56.

²⁵⁴ Srov. FERDER, F., *Żywe słowa*, s. 201–206.

z psychologického i duchovního hlediska a pomáhá konstruktivnímu zapojení do života vlastní komunity.²⁵⁵

Když si řeholnice denně při zpytování svědomí uvědomuje své myšlenky, představy (což patří mimo jiné také k technikám psychohygieny) a dokáže upřímně říci, jak byly nasměrovány, může si odpovědět, zda jí duchovní přátelství pomáhá nebo je pro ni omezením růstu v duchovním životě a určitou svázaností.²⁵⁶

Vztahy mezi mužskými a ženskými komunitami

Vztahy mezi komunitami téhož řádu v rámci mužské a ženské spirituality dnes církev definuje jako žádoucí. Odvrhnout dialog mezi bratry a sestrami stejné spirituality znamená vzdát se obohacení, sdílení daru, jenž byl těmto komunitám dán k užítku všech. "Neponechávejte si nic ze sebe pro sebe"²⁵⁷ napsal sv. František. Autonomii nelze zaměňovat se soběstačností, naprostou nezávislostí.²⁵⁸ Jistota, že řád jde správným směrem, spojená s neochotou jakékoliv konfrontace je pouhou leností v hledání. Sv. Jan od Kříže napsal: "Rádi přijmeme, Bože, každou změnu, protože v Tobě je stabilita". Vzájemné sdílení mezi členy dvou řádů téže spirituality pomáhá zhodnotit, zda řádové struktury ještě vedou k životu. Vzájemná setkávání zabraňují uzavírat se do toho, čeho jsme už dosáhli, učí nás být disponibilními.²⁵⁹

3.4.5 Práce, kreativita

Kreativita a produktivita patří k lidské zralosti, je jejím druhým zásadním faktorem. Člověk se skrze práci podílí na proměně světa, zanechává v něm stopu, tím se zpětně stává více sám sebou. Práce chápaná jen jako břemeno, trest či námaha je známkou nezralého přístupu k práci. Není výjimkou, že řeholní osoby vnímají práci pouze jako povinnost, pokoření, zvláště, když je to práce fyzická. Každá práce má smysl, když je při ní člověk smysluplně tvůrčí a realizuje se tak se svými hodnotami a potřebami.

²⁵⁵ Srov. GIORDANI, B., *Wybrane*, s. 328 – 329.

²⁵⁶ Srov. MAUREDOR, J., *Zralost*, s. 54–55.

²⁵⁷ FRANTIŠEK Z ASSISI, sv., *List generální kapitule*, čl. 2, s. 62, In *FPI*.

²⁵⁸ Srov. BINI, G., *Klara z Asyžu*, s. 41–42.

²⁵⁹ Srov. *tamtéž*, s. 50.

V předcházejících kapitolách už byla zmíněna preventivní a terapeutická funkce práce. Z pohledu představeného se nám zdá přínosné střídání práce v domově pro seniory s prací na zahradě, v hospodářství. Nelze dělit práci na horší a lepší; pokud se někomu určitý druh práce zdá být "horším", měl by si vzpomenout na sv. Františka, pro kterého práce znamenala mimo jiné ztotožnění se s chudými, realizaci *minoritas* v každodenním životě. Tělesná práce může být i způsobem relaxace. Střídavá práce pomáhá v odstranění frustrace a napětí, člověk se v kontaktu s přírodou přibližuje k Bohu, protože např. při práci na poli je více závislý na počasí.

Stanovisko k práci řeholníka

Práce chápána jako poslání, které Bůh chce skrze člověka vykonat, nemůže vést k pocitu nesmyslnosti, vyhoření. Důležité je, aby práce byla pro člověka, ne naopak. K tomu, aby se práce neobrátila proti němu a nestala se mu kletbou, je důležité najít rovnováhu mezi povinnostmi a odpočinkem. Rovnováhu si každá sestra v řeholním životě musí určit sama s plnou zodpovědností. Nezodpovědný přístup k práci, zvyšování časového tempa na úkor zdraví, neschopnost hospodaření s časem, jistá míra hrdosti něco vykonat sám, bez pomoci jiných, jsou nedostatky v řeholním životě, nad nimiž je třeba se zamyslet.

Spolupráce na Božím díle

Práce je spoluprací na Božím díle, kde je nutno si uvědomit, že "člověk se stává pastýřem existence, ne však jejím pánem". Bůh nám dovolil vybudovat pouze "část chrámu", který dokončí někdo jiný. Ale i ten částečný vklad je pro Boha cenný, protože nám pomůže uskutečnit Boží vůli ve vývoji světa a stvoření. Lidé, kteří práci vykonávají vědomě za účelem vytváření dobra, nejsou závislí na pochvale druhých ani na výsledku. Práce jim sama o sobě přináší radost.

Práce zralého člověka podporuje komunikaci, vztahy, zájem o druhé, vyžaduje brát ohled na druhé, umět pracovat v týmu. V řeholní komunitě mají mít společné práce vždy přednost před individuální činností. V komunitě se často setkáváme s přehlížením práce spolusestry, s jejím nedocenením. Umět si všimnout práce druhých, docenit jejich vklad ve službě společenství může být pro někoho náročnou askezi.²⁶⁰

²⁶⁰ Srov. MAUREDER, J., *Zralost*, s. 57–59.

Promítání vnitřních problémů do přístupu k práci

Práce může být provázená osobními problémy, které bývají projevem vnitřního napětí, konfliktů, nezralosti. Přístup k práci u lidí vnitřně nevyrovnaných a konfliktních může přecházet od jedné krajnosti ke druhé: buď se práci vyhýbají nebo si od ní nedokážou udržet odstup, pracují nadměru a jsou stále ve stresu, jelikož musí stále něco dokazovat sami sobě. Člověk, který se definuje podle výkonu, je stále prázdnější a přitom promešká vnitřní proces růstu.²⁶¹

K ukazatelům, které signalizují nezralost a objevují se i u řeholníků ve spojení s prací, patří: plýtvání energií na sebe sama a své problémy, přičemž na práci se už nedostává, zabarikádování se za práci, neochota ke spolupráci (nechtějí dovolit, aby se jim někdo "díval pod ruce"), neochota opustit své místo, ulpívání na zaběhlých metodách, nedostatek pružnosti a neochota přijímat nové poznatky. Lidé s vyrovnaným přístupem k životu se dovedou zaměřit jak na bezprostřední, tak na dlouhodobé cíle a disciplinovaně je realizovat. Práce se přitom nedrží úzkostlivě, dokážou být flexibilní a schopni učit se novým věcem.²⁶² Zralost v přístupu k práci se projevuje zodpovědností, stále vyšším, stupňovitým zatížením, systematickým plánováním spojeným s otevřeností vůči vlastním úkolům i světu, kterému vycházejí vstříc se stále hlubší důvěrou. Lidská zralost v práci a svobodný přístup k ní, nelpění pouze na té a žádné jiné, neodsuzování žádného druhu práce, nekategorizování patří k důležitým činitelům, kterým se je třeba v klášteře učit.

Práce v domově pro seniory

Pro práci s klienty jsou jednotlivé osoby zaškolovány řeholnicí, která v minulosti dobře plnila své povinnosti na uvedeném úseku. Zásadou pro zaškolování je, aby pracovník dobře pochopil, proč něco dělat tak a ne jinak. Podpora v práci i řešení obtíží v pracovním týmu jsou v Domově sv. Alžběty zajištěny formou individuální konzultace s nezávislým odborníkem nebo formou sdílení při společných týdenních poradách. Pracovníkům jsou nabízeny externí i interní odborné semináře, literatura, mají vypracován plán osobního rozvoje, který je hodnocen představeným. Při zaškolování je pracovník seznámen s posláním domova, historií, prostředím, je upozorněn na ochranu práv klientů. Postupně se seznamuje s domovním řádem, evidencí v dokumentaci,

²⁶¹ Srov. MAUREDER, J., *Zralost*, s. 57–62.

²⁶² Srov. *tamtéž*, s. 57–59.

vyřizováním stížností, individuálním plánováním, řešením havarijních a nouzových situací. Civilní zaměstnanci mají kromě profesionálního vedení a podpory možnost účastnit se exercicií konaných jen pro ně. Postup uvádění do pracovního procesu v domově se jeví jako vyhovující dnešním podmínkám. Zatím chybí společné akce pro zaměstnané řeholní sestry a civilní pracovníky. Společně se všichni setkávají jen na pravidelných týdenních schůzích.

3.4.6 Odpočinek

Odpočinek je nezbytnou součástí řeholního života. Tímto tématem jsme se zabývali již v první kapitole. Lze snad jen doplnit, že dnešní doba nabízí i konventu aktivity, které dříve nebyly možné, např. lyžování, turistika. Je třeba vždy pamatovat na to, že odpočinek nemá být projevem "poslední módy nebo trendu", ale má sloužit regeneraci tělesných i duševních sil. Je zde třeba také upřímně přiznat, že některým jedincům stěžujícím si na nespavost může pomoci pouhé připomenutí, že "schopnost přejít do hlubokého spánku souvisí se schopností prudkého aktivačního vzestupu", jak o tom bylo pojednáno v první kapitole. Situace, kdy má sestra možnost odpočívat pouze při modlitbě, je pro řeholní život rovněž nepřijatelná.

3.4.7 Životní styl, životní rytmus

Zdravý životní styl vyžaduje od řeholníka umění stanovit si priority pro větší svobodu. Je důležité přiřadit každodenním záležitostem patřičné místo v žebříčku všeho toho, co považuji za důležité, umět vymezit, kolik potřebuji spánku, pohybu, odpočinku, jaká má být moje výživa, potřeba dalšího vzdělávání. Řeholní život dává řeholníkovi jako dar denní řád, ve kterém je čas na rekreaci, silentium, modlitbu. V tomto řádu je třeba vymezit vlastní řád, který vytvořený podle míry vlastních schopností a možností je dobré upřímně a otevřeně konsultovat na modlitbě s Pánem a pak s představenými. Výstupy, které z toho představení učiní, ať sestra ponechá na jejich zodpovědnosti. Známkou nezralosti je, když sestra staví představeného před "hotovou věc" nebo se přichází ptát ve věci týkající se životního stylu, aniž by představeného informovala o vlastních možnostech a omezeních, které jí aktuálně neumožňují zapojit se do činnosti, kterou má vykonat. Vinu za něco, co nezvládá, pak svaluje na "ty, kteří jí to nařídili".

K životnímu stylu patří udržování vztahů s druhými, přičemž řeholnice má zvážit, zda ji posunou dál nebo stáhnou níž. Součástí životního stylu je dále pěstování společenství, prostor pro modlitbu a práce v klášteře.

Zralé zacházení s časem

Centrální oblastí životního řádu je zacházení s časem. Bůh dal každému určitý čas, ve kterém je třeba naplnit určitou životní roli. Zralost při zacházení s časem se projevuje v tom, že dbáme na životní fáze a normální tempo dne. Skutečně žít znamená umět si dobře rozvrhnout čas, včas plánovat aktivity, umět říct "ano" i "ne", začít žít zdravě dnes, ne zítra, vědět, že noc je dána člověku pro odpočinek, umět ráno před Pánem přijímat nový den jako dar z jeho ruky a večer se zralým ohlédnutím se za aktivitami, které člověk vykonal, poděkovat.

Životní prostor

Vedle času je důležité umět si rozplánovat i životní prostor tak, aby se v něm člověk cítil dobře. Už jsme se v této práci zmiňovali o tom, že uspořádání životního prostoru, zvláště v klášteře, závisí na pořádku a milovnosti každé sestry, jak rovněž na atmosféře, jakou sestra vytváří kolem sebe a ve vztahu ke druhým. K dalším oblastem života, které tvoří životní styl člověka, patří kreativita nebo také tvůrčí činnost, práce a služba, o nichž už jsme se zmínili.

Životní styl z pohledu spirituálního

Životní styl řeholníka se odráží v jeho duši, která potřebuje být formována, potřebuje "potravu" a řád. Lidská duše tíhne k svému Stvořiteli, tíhne k transcendenci, potřebuje uspokojivý řád a styl. Ten si člověk musí vytvořit cestou cvičení a vytrvalosti s vědomím, že každou milost v duchovním životě přijímáme od Pána. V cvičení se ve správném přístupu k modlitbě, práci, odpočinku jsou ve formaci odedávna uplatňovány metody autoregulace myšlení, konativní činnosti a emocí, o kterých je pojednáváno v první kapitole práce. Bez cvičení nejsme schopni udělat ani krok v postupu dopředu. Tento proces je pak završen odevzdáním se do Boží vůle, ponecháním Bohu, aby uspořádával a naplňoval naše dny svou přítomností.

3.4.8 Psychoterapie v řeholním životě

Psychoterapie znamená uzdravení v oblasti duševní. Výsledkem psychoterapeutického působení může být redukce symptomů nebo změna struktury osobnosti v závislosti na teoretickém modelu, který je používán. V současné době se ve formačních programech plně počítá rovněž s psychologií, pedagogikou; spolupráce s těmito obory se rozvíjí jak ve vztahu k jednotlivcům,²⁶³ tak formou organizování seminářů a školení. Pedagogika a psychologie dnes přináší mnoho nových informací o chování člověka, o vlivu genetického vývoje na život. Psychoterapeutické techniky a intervence mohou být přínosné a doporučené. Tím však, kdo uzdravuje ducha, je Bůh a jeho milost.²⁶⁴

Život v důvěře

Neoddělitelnou součástí lidského zrání je přijímání hranic a omezení v životě, rovněž v životě řeholním. Mohou to být omezení spojená s životními cykly, s prostředím, situacemi, s realizací evangelijních rad, se zkřížením plánů. Pokud se člověk naučí s těmito situacemi plodně zacházet, mohou pro něho být zdrojem růstu. Růst znamená neuzavírat se, nenechat se zlomit, ale se spolehnutím se na Boha jít dál, nevzdávat něco, ale získat na situaci nový, realističtější pohled, otevřít se pomoci, přijmout ji. Důvěru je třeba vnímat jako duchovní úkol. Každý člověk nese v sobě určitý poměr důvěry a nedůvěry, s kterým by se měl obracet k Bohu a prosit ho, aby nad ním držel svou ruku.²⁶⁵ Zakoušení vlastních hranic někdy vyvolává hněv, jenž člověku připomíná, že v sobě nosí základní potřeby i tzv. metapotřeby (viz Maslovova hierarchie potřeb). Zkušenost takových omezení je tvůrčí zkušeností. Avšak hranice mohou také upozornit na fanatismus, který nikdy tvůrčí není. Hranice učí trpělivosti, která umí čekat, snést, pokud člověku někdo nebo něco chybí, chápat, že člověk není měřítkem všeho.²⁶⁶

²⁶³ Stanovy konventu ukládají člence, která vstupuje do institutu, předložit kromě vyjádření o zdravotním stavu také vyjádření psychologa. Srov. *Stanovy Konventu sester alžbětinek v Jablunkově*, b. 58.

²⁶⁴ Srov. GONZÁLES, L. J., *Terapia*, s. 69–72.

²⁶⁵ Srov. GRÜN, A., *Pracovat a žít*, s. 101.

²⁶⁶ Srov. MAUREDER, J., *Zralost*, s. 73–76.

3.4.9 Humor

V duchovním životě je humor jednou z nejdůležitějších a nejpotřebnějších vlastností. Učí pořadí důležitosti, je projevem vyzrálého a pokorného člověka. Jedná se o humor nezaměňovaný s cynismem, škodolibostí, výsměchem, ironií. Humor pomáhá v pozitivním přístupu k životu, pozitivním myšlení, o kterém už v této práci bylo pojednáno. Humor neznamená přehlížení svých stinných stránek, ale radost ze světa, přírody, věcí, zážitků, lidí. Znamená intenzivní přístup k životu, nelpění na věcech, osobách. I v životě zakladatelů řádů lze vyzorovat jejich radost ze života, pozitivní přístup k životu, který vyplýval z jejich vděčnosti a bezmezné důvěry v Boha přesto, že jim život přinášel mnoho příkoří a útrap.²⁶⁷

3.5. Oprávněnost psychohygieny ve formaci

V nynější kapitole jsme usilovali zmínit se alespoň o několika oblastech řeholního života a možnostech přístupu k nim s přihlédnutím k psychohygieně v duchovní formaci. Přístup, který nezanedbává to, co je v člověku přirozené, a přitom dokáže otevírat duchovní horizonty vývoje člověka, nejenže předchází situacím ztráty smyslu povolání, pocitu prohry, nezvládnutí, vyhoření, ale dává jistotu, že klášterní život není pouze "éterická" skutečnost, ale reálný způsob života, i když odlišný od způsobu života, kterým žije většina lidí ve společnosti. Uplatnění psychohygieny v řeholním životě je jedním ze způsobů, jak naplno využít dary, které nám Bůh dává k dispozici, abychom mu mohly lépe sloužit.

Závěrem lze říci, že cesta k celkovému lidskému i duševnímu zdraví a zralosti nemůže vést jinak, než skrze "prostor vyhrazený pro Boha", kterému se věnuje řeholní formace. Není nutné odpoutávat se od země nebo skrývat své duševní pochody a bát se psychologie, protože všechno má být proměněno. Avšak je třeba mít na paměti, že primárním sídlem víry nejsou emoce ani rozum, ale moudrost srdce – důvěra. Zde se nachází domov úspěšné integrace. Věřící člověk individuálním způsobem dosvědčuje Boží tajemství. Jeho zrání se pohybuje směrem od sebestřednosti k sebestřednosti. Duchovní cesta má vést od "já" ke společenství s Kristem a transparentnosti pro něho uprostřed světa.

²⁶⁷ Srov. MAUREDER, J., *Zralost*, s. 79-80.

ZÁVĚR

Tato práce měla ozřejmit, jaké místo v trvalé formaci řeholníků má duševní hygiena. Mým cílem bylo studiem odborné literatury i církevních dokumentů si ujasnit, s čím souvisí psychohygiena a jak je na ni nahlíženo z hlediska duchovní praxe.

Zkoumáním souvislostí mezi duševní a duchovní stránkou formace se potvrdilo, co jsem doposud pouze intuitivně předpokládala, a sice, že duševní hygiena neodmyslitelně patří k řeholní formaci. Ve formě, jak ji chápeme dnes, se začala vyvíjet po druhém vatikánském koncilu (r. 1965). Církev si uvědomuje současnou situaci člověka spojenou se změnami v oblasti společenské, psychologické, mravní, náboženské, s narušením rovnováhy ve světě (GS 6–8). To vše způsobuje narušení rovnováhy lidské osobnosti. Vzniklá situace si žádá formaci opírající se o poznatky nejen z oblasti duchovní, ale i z dalších vědních oborů. V dokumentech zabývajících se formací se sice nesetkáme přímo s psychologickými pojmy jako duševní hygiena, autoregulace, adaptace, burnout syndrom, ale církevní dokumenty se problematikou duševního zdraví zabývají velmi často a rozlišují mezi duševní a duchovní složkou formace.

Dalším pro mne důležitým potvrzením z doposud "tušené" reality je fakt, že pečovat o duševní hygienu neznamena slevit v požadavcích na radikalitu života v řeholi, ale usilovat o správné uspořádání vztahu k sobě samému (efektivní využívání vlastního psychického potenciálu), k okolí (procesy adaptace) a k úkolům, které musíme v životě zvládnout (prevence zátěžových situací). Přitom je třeba neztratit ze zorného pole to podstatné – duchovní rozměr v práci nad sebou. Ten připomíná, že člověk se má méně obávat syndromu vyhoření, jako spíš hořet pro Krista. V souvislosti s tímto poznatkem jsem si ještě více uvědomila potřebu zavedení stálé formace v konventu. Počáteční formace na začátku řeholního života je důležitá, ale méně se dotýká procesů, které jsou předmětem duševního zdraví. Práce nad sebou samým, přístup ke krizovým situacím, zátěžím, způsob řešení problémů v řeholním životě – to vše je dlouhodobější proces, kterému k tomu, aby se osvědčil, nestačí první čtyři roky formace. Potřebuje delší dobu.

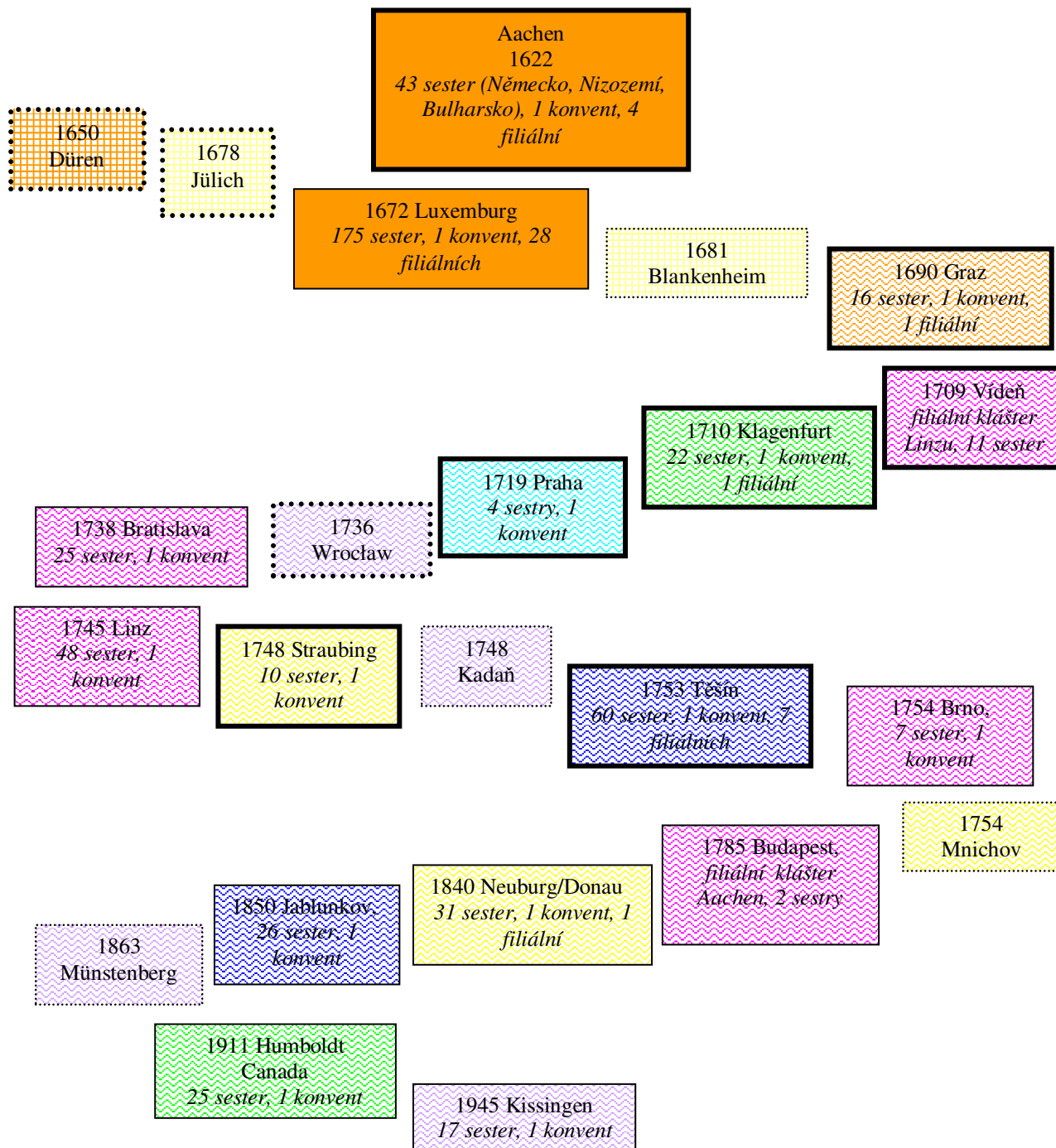
Praxe života v řádu vyžaduje jasné rozlišování v tom, co je předmětem psychologie a co spirituality. Otázkou podílu duševní a duchovní stránky v konkrétních situacích se zabývám v poslední kapitole práce. Z hlediska budoucnosti řádu, jehož

jsem členkou, pokládám za přínosnou možnost praktického využití poznatků z této kapitoly jak i z jiných částí práce.

Dnes se už nesetkáme se situací, kdy se řeholní komunita brání před čímkoliv, co "zavání" psychologii v obavě před "znesvěcením". Věřím proto, že poznatky z práce pomohou každému, kdo opravdově usiluje o růst v řeholním životě. Především bych si přála, aby cesta od teoretického poznání k uskutečnění poznání v praxi nebyla dlouhá. V této situaci mi může být oporou především známá modlitba: "Bože, dej mi sílu změnit to, co změnit mám a mohu, dej mi trpělivost snášet to, co změnit nemohu a dej mi moudrost, abych dovedla rozlišit jedno od druhého".

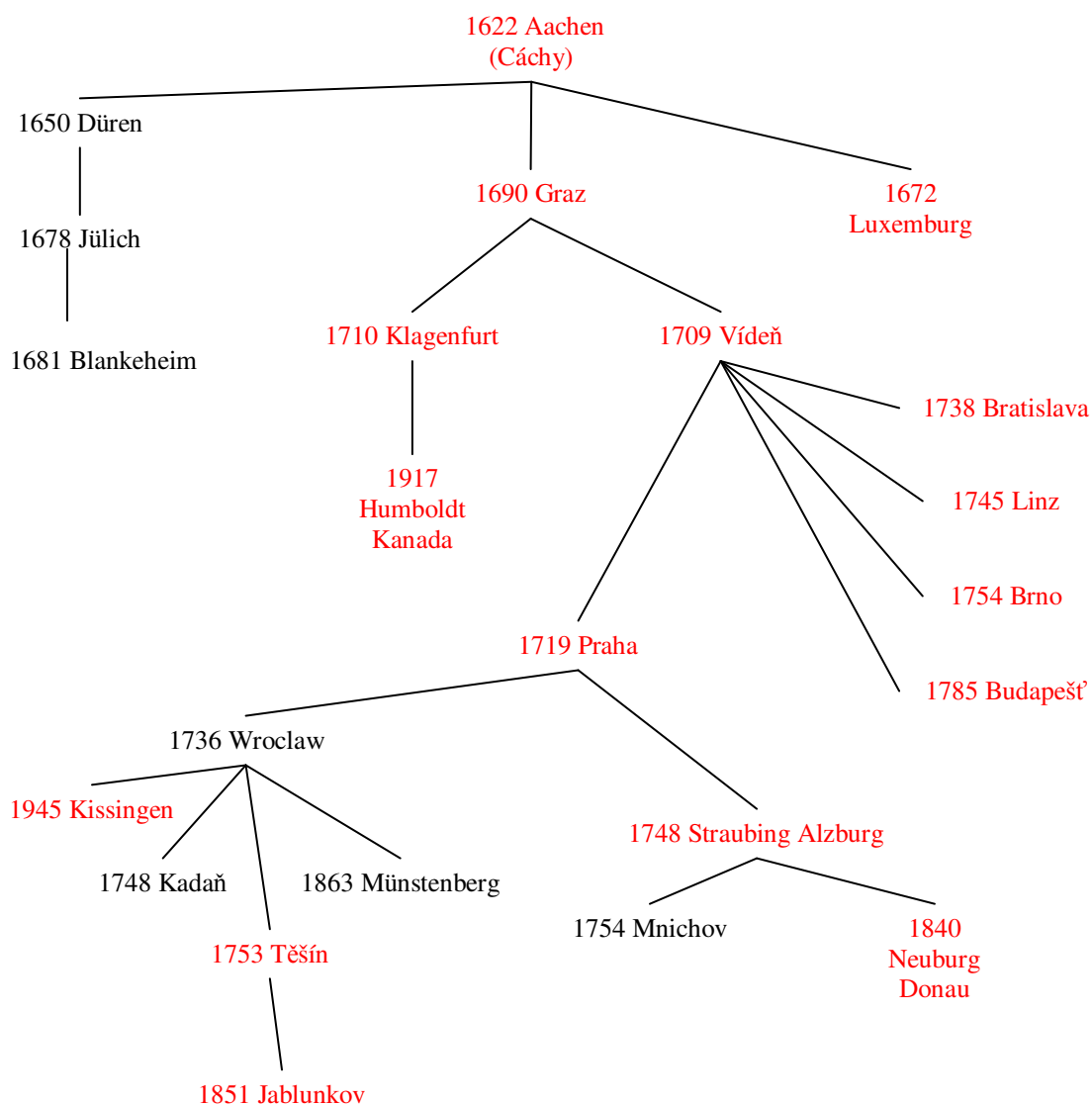
PŘÍLOHY

Příloha č.1: Kláštery sester Alžbětinek



- legenda: - tlustá čára obdélníku: zakladatelské kláštery
- tečkovaná čára obdélníku: kláštery, které již neexistují

Příloha č. 2: Vznik jednotlivých klášterů řádu sv. Alžběty



legenda: kláštery, které jsou zapsány černým písmem - dnes nefunkční

BIBLIOGRAFIE

Primární literatura

- ADAMSKA, Immakulata. *Miłosierdzie, ubóstwo, radość. Rzec o świętej Elżbiecie Węgierskiej księżnej Turynгии*. 1. vyd. Poznań: Total Druk, 2002. ISBN 83-909126-4-3. 177 s.
- ALTRICHTER, Michal. *Duchovní a duševní: příspěvek z pohledu teologie narativní*. 1. vyd. Velehrad-Roma: Refugium, 2003. 378 s. ISBN 80-86715-02-17.
- BROSCH, Josef. *Apolonia Radermacher*. Bratislava: LÚČ, 1997. ISBN 80-7114-215-8.
- CENCINI, Amadeo. *Proces formacji ciągłej*. Kraków: SALWATOR, 2005. ISBN 83-60082-09-X, 169 s.
- CINCIALOVÁ, Marta, Lucie. *Spirituální teologie a úvod do duchovního života*, skripta pro studenty VOS Caritas. 2008.
- Dokumenty II. vatikánského koncilu*, z latinského originálu přeložila pracovní skupina pod vedením Oto Mádra, 1. vyd., Praha : Zvon, 1995, ISBN 80-7113-089-3.
- FENGLER, Jörg. *Pomaganie męczy*. Gdańsk: Gdańskie wydawnictwo psychologiczne, 2000. ISBN 83-87957-03-8, 208 s.
- FERDER, Fran. *Żywe słowa: Pismo święte, psychologia i komunikacja międzyosobowa*. 1.vyd. Kraków: WAM, 2002. ISBN 83-7318-033-8, 251 s.
- Formacja zakonna*. Kraków: Wydawnictwo oo. Karmelitów Bosych, 1995. ISBN 83-85401-28-8, 216 s.
- Františkánské prameny I.*, původní český překlad upravil, doplnil a dílo edičně připravil C. V. Pospíšil OFM, 2. vyd. (v MCM 1. vyd.), Olomouc : Matice cyrilometodějská, 2001, ISBN 80-7266-073-X.
- GONZÁLES, Luis, Jorge. *Terapia duchowa*. 1. vyd. Kraków: Światło-Życie, 2005. 316 s. ISBN 83-89238-52-7.
- GRÜN, Anselm. *Pracovat a žít*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 978-80-7195-039-4, 127 s.
- CHMIELEWSKI, Marek. a kol. *Leksykon duchowości katolickiej*. 1. vyd. Kraków: "M", 2001. 988s. ISBN 83-7221-333-X.

- IAMMARRONE, Giovanni. *Duchowość franciszkańska*. Kraków: Bratni Zew, 1998. ISBN 83-86991-17-8, 176 s.
- JAN PAVEL II., *List církvi v Maďarsku k výročí 750 let od úmrtí sv. Alžběty*. Vatikán, 1981. Překlad I. Kielbasiewicz, Cieszyn, 2007.
- JAROŠOVÁ, Darja. *Teorie moderního ošetrovatelství*. Praha: ISV, 2000. ISBN 80-85866-55-2, 133 s.
- JEKLOVÁ, Marta., REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1, 32 s.
- JOCHYMKOVÁ, Marie, Judita. *Naplňování individuálních plánů v některých sociálních zařízeních alžbětinského řádu v péči o seniory (absolventská práce)*. Olomouc, 2008, 97 s.
- KAŠPARŮ, Max. *Z pláště a dalmatiky*. 1. vyd. Brno: CESTA, 2006. ISBN 80-7295-081-9, 255 s.
- KONDÁŠ, Ondrej. *Psychohygienu všedního dne*. 1. vyd. Martin: Osveta, 1981, 249 s.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 7178-551-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro., PEČENKOVÁ, Jaroslava. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0784-5, 78 s.
- MACHAČ, Miloš, MACHAČOVÁ, Helena. *Duševní hygiena a prevence zátěže*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984. 235 s.
- MAUREDER, Josef. *Zralost není luxus*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-7195-253-4, 95 s.
- MÍČEK, Libor. *Psychohygienu. Sebevýchova jako cesta k duševní rovnováze*. díl 2. Praha: SPN. 127 s.
- MÍČEK, Libor. *Psychohygienu. Základní pojmy duševní hygieny*. díl 1. Praha: SPN. 94 s.
- MIKULÁŠTÍK, Milan. *Manažerská psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2007. 380 s. ISBN 8024713497, 9788024713496.
- PANUŚ, Kazimierz. *Święta Elżbieta*. Kraków: WAM, 2007. ISBN 978-83-7318-890-7. 93 s.

- PEDÁLOVÁ, Josefa. *Život svaté Alžběty Durynské*. 1. vyd. Praha: Řád alžbětinek v Praze II. 1941.
- POSPÍŠIL, Ctirad, Václav. *Jako v nebi tak i na zemi*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007. 590 s. ISBN 978-80-7195-123-0.
- SANDRIN, Luciano. *Jak się nie wypalić, pomagając innym* (dále jen *Jak się nie wypalić*). Kielce: JEDNOŚĆ, 2004. ISBN 83-7442-266-1, 198 s.
- SEK, Helena. *Wypalenie zawodowe*. 2. vyd. Warszawa: PWN, 2006. ISBN 83-01-14317-7, 256 s.
- SCHLEGEL, Helmut. *Dem Herzen trauen, mit Elizabeth von Thüringen durch das Jahr*. Regensburg: Druckerei Friedrich Pustet, 2007. ISBN 978-3-429-02879-4. 135 s.
- SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. 1. vyd. Praha: PORTÁL, 2000. ISBN 80-7178-312-9, s. 171.
- SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Syndrom pomocníka*. 1. vyd. Praha: PORTÁL, 2008. ISBN 978-80-7367-369-7, 234 s.
- SCHMITZ-DOBBELSTEIN, W. *Siostry Szpitalne św. Elżbiety w Aachen 1622–1922*. Cieszyn, 2003. ISBN 83-89521-00-8.
- TRACHTOVÁ, Eva, a kol. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. 2. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2001. 185 s. ISBN 80-7013-324-8.
- WONS, Krzysztof. *Rozwój i zamieranie instytutów zakonnych*. 1. vyd. Kraków: SALWATOR, 2007. ISBN 976-83-60703-46-5, 215 s.
- WYSOCKA, B. *Historia Klasztoru Sióstr Elżbietanek w Cieszyńie w latach 1754 – 1903*. Papieska Akademia Teologiczna w Krakowie, Instytut Teologiczny w Częstochowie. Częstochowa: 1991.
- Zasvěcený život ve světle reformy II. vatikánského koncilu : (dokumenty z let 1964-1997)*, 1. vyd., Olomouc : Matice cyrilometodějská, 1997.

Sekundární literatura

150 let působení sester Alžbětinek v Jablunkově. Jablunkov, 2001. 24 s.

BINI, Giacomo. Klara z Asyžu, hymn pochwalny, list ministra generalnego. Rzym, 2002, 63 s.

Eine chronologie des Baugeschehens 1950 – 2000. Linz, s. 274.

Evangelická rada čistoty, poslušnost. Archív konventu sester Alžbětinek. Jablunkov.

HALAMOVÁ, Júlia. *Psychologický zážitok komunity: Historické, metodologické a výskumné východiska problematiky*, *Československá psychologie* časopis pro psychologickou teorii a praxi. Praha> Academia, 2002. roč. XLVI, č. 5. ISSN 0009-062X.

HARTL, Pavel. *Psychohygienu pro vedoucí pracovníky.* Dům techniky Československé vědeckotechnické společnosti [Pardubice], 1984. 65 s.

KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. *Burnout syndrom: Teoretická východiska, diagnostické a intervenční možnosti*, *Československá psychologie*, časopis pro psychologickou teorii a praxi. Praha: Academia, 2008. ISSN 0009062X.

Poznámky s. Leony, Klášterní archív

Pravidla a konstituce řeholnic sv. Alžběty třetího řádu sv. Františka. Praha: Cyrilo-methodějská knihtiskárna V. Kotrba, 1931.

Problematika řehole a komunity v dnešním světě. Archív konventu sester Alžbětinek. Jablunkov.

Psychohygienu v pomáhající profesi a při sociální práci, seminář. Praha 23. 9. 2008.

Ratio formationis frantiscanae. Řím, 2004, s. 57

Ratio institutionis Konventu Sester Alžbětinek v Jablunkově. 1997.

Ripartire da Cristo Znovu začít od Krista, instrukce o obnoveném úsilí zasvěceného života v třetím tisíciletí, 2003.

Řehole a konstituce. 1995.

Řeholní kandidátky. Archív konventu sester Alžbětinek. Jablunkov.

Salvifici doloris, Apoštolský list Jana Pavla II o křesťanském smyslu lidského utrpení, 1984.

Stanovy Konventu sester alžbětinek v Jablunkově. 1998.

Współpraca międzyzakonna w dziedzinie formacji (1999). Rzym: Libreria Editrice Vaticana. 41 s.

Internetové prameny

Encyklopedie, [online] cit. 2008-11-25 < <http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/25258-autoregulace>>.

KEBZA, V., MICHÁLEK, P., *Duševní zdraví a stres*. [online] cit. 2008-11-25. <http://www.skolaekonom.cz/0X/data/la017/attach/chov%C3%A1n%C3%AD%20%C4%8Dlov%C4%9Bka%20v%20krizi_II_du%C5%A1evn%C3%AD%20zdrav%C3%AD%20a%20stres.ppt?PHPSESSID=cdde8b762d9519d12732b0b64fe73703>.

Klinikem St. Elizabeth, Neuburg a. d. Donau, [online] cit. 2008-01-29 <<http://www.kliniken-st-elisabeth.de>>.

Krankenhaus der Elisabethinen, [online] cit. 2008-01-29 <<http://www.elisabethinen.at/index.php?id=133>, <http://www.elisabethinen.at/index.php?id=165>>.

OUDOVÁ, D. *Psychohygienu, mentální hygiena*, [online] cit. 2008-11-17. <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pef_233-1.pdf.]>.

Prowincja św. Antoniego i bł. Jakuba Strzemię, Zakon braci mniejszych konwentualnych w Polsce, *Życie świętego Franciszka*, [online] cit. 2008-10-24. <<http://www.ofmconv.pl/Franciszek/zycie.html>>.

Psychohygienu, In *Psychologie*, [online] Vlož. 2007-01-28, cit. 2008-08-18. <<http://www.kamama.estranky.cz/clanky/psychologie/psychohygienu>>.

ROULE, T., *Spiritualita, duchovní život, Úvod do duchovního života*, [online] cit. 2008-11-22. <http://www.pastorace.cz/index.php?typ=texty&sel_char=D&sel_tema=128&sel_podtema=946-30k>.

Srov. *Faciem tuam, Domine, requiram*, Řím, 2008, Český překlad doc. Damián Němec, dr., OP. [online] <www.volny.cz/kvpzr>.

Srov. POSPÍŠILOVÁ, L. J., *Františkánské povolání*, skripta, [online] cit. 2009-1-4
<<http://www.fatym.com/abcd/ind-t.htm>>,
<<http://www.fatym.com/abcd/k/000200.htm>>.

SEZNAM ZKRATEK

- b. bod
- CIC *Codex iuris canonici*, kodex kanonického práva západní katolické církve
- cit. citováno
- CNChA *Congregavit nos in unum Christi amor*, Spojila nás v jedno Kristova láska
- čl. článek
- DC *Dimensione contemplativa della vita religiosa*, Kontemplativní dimenze řeholního života
- EE *Elementi essenziali*, Podstatné prvky nauky církve o řeholním životě
- ES *Ecclesiae sanctae*, normy pro aplikaci dekretu II. vatikánského koncilu o přizpůsobené obnově řeholního života
- FPI. *Františkánské prameny I.*
- FtDR *Faciem tuam, Domine, requiram*, instrukce Služba autority a poslušnost
- HPA hypothalamo-hypofyzo-adrenální systém
- MuR *Mutuae relationes*, direktivy pro vzájemné vztahy mezi biskupy a řeholními křesťany v církvi
- PC *Perfectae caritatis*, Dekret o přizpůsobené obnově řeholního života
- PI *Potissimum institutioni*, Směrnice o výchově v řeholních institutech
- RC *Renovationis causam*, o obnově formace k řeholnímu životu
- s. strana
- srov. srovnej
- sv. svatý
- VC *Vita consecrata*, apoštolská adhortace o zasvěceném životě a jeho poslání v církvi a ve světě
- vyd. vydání
- ZŽSR *Zasvěcený život ve světle reformy II. vatikánského koncilu*

Označení biblických knih Nového zákona převzato z překladu vydání Nového zákona (Praha : Česká liturgická komise, 1989)