



Doba úzkostná

Rozhovor s karmelitánem a psychoterapeutem Petrem Glogarem o tom, proč jsme dnes úzkostnější než dřív a co se s tím dá dělat.

► Proč se mnoho lidí, dospělých, mladých i dětí, cítí špatně, ačkoli se máme v Evropě a v Česku tak dobře?

Rozpadlo se nám příliš mnoho jistot, mnozí lidé mají pocit, že se na nic nedá spolehnout. A přišlo to rychle. Najednou jsme byli postaveni před události, kterým vůbec nerozumíme. Například z rozhovorů s klienty vím, že se opravdu báli, že pandemií covidu nepřežijí. A byli to poměrně mladí zdraví lidé...

► Asi není jednoduše možné říct, že jsme dnes úzkostnější než před dvaceti lety, ale podle psychologů to lze jednoznačně říct o dospívajících. Souhlasíte?

Mluvit obecně je ošemetné. Lze nicméně říct, že lidé o úzkostech dnes víc mluví, častěji přicházejí k odborníkům s takovými obtížemi, častěji se s nimi setkali ve svém okolí. Z diskusí s odborníky, především s těmi, kteří pracují s mládeží, je patrné, že

pocit strachu, obavy, úzkosti narůstá. Úzkost je něčím, s čím se v ordinacích či v terapii potkávají denně.

V krátké době jsme byli postaveni před několik velmi znejisťujících otázek: pandemie covidu, válka pár set kilometrů od nás a rozmach umělé inteligence, připomínající dospívajícím, že práce, které by se rádi naučili, možná brzy nebudou potřeba. A ta nejistota z budoucnosti se samozřejmě týká i vztahů...

A uveďme ještě jeden důležitý moment: mladým lidem chybí vzory starších, kteří dokážou snést vyšší míru nejistoty, ve společnosti chybí dostatečně silná skupina lidí, kteří svými postoji vyjadřují, že „to ustojíme“, prošli jsme už ledacos, zvládneme i toto... Strach z nejistoty se tak projevuje všude a dopadá nejsilněji na mladou generaci.

► **Máme přece zkušenost z covidové pandemie, dokázali jsme se postavit neznámému smrtícímu viru.**

To ano, ale ta zkušenost byla rychle vystřídána válkou. Myslím, že jsme si ji jako společnost nedokázali přivlastnit natolik, abychom se na ni mohli s jistotou samozřejmostí odvolávat. Chybí nám lidé s vnitřní jistotou, lidé, kteří s vnitřním klidem řeknou jdeme dál, nějak to musíme zvládnout. Chytáme se pak kdečeho, nebo nás dostihne strach, obavy, neurotické potíže, úzkosti...

► **Je úzkost aktuálně vyvolána střetem s ohrožením – pandemií covidu, válkou, alarmistickými články v médiích? Nebo něčím subtilnějším – pocitem osamění, setkáním s nepřítelům vrstevníky, dávnými negativními vzpomínkami, tím, že si uvědomíme vlastní smrtelnost?**

Řekl bych, že za tím vším je vědomí nejistoty. Dospělí a starší lidé, kteří mají něco za sebou, mají schopnost takzvané „kontejnovat“, absorbovat určitou míru nejistoty. S každou další generací jsme si ovšem zvykli mít všechno zajištěné – co potřebujeme, dostaneme. Nebyli jsme postaveni do situace, kdy člověk neví, co bude zítra.

Ztratili jsme to, čemu psychologové říkají odolnost, schopnost něco vydržet, čelit nepřízni prostředí. Žijeme již poměrně dlouho v blahobytné společnosti. Neměli jsme důvod učit se odolnosti. Ta se získává prostě tím, že si musíte něco odříct, něco nemít, a to se těžko cvičí, když máte vše na dosah. A pokud přijde nějaký nedostatek, tak až příliš snadno očekáváme pomoc zvenčí, od státu, od někoho všemocného. Spíš ovšem potřebujeme vzor lidí, kteří se poprali s životem a neztratili naději.

► **Jak byste definoval úzkost? Kde se bere?**

Úzkosti mohou být vyvolané nějakým traumatizujícím zážitkem, spouštějí je pak obdobné okolnosti, situace, kdy dotyčný ztratil pocit bezpečí. Tak třeba pes, který se rozběhne proti dítěti s tím, že si s ním chce hrát, ale dítě to takto vůbec neprožívá, v něm může vyvolat trauma a dítě se pak bojí všech psů. Ne vždy je ale

▶▶ PETR GLOGAR OCD

Vystudoval Katolickou teologickou fakultu UK v Litoměřicích, během studia tajně vstoupil k salesiánům. Po vysvěcení v roce 1988 působil v Moravské Třebové, Kralicích na Hané a Prostějově. V roce 1993 se rozhodl odejít k bosým karmelitánům, kde po čtyřleté formaci v různých karmelitánských komunitách v Itálii složil své druhé věčné sliby. Od roku 1996 se podílel na utváření řeholní komunity studentů a obnově kláštera ve Slaném, kde byl dvanáct let převorem. V letech 2006 až 2010 studoval na Gregoriánské a Lateránské univerzitě v Římě. Mezitím prošel čtyřletým psychotherapeutickým výcvikem v rodinné terapii psychosomatických poruch v Liberci a následně o pár let později výcvikem psychoterapie dětí a rodičů. Vede soukromou terapeutickou praxi. Více než třicet let úzce spolupracuje na projektu Manželská setkání, od roku 2001 je součástí týmu zabývajícího se mužskou spiritualitou a iniciací, vede duchovní cvičení a poskytuje duchovní doprovázení. Stál u zrodu kláštera bosých karmelitánů na Hradčanech – Fortna, který byl otevřen v roce 2020. V roce 2023 publikoval knižní rozhovor s názvem Tvořit nové věci (Vyšehrad).

původ úzkosti takto zřejmý. Úzkosti lidstvo provázejí odnepaměti, mělo se za to, že je to daň za inteligenci. Pokud jste inteligentní, můžete přemýšlet o různých scénářích a strachovat se. Pak přišel Freud s myšlenkou, že úzkost je důsledkem potlačených vzpomínek z dětství. A své si k původu úzkosti řekli i genetici. Dnes se setkáváme i v terapiích s tématem environmentálního žalu, který se rodí z obav a úzkostí o budoucnost naší planety. A s tím je spojené téma smysluplnosti partnerských vztahů a založení rodiny.

Zjednodušeně řečeno, úzkost je strach z něčeho nedefinovaného. Objeví se náhle a projevuje se nekontrolovaně, doprovázena mnoha somatickými průvodními příznaky jako je pocení, bušení srdce, bolest krční páteře. To je možná nejhorší – není definováno, co by se mohlo stát. Je to jakási úzkost z budoucnosti, zpochybnění smyslu všeho, počínaje chozením do školy a konče vztahy s druhými. Úzkosti mohou přerůst až do ataky, kdy se lidé nejsou schopni pohnout, natož vyjít z domu nebo se s někým sejít.

► **Co se s tím dá dělat?**

Vzpomínky se mohou měnit. A to pokaždé, když je „vytáhne“ na povrch. Například můžeme klienta učit vstupovat do těch situací a postupně, krok za krokem, je zvládat. Jako když se otužujete. Tímto způsobem pomáhá behaviorální terapie. Důležité je, aby měl člověk nějaký stabilizátor, něco, k čemu se vztahuje. Pomáhají například meditace. Učí člověka soustředit se na něco, co má před sebou. Zdá se, že tam, kde se objeví →

→ nějaká hrozba, formuje se často i záchrana, tedy nový způsob, jak tyto události transformovat.

► **Nevede spíš člověka k tomu, aby se soustředil do vlastního nitra, do sebe?**

Ano, například když se člověk soustředí na dýchání, může to být kritické v tom, že to člověka vede dovnitř. Je lepší najít si nějaký bod vně, strom, sochu...

Při úzkosti se mozek začne vařit, přemýšlíte překotně o různých scénářích, co se stane, a také o tom, co by se mohlo stát – a začnete si dělat starosti. Nejde to vymazat. Pomáhá však soustředit se na jednu věc. Meditace jsou dobrý způsob, jak se z úzkostí postupně vymanit.

Jinou osvědčenou metodou je pohyb v přírodě. A to nejen na jaře a v létě, kdy je vše zelené a barevné, ale i v zimě a ve sněhu. Pohybem se rozproudí krevní oběh a pročistí se hlava. Při tom se vyplavuje endorfin a přináší to z dlouhodobého hlediska velkou úlevu. Jde o to kráčet, pozorovat, dívat se a vůbec zaměstnávat smysly: všimát si, co vidím, cítím, čeho se dotýkám. Je to vlastně taková laskavá pozornost k tomu, co se odehrává právě teď a tady. Uvědomovat si, že příroda a svět kolem nás jsou krásné. Někomu dokonce pomáhá chodit na výstavy obrazů. Hlava má šanci se věnovat jedné věci a nechat úzkostné myšlenky být... Znamená to ovšem věnovat se těmto metodám pravidelně; když je člověku zle, těžko bude meditovat.

► **Je to, o čem spolu mluvíme, odrazem jakési obecné lidské vnitřní touhy po spiritualitě?**

To nevím, asi bych si netroufl dávat úzkosti do nějaké přímé relace se spiritualitou. Zároveň, pokud se člověk odpojí od svého Tvůrce, pokud ztratí vertikálu, tak se pravděpodobně rozkmitá horizontála. Potřebujeme to, co nás drží pohromadě, a toužíme po tom. A tím spiritualita je.

► **Vy jste vybudoval Fortnu, tzv. otevřený klášter, kde se věnujete meditaci, psychotherapeutické práci se skupinami i individuální psychoterapii. Jaké máte v tomto směru zkušenosti ze své psychotherapeutické a kněžské praxe?**

Věnuji se párové a rodinné terapii, poslední tři roky také pracuji s dospívajícími pacienty. A ano, mohu potvrdit to, co jsme před chvílí říkali o obecných trendech.

Ukazuje se také, že meditace je nízkoprahová. Jde o to naučit se sedět v tichu v přítomnosti a pracovat s myšlenkami, naučit se vnímat, že ta myšlenka nejsem já sám. Pomáhá tu dech, jediná jistota, kterou určitě máme. To může být ten stabilizační bod.

► **Zmínil jste se o pochybnostech o smyslu života, o obavách z budoucnosti, ale i o meditaci. Promítá se do vaší práce terapeuta, že jste kněz?**

Tady ve Fortně se o mně ví, že jsem kněz. Někteří věřící lidé mne i proto vyhledávají. Ze zkušenosti vím, že věřící se může opřít o modlitbu, o důvěru, že existuje někdo, kdo o něm ví. Zmíněná meditace je pro věřící kolikrát jen jiným slovem pro zkušenost s Bohem. A tedy mohou do svého úsilí zvládnout úzkost zapojit i tento rozměr.

Ve Fortně máme meditační kapli, v optickém středu místnosti je umístěn svatostánek. Když jsme ji plánovali, chtěl jsem zdůraznit, že ve středu naší pozornosti má být On. Chcete-li, může to být pro vás pevné místo ve vašem vesmíru, třeba ve vašich obavách nebo úzkostech. Ve chvílích, kdy vám události nedávají smysl... Taky si můžete prakticky vyzkoušet, co to znamená dívat se na druhého člověka, který sedí naproti vám, skrz Krista, skrz Boží přítomnost. Mění nám to optiku pohledu a postoje vůči tomu, který je jiný než vy sami, a to může být do jisté míry uzdravující proces.

Vedle toho jsem začal pracovat na Klinice psychologie a psychotherapie. Tam jsem anonymním terapeutem, tj. klienti nevědí, že jsem kněz.

► **Mezi vašimi klienty jsou věřící i nevěřící lidé, liší se nějak svými úzkostnými stavy?**

Možná v tom, že nevěřící jsou otevřenější, přístupnější změně pohledu na sebe a vnější svět. Chtějí řešit aktuální situaci. Věřící hledají chyby ve svém duchovním životě, mluví víc o vině a soustředí se na to, co asi způsobili. Jak je možné, že se nám stane tohle, když se modlí a chodí do kostela?

► **A jak je to možné?**

Myslím, že to je prostě tím, že jsme dali Pánu Bohu divné úkoly. A on je pochopitelně neplní. A když je neplní, nepřipustíme si, že jsme ho nesmyslně „zaúkolovali“, ale namlouváme si, že děláme něco špatně, a proto Bůh nereaguje, jak bychom chtěli. Musí být někdo, kdo to zavinil, kdo je vinen. Výjimečně někdo „hodí“ vinu na Boha, častěji ji ale vztáhne na sebe. A potom žije s pocitem viny. To hraje v úzkostech velkou roli. Úzkost, že mne Pán Bůh potrestá, je hodně vysoká karta. Přeformátovat něco takového je hodně těžké. Kněz-psychotherapeut může být pro lidi v takové situaci osobou, která jim rozumí, autoritou, ale někdy takoví lidé od kněze čekají spíš potvrzení toho, v čem žijí. Nezbyvá než trpělivě budovat vztah, že spolu můžeme něco otevřít a řešit...

► **Zaznamenal jste, že by věřícím způsobovaly úzkosti jejich duchovní autority svým přístupem?**

To se může stát. Zmiňované přeformátování je pak o to náročnější.

► **Karl Rahner v šedesátých letech publikoval studii Patologie svědomí, v níž mj. naráží na časté podezření věřících,**

a sice že „autorita, rodiče, kněz, církev a Bůh nechtějí mé dobro“ a že „cena, kterou za svoji lásku požadují, je příliš vysoká, nedá se zaplatit“. Rahner mluví o úzkostlivém pesimismu, na kterém ztroskotává výchova k dospělé víře.

Pamatuji doby, kdy zpytování svědomí bylo zaměřeno na to, co jsem udělal špatně, co jsem pokazil. Je přirozené – když se něco stane – ptát se, co jsem udělal špatně. Ovšem věřící rodiče a vychovatelé bývají náchylní k předčasnému morálnímu hodnocení. Zažívám to i při terapii dětí, které se ptají, co pokazily.

Pokud propadáte úzkosti, je důležité mít bod, k němuž se můžete vztahovat. A je průšvih, když kvůli zkraslenému obrazu Boha se k němu obracet nemůžete. Paradoxně si kolikrát nevěřící lidé snadněji najdou bod, který jim pomáhá.

► **Podléhají věřící snadněji úzkostem? Podle některých výzkumů jsou altruističtější lidé zřejmě náchylnější k úzkostem, odpovídá to vašim zkušenostem?**

Altruismus, upřímně řečeno, může být útek před něčím, co mám v životě řešit, útekem před sebou samým... V církvi bývá zvykem oceňovat pomoc druhým, sloužit jim. Když člověk najede na takový mód, ztrácí kontakt se svými emocemi, se svým vnitřním prožíváním a může být zaděláno na problém. Úzkost někdy bývá odrazem dlouhodobě nereflaktovaného ložiska strachu... někdy to bývá strach skrytý za strachem. Například strach řídit auto zakrývá obavy, že by člověk mohl někoho srazit.

Altruismus, péče o druhé, může odvádět člověka od toho, aby mluvil o svých obavách, aby se věnoval sám sobě, aby si dal práci rozhrnout ty závěsy okolo svého já. A když pak jednoho dne nebudou poblíž lidé, kteří by stáli o pomoc, člověka zaskočí úzkosti.

► **Mluvili jsme o dospělých, kteří by měli být příkladem schopnosti vzdorovat nepřízni osudu. Neměli by takovými muži naděje být třeba i kněží a biskupové?**

To by bylo fajn. Otázka je, kde se tomu může člověk přiučit a co vlastně může nabídnout, a jakou formou. Naděje není něco, co člověk má, nebo nemá. Je-li tomu tak, musíme si položit otázku, jak tu naději nacházet nebo lépe řečeno, jak ji utvářet. Je naděje jakási víra, že vše dobře dopadne? Že nás Pán Bůh zachrání? A v čem je ta záchrana? Že mi to, o co usiluji, dává smysl, bez ohledu na to, jak to dopadne? Protipólem úzkosti je naděje, schopnost vzít do hry naději, že události mají smysl. Viktor Frankl by řekl, že událostem, jakkoli složitým, dáváme smysl my. Můžeme říct, má to pro mě smysl.

► **Trochu bych se obával, zda se do takového postoje nemůže vloudit ideologie, křečovitost.**

Ano, v duchovním životě je důležité umět si připustit, že nevím, že nesmím tlačit na řeku, ta řeka přiteče sama. Spíš než

mnoha slovy se vyjadřovat postojem, hledáním, sdílením co se s námi děje. Přiznat si, že nevím, to je startovní čára, která mi dovoluje objevit nové věci. Někdo může říct, Pán Bůh je stále stejný. Ale výpovědi o něm nejsou, nemohou být stále stejné. Nestací opakovat stále stejné výroky, jak to má být. Teprve, když si připustíme, že je možné říct, že se nám něco rozpadá, můžeme vnést do té situace naději.

► **Pro biskupy, pastýře, vnímající odpovědnost za církev, to asi musí být zdrojem velkého vnitřního napětí.**

Očekávání, že biskupové budou mít na všechno odpověď a hned, musí být strašně zatěžující. A to i pro biskupy samé. Jsou okamžiky, kdy razantní vyjádření zahalená v církevním nářečí spíš zakrývají vlastní nejistotu, co bude. Možná zakrývají tíhu odpovědnosti a obavy z vlastního strachu. Nevědět je hodně nepříjemné, znejistující.

Pro běžného člověka ta silná vyjádření nejsou cestou, po které může jít. Myslím, že důležité je přinášet lidem naději. Důvěru v to, co má v životě perspektivu, smysl. Když se vyjadřuji z pozice, že „vím, jak to je“, že „mám pravdu“, vytrácí se prostor pro víru a pro naději, a pro růst samotný. Kdybychom takto dokázali hovořit na veřejnosti, bylo by to lidem mnohem srozumitelnější. Když řeknu, že nevím, ale dává mi to nějak smysl, je to autentické, je to bližší tomu, co celá společnost prožívá.

► **Nejsou obavy, úzkosti průvodním ohrožením každého, kdo se vědomě rozhoduje a usiluje o něco nového, nevyzkoušeného?**

Vím, na co narážíte, to ale není úzkost v pravém slova smyslu. Znam rána, kdy se probudím a říkám si, že to, co mne čeká, nedává smysl, proč bych to měl dělat? K čemu to je dobrý? Není to úzkost, spíš hledání naděje.

► **V knižním rozhovoru *Tvořit nové věci* uvádíte, že od dospívání jste měl před očima stůl, u kterého pracujete s lidmi v malé skupině. Během života jste pak prošel řadou působišť a nakonec i několika psychologickými výcviky. Jak vaši kněžskou práci a přístup k lidem ovlivnily psychologické výcviky?**

Kdybych mohl, tak bych doporučil každému knězi nějaký solidní psychologický výcvik, a to ne proto, aby pracoval jako psycholog, ale aby lépe porozuměl sám sobě a lidem, které doprovází na různých životních etapách. Jako každé povinné studium teologie, tak i terapeutické výcviky vás naučí poškoře, že vlastně víc toho nevíte, než víte. Že jste na cestě, že neustále objevujete cosi nového, překvapivého a nečekaného. Stáváte se tak člověkem více doprovázejícím při hledání odpovědi na otázky, než že jste vlastníky pravdy.

Josef Beránek