

„Nepřišel jsem, abych vás obrátil  
ostatně z hlavy mi vyletěla všechna  
moudrá kázání  
jsem odedávna okradený o lesk  
jak hrdina ve zpomaleném tempu  
nebudu vám vrtat díry do břicha  
a ptát se, co soudíte o Mertonovi  
nebudu vyskakovat v rozhovoru jako krocan  
s červenou kapkou na nose  
nezkrásním jako kačer v říjnu  
nenařídím slzy které se propůjčí ke všemu  
nezačnu vám lžičkou lít do ucha svatou  
teologii  
jednoduše k vám přisednu  
a svěřím své tajemství  
že já kněz  
věřím Pánu Bohu jak dítě“

*Jan Twardowski*



Foto: Ladislav Čech

### Úvodem

28.října, v den svátku, nám byl vzat Jiří Gruša, velká osobnost této země. Připomínal, mimo jiné: „V r. '38, '48, '68 jsme se příliš snadno smířili s nepřátelskou okupací“.

Ubývá odpovědných, umících mysllet a nebojících se klást nahlas důležité a nepříjemné otázky? Rozhovor s karmelitkou Annou Magdalenou Schwarzovou významenanou 28.října řádem T.G. Masaryka jsme přetiskli v dubnovém Okénku.

Proč na největší kriminalitu upozorňují novináři a ne státní žalobci a policie?

V českých obchodech bylo loni rozkradeno zboží za 10 miliard korun, opět jsme největšími zloději v Evropě. Kázáním o konzervativních hodnotách se to nespraví.

„Neomylný“ ani na vteřinku, ale opravdu ani na vteřinku, nezapochybuje, že by jeho úředníci mohli udělat chybu, natož se nechali podplatit. Tak mluví kdekdo. A nové generace hloupých kůzlat znovu a znovu otvírají vrátka vlkovi, snažícímu se vypadat a mluvit jako maminka kozička.

Jedna úžasná paní se čtyřmi dětmi nakupovala ve zlínské prodejně hudebních nástrojů. „To jsou všechno vaše děti?“, ptal se prodavač.

„Páté máme doma.“

„To musí být váš chlap pěkně kanec“, pravil před dětmi ten za pultem.

Pan Baťa by možná poradil: „Narovnejte se a braňte se! Nechoďte tam nakupovat“.

/v

### + Květa Vokolková

Odešla někdejší spolupracovnice Dr. Urbana OFM, členka jeho Apoštolátu sv. Františka, řeholním jménem sestra Víta. Tyto sestry pracovaly v civilu, bez hábitu, aby mohly vnikat mezi chudinu a spodinu, kde pomáhaly bezplatně, a kam by tradiční jeptiška nemohla vstoupit bez nebezpečí. Mohly se přiblížit člověku, aniž by ho poplašily svým vzezřením. – Sestra Víta formovala mladé adeptky této služby na Slovensku. Pocházela z významné rodiny: otec bibliofil knihtiskař; vydával gratis mladé nadané autory. Pak bratři: bibliofil a tiskař Vlastimil, výtvarník Vojmír a básník Vladimír. Byla tetou umělce a publicisty Václava. Květu – Vítu neminulo ovšem i věznění. Pobyt mezi prostitutkami, podvodnicemi a vražedkyněmi ji tvrdě vykoval. Po roce 1989 odmítla náhrady a výhody pro politické vězně. Dva bratry dochovala k smrti. Žila v chudobě vpravdě františkánské a v ekumenických vztazích zvláště s evangelíky. Organizovala

pomoc starým a potřebným. V Pardubicích žije ještě mnoho svědků toho, co zde tvrdím.

„Šla rovně přes tu píď života“, tak rovně, až byla za to nezhojitelně raněna v místě nejcitlivějším, ve svém řeholním povolání. Marně bránila původní koncepci svého řádu. Nemohla se smířit s opěvováním čisté nauky církve místo poctivé praxe.

Květa – Víta se 90 let těšila na setkání s Kristem. Odložené tělo bylo zanecháno na hřbitově ve Staré Boleslavi, kde dožila v domově duchodců. Její úmrtí bylo oznámeno na parte jedinou větou, bez pobožného nesmyslu, že „bude uložena do hrobu, kdež bude očekávat slavné vzkříšení“. Ona má už slavné vzkříšení za sebou: Umřela v Kristu! Ať odpočívá v jistotě Jeho náruče!

„Čest Pánu v těch, kdo láskou hnout se dají,  
by odpouštěli a snášeli zlé;

i v těch, kdo tiše nesou svizele;

Pán ověncí je věncem slávy v ráji.“

/Chvalozpěv sv.Františka/

*Jan Rybář*

## VYZNÁNÍ VÍRY. POKUS O VÝKLAD výňatek z článku Prof. Jana Sokola

... Vyznání víry trvá na tom, že Ježíš je zároveň člověk i Bůh, že je Otcí bytostně roven, že není součástí stvoření, nýbrž „zrodil se“ z Otce, ne jako tvor, nýbrž „Syn“, a to „přede všemi věky“. On je to Slovo, kterým všechno začalo: „Všechno povstalo skrze ně a bez něho nepovstalo nic, co jest. V něm byl život a život byl světlo lidí“ (J 1,3n). Tento Boží Syn a prostředník Stvoření „pro nás lidi a pro naši spásu sestoupil z nebe“. Nenarodil se z vůle pozemského otce (J 1,13), nýbrž „z Ducha svatého, přijal tělo z Marie Panny a stal se člověkem.“ To se opět nedá chápat jako nějaká „naivní embryologie“, která se zřejmě objevila už ve starověku. [1] Je to pokus prostě vyslovit, co se z naší zkušenosti vysvětlit nedá: jak se Bůh z lásky mohl stát zároveň člověkem, aby se na lidském životě, bolesti a smrti mohl sám podílet. [2]

Že byl pro naši spásu také ukřižován, že umřel a byl pohřben, nejsou jen symboly, nýbrž skutečnostmi. Další těžko přijatelný, a přece podstatný paradox křesťanské víry, že Syn Boží může trpět a jako člověk zemřít. Proč nám to připadá jako paradox? Asi proto, že máme jinou, svoji lidskou představu o „bohu“. [3] Jenže křesťan ví, že se o Bohu sice nepřímou dozvídá z jeho Stvoření (Ř 1,20), o něm samém však může vědět jen to, co mu Bůh sám ve svém Zjevení sdělil. Podle toho musí naopak korigovat své vlastní představy.

Smrt je pro člověka příliš vážná věc, než aby ji mohl odbýt epikurejským sofismatem. [4] Výklad Vykoupení a jeho souvislosti s Ježíšovou smrtí není jednoduchý a pokusil jsem se o něj jinde. [5] Zde stačí připomenout, že skutečnost Ježíšovy smrti je zásadní podmínka, aby i jeho Zmrtvýchvstání bylo skutečné, a tak také základem naší naděje na Vzkříšení. [6] Jenže vzkříšení z mrtvých

je pro nás problém – a nemáme jej teprve dnes: už apoštolové „rozebírali, co to znamená“ (Mk 9,10) a svatému Pavlovi se Atéňané rovnou vysmáli (Sk 17,31n).

Možná, že dnes, kdy se lidé většinou dožívají vysokého věku a umírají jako Abrahám „sytí svých dnů“ (Gn 25,8), není vzkříšení pro naše současníky tak přitažlivé jako pro první křesťany. Přesto by ztráta jakékoli naděje měla i pro dnešního člověka a společnost zhoubné důsledky. [7] V kázání apoštolů má ovšem vzkříšení takové místo, že se mu nemůže vyhnout. V Novém zákoně neznámená oživení mrtvol, [8] nýbrž nový život v „duchovním těle“ (1K 15,44.46), které neumírá, protože „smrt nad ním nepanuje“ (Ř 6,9). Samo spojení „duchovní tělo“ v protikladu k „tělu přirozenému“ ukazuje, že i svatý Pa-

vel měl s vyjádřením velké nesnáze a že se tedy zřejmě nejedná jen o paradox, který by se dal nějak „rozlousknout“, nýbrž o skutečné tajemství. Co z něho však pro věřícího plyne, je poměrně prosté: křesťan se nemusí a nemá bát ani smrti. Bůh, který mu dal smrtelný život, se o něho postará, i když zemře. Že si nedovedeme představit jak, není vůbec důležité.

Vedle toho útěšného poselství je tu však ještě druhý, spíš hrozivý: Kristus, který se vrátil k Otcí, přijde soudit živé i mrtvé. Ani zde si nedovedeme představit, jak a kdy se to stane – ostatně Ježíš několikrát říká, že to neví nikdo, jen Otec sám. Proč ale vůbec nějaký „soud“? Protože jen představa soudu, konečného rozlišení mezi dobrým a zlým, dává člověku smysl a jeho jednání vážnost – jinak by všechno bylo jen jedno a na ničem by nezáleželo. Pouze představa „soudu“ – důsledek už prvního přikázání Adamovi (Gn 2,16) – vytváří rozdíl mezi dobrým a špatným. Zatímco příroda okamžitě trestá myš, která vběhla kočce do spárů, nebo cyklistu, který neměl helmu, svoboda a velikost člověka je právě v tom, že ničemnost není na místě potrestána. Kdyby hřích znamenal okamžitou smrt, z lidské svobody by nic nezbylo. [9] Symbol „soudu“ tak zakládá jak svobodu, tak také vážnost života: na mém jednání záleží,



Foto: Mgr. Markéta Čemáková

není jedno, co udělám, a i když se mi daří dobře, neznamená to, že je všechno v pořádku. To je vlastní smysl obrazu soudu, který každého čeká. Ale co věčné zavržení? To je především „tmavé“ pozadí, aby proti němu mohlo vystoupit to, co je jasné a zářivé, „světlo světa“. Konečný soud ovšem patří pouze Bohu a nikdo z nás nemá právo někoho odsoudit – dokonce ani v myšlence. Když se Dante kdysi odvážil zalidnit své „Peklo“ těmi, které neměl rád, rozhodně nejednal jako křesťan. Trochu záhadná věta Apoštolského vyznání, že Kristus „sestoupil do pekla“ dokonce možná naznačuje, že by peklo nakonec – z jeho milosti – mohlo zůstat prázdné, neboť „milosrdenství vítězí nad soudem“ (Jk 2,13). Ale dokud je svět světem, musí tu být i představa soudu – asi tak jako gravita-

ce, abychom vždycky věděli, kam nechceme spadnout.

Co přijde po soudu je Kristovo „království“, o němž víme jen to, že „bude bez konce“. Ježíš sám je opatrně přirovnává ke „svatbě“ a k „hostině“, ale svatý Pavel připomíná, že si je nemůžeme nijak představit (1K 2,9). To ovšem také není naše starost. Dokud nepřijde, máme mluvit a jednat „jako ti, kdo mají být souzeni zákonem svobody“ (Jk 2,12).

### Poznámky:

[1] *Apokryfní Protoevangelium Jakubovo (19-20) líčí, jak porodní bába chtěla v Betlémě vyzkoušet Mariino panenství a byla na místě potrestána.*

[2] *Ačkoli Ježíš přijal plně lidství, přece s ním nepřevzal zátěž lidské neposlušnosti a hříchu. To je smysl učení, podle něhož už jeho tělesná matka byla jaksi vyňata z obecného údelu „padlého člověka“ a počata „bez dědičného hříchu“. Hříchem se zde miní neposlušnost Adamova a všechno, co způsobila, rozhodně ne sexualita jako taková, jak se dnes někteří domnívají.*

[3] *České a slovanské slovo „bůh“ je skutečně předkřesťanského původu a souvisí se slovem „bohatý“, které ovšem původně neznamenalo „majetný“, nýbrž „šťedý“. Podobnou souvislost má také latinské deus s divitie.*

[4] *„Dokud jsme zde, není smrt, a až přijde, nebudeme už my...“ (Epikúros), takže smrt se člověka vlastně netýká.*

[5] *J. Sokol, Člověk a náboženství. Praha: Portál 2004, kap. 20 a 21.*

[6] *Srov. 1K 15,17.*

[7] *Tato podivná a doslova „protipřírodní“ představa, že život je jen životem odsouzenice k smrti, se zřiká i té elementární „naděje“, jakou projevuje každý živočich, když se stará o potomstvo. Je charakteristické, že už epikurejci, kteří ji poprvé vyslovili, o děti nestáli.*

[8] *Vzkříšení Lazara (1J 11,43n) nebo dcery Jairovy (Mk 5,22 a násl.), kteří později samořejmě zemřeli, je tudíž jen obrazem, podobenstvím toho vzkříšení, o němž mluví vyznání víry.*

[9] *Velkým podobenstvím o lidské svobodě a soudu je starozákonní příběh o Noemovi a potopě. Hospodin viděl lidské ničemnosti a „trápil se ve svém srdci“ (Gn 6,6), a přece jim nezabránil. Vyhlédl si Noema, aby lidi varoval a dal jim příležitost k obrácení. Teprve když nic nepomohlo, poslal potopu – a po ní jako kdyby se jí sám „ve svém srdci“ zalekl: „Už nikdy nezahubím všechno živé.“ (Gn 8,21) UNIVERSUM 3/2011*

**Po návštěvě Osvětimi a Krakova s biřmovancí přišla důležitá otázka: „Mohla by se někdy tak strašná likvidace lidí opakovat?“ Zhlédli jsme s biřmovanci film „Náš vůdce“. Vám všem nabízíme důležité svědectví:**

### **MĚL JSEM TO ZASTAVIT DŘÍV**

Petr Třešňák s Philipem Zimbardem o zlu v nás, ochraně sojek a výchově hrdinů

*Ještě jako student si dal P.Zimbaro (78) jedno předsevzetí: nikdy nebude dělat nudnou vědu. Podarilo se. Jeho stanfordský vězeňský experiment, při němž se před čtyřiceti lety spořádaní studenti během pár dnů proměnili v sadistické tyrany, zůstává dodnes nejnepokojivější kapitolou v dějinách psychologie. Zimbaro přijel do Prahy zahájit výstavu v Centru současného umění DOX inspirovanou jeho dílem. Zkoumání zla se ale americký profesor už nevěnuje. Dnes ho stejně vášnivě zajímá otázka, jak v lidech probouzet hrdinství.*

### **Vaše celoživotní vědecké téma je zlo.**

**Jak vás vlastně napadlo vybudovat v suiterénu Stanfordské univerzity pokusné vězení a zavřít do něj dva tucty studentů?**

Navázal jsem na experiment kolegy Stanleyho Milgrama z počátku 60. let. Chodili jsme spolu na střední školu v Bronxu, oba jsme z chudých poměrů, a proto jsme vždycky věřili, že člověka formuje síla situace. Když jste chudý, nemáte perspektivu, váš táta nemůže sehnat práci, kamarádova sestra musí dělat prostitutku, aby se uživila – jste náchylní věřit, že za to může situace, v níž se nacházíte. Oproti tomu privilegovaní a bohatí lidé si obvykle myslí, že úspěch je jejich dílem, že je daný jejich geny nebo schopnostmi. Věří, že dobro a zlo sídlí v konkrétním člověku, a ne jeho okolí. Milgram měl židovské kořeny a byl zaujatý otázkou, jestli by se holocaust mohl stát v Americe. Kdyby se ti dobří lidé ocitli v éře nacismu, také by slepě poslouchali rozkazy autorit? A lidé říkali, samozřejmě ne, takoví my nejsme. Rozhodl se to vyzkoušet.

**Milgramův výzkum ve své době vyvolal zděšení. Účastníci neváhali pouštět, povzbuzení výzvou výzkumníka, do druhých lidí elektrošoky. Dvě třetiny zvyšovaly jejich sílu až na smrtelnou hranici.**

Milgram testoval tisíc Američanů různého věku a profese, takže to číslo je dost vysoké. Dá se to trochu pochopit, protože v každé kultuře na planetě jsou děti vedené k respektu k autoritě – otcům, učitelům, rabinům. Ale nikde je neučíme rozdílu mezi spravedlivou autoritou, která zaslouží respekt, a nespravedlivou, která zaslouží rebelii. V tomhle experimentu začínala autorita jako spravedlivá (zlepšujeme pomocí šoků lidem paměť) a postupně se změnila (mě nezajímá, co se stane ani jak se cítíte, prostě pokračujte). Málokdo našel odvahu se vzepřít. Experiment měl ale jednu slabinu. V životě se málokdy stane, aby jedna autorita nutila člověka dělat

špatnou věc. Žijeme v institucích, v rodinách, školách, pracovních týmech, armádách. A důležitým faktorem, který ovlivňuje, jestli uděláte něco špatného, je role, kterou hrajete. Sociální vlivy se sčítají a mohou vytvořit skutečně mocný tlak na jedince. Stanfordský experiment byl tedy pokusem rozšířit Milgramův model na instituci.

### **Proč jste si vybral prostředí vězení?**

Zlo je většinou aktem zneužití moci. A vězňové jsou laboratoří moci. Přednášel jsem už tehdy psychologii uvěznění, zajímala mě moc ve vztazích a důstojnost lidí v zahanbující roli. Chtěl jsem zkoumat vliv extrémní situace na člověka, proto jsme se snažili odstínit možné negativní osobnostní dispozice. Do role vězňů i dozorců jsme vybírali duševně zdravé, inteligentní a bystré studenty. Chtěl jsem prostě dobrá jablka, která dám do špatného sudu.

**Výsledek experimentu je dnes notoricky znám. Stupňující se týrání pokusných vězňů pokusnými dozorci, několik nervových zhroucení, předčasné ukončení pokusu. Čekali jste tak dramatický vývoj?**

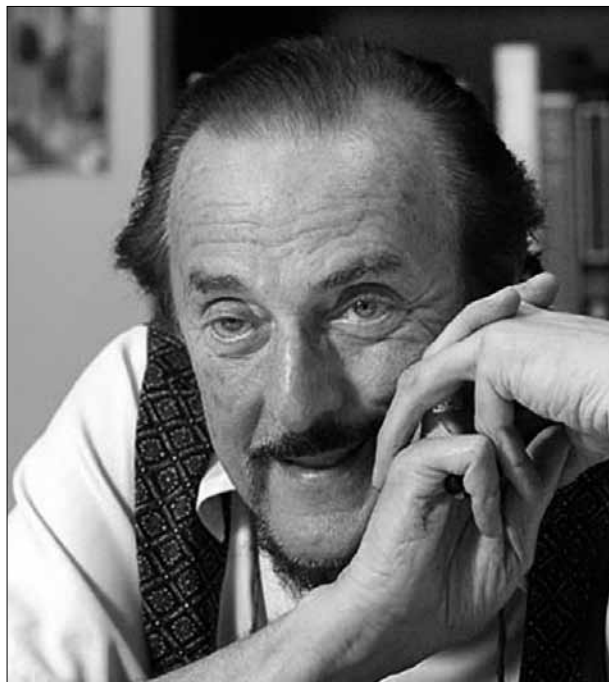
Netušili jsme, že moc toho osudu je taková, že zkorumpuje většinu lidí během dvou dnů. Očekávali jsme pozvolnější sžívání se s rolí. První den to přitom vypadalo, že budu muset studii ukončit, protože se nic nedělo. Stráže se cítily trapně, pochechtávaly se a bavily mezi sebou. Musel jsem je napomínat, ať experiment berou vážně. Nezapomeňte, že jde o rok 1971, studenti jsou sami protiváleční aktivisté, hippíci, každý vlasy na ramena. Když jsme se jich před začátkem ptali, jestli chtějí být vězni, nebo dozorci, všichni si vybrali vězně. Nikdo se necítil být povoláný k represí, vždyť v reálném životě byla policie jejich nepřítel. První večer jsem si říkal, že to zabalím.

### **Co se pak změnilo?**

Druhý den ráno se vězni vzbuřili. Vadilo jim, že se nemohou představovat jmény, ale jen čísly. Dozorci přišli za mnou, co prý mají dělat. Řekl jsem – je to vaše věznice. A oni se dostali do role. Najednou proti nim nestáli studenti, ale nebezpeční zločinci, kteří potřebují dostat lekci. Povstání potlačili pomocí hasičích přístrojů. Pak se to rozjelo naplno.

**Zpětně nejvíc překvapuje, jak sofistikované metody týrání dokázala ta skupina během krátké doby vynalézt. Odpírání spánku, ponižující způsob toalety, rozvrácení solidarity vězňů, hladovění, nucení k udavačství...**

Ta kreativita zla byla nejvíce fascinující. Na začátku experimentu jsem zakázal použití fyzického násilí, ale dozorci rychle našli ji-



né metody, jak vězně zlomit. Příklad – řeknu vtip, vy se zasmějete, a já vás potrestám. Řeknu další, tentokrát se nezasmějete, a potrestám vás znovu. To je ono, vyvolat nejistotu, kdy nevíte, jak se chovat, komu věřit. Nebo jiný. Vězeň číslo 8612, Doug Korpi, měl tendenci rebelovat, ale kdykoli to udělal, strážci potrestali spoluvězně na cele. Nedostali snídani a 8612 byl pro ně brzy potížista, a ne hrdina. Spoluvězni ho začali ponižovat. Pouhých 36 hodin po začátku pokusu se zhroutil. A každý další den se zhroutil další vězeň.

### **Po pěti dnech jste pokus ukončil. Proč tak pozdě?**

Můj problém byl v tom, že jsem se velmi rychle z nezávislého výzkumníka stal takovým vrchním dozorcem věznic. Musel jsem dělat různá rozhodnutí, co uděláme, když se někdo zhroutí, kdy budou návštěvy pro kaplany a sociální pracovníky – simulovali jsme skutečnou věznici. V budově jsem i spal a to mě čím dál víc vtahovalo do role. Dnes už vím, že jsem měl mít nad sebou někoho, kdo včas zapíská na píšťalku, když se to bude vyvíjet špatným směrem. Ale neměl. Když se zhroutil druhý člověk, měl jsem to zastavit. Prokázal jsem přece, co jsem chtěl – že tíha situace udělá během dvou dnů z normálních lidí bláznů. Jenže jsem sám ztrácel schopnost soucitu a empatie. Na začátku prvního dne to byl akademický experiment, který se nedařil. Druhý den jsme žili v regulérní věznici, vedené psychologem.

### **Kdy vám to došlo?**

Po pěti dnech. Měli jsme jít s mou přítelkyní Christinou na večeri. Ona také studovala psychologii, tak jsme se domluvili, že se přijde večer podívat a pak se půjdeme najíst. Přišla v deset hodin, to byla poslední chvíle, kdy mohli vězni na záchod, pak museli močit do kyblíků. Dozorci je právě řadili na chodbě, strkali do nich a řvali na ně. Podíval jsem se na Christinu a říkám, vidíš, to je večerní

nástup. A ona se rozplakala a utekla. Hodinu jsme se pak hádali.

#### **Pochopil jste, co jí vadí?**

Dlouho ne. Říkám jí: „Co blázníš, je to jen experiment o vlivu situace na člověka.“ A ona: „To přece nejsou žádní vězni a dozorcí, jsou to kluci. Co se děje, je strašné, a ty za to odpovídáš.“ Po hodině jí došla trpělivost: „Tak hele, myslela jsem, že jsi laskavý člověk. Ale jestli se můžeš na tohle dívat a nešílet, tak už s tebou nechci chodit.“ V tu chvíli mi celá věc došla. Řekl jsem: „Můj bože, máš pravdu. To já sám jsem byl den ze dne proměněný mocí té situace. To já sám jsem nejlepší příklad toho, jak se člověk stane rolí, kterou hraje.“ Až tehdy jsem experiment zastavil.

#### **Opustila vás Christina?**

Ne, je to má žena. Žijeme spolu dodnes.

#### **Neodnesli si účastníci stanfordského experimentu do života trauma?**

Když studie skončila, strávili jsme spolu ještě den a mluvili o všem, co se stalo. A pak ještě několikrát s odstupem. Probírali jsme každou epizodu, každý detail. Všichni jsme udělali špatné věci, včetně mě. Ale to z nás nedělá defektní osobnost. Všichni jsme normální a zdraví, ale ukázalo se, že nikdo z nás není odolný vůči extrémní situaci, v níž jsme se ocitli a která z nás udělala horší lidi.

#### **Ale stačí to, aby se člověk s takovým zážitkem vyrovnal?**

Naše chování bylo vázáno na experimentální roli, díky tomu, že studenti svlékli uniformu a vystoupili z role, mohli se vrátit do normálního života bez úhony. Ostatně, co vám říká fakt, že jste se jako dozorce nechoval pěkně? Že jste zranitelný v situaci, kdy máte moc. Je to lekce, z níž se můžete poučit – jako otec, učitel nebo šéf. Když se v životě dostanete do takové role, víte, že se máte mít na pozoru. Experiment fungoval jako příležitost poznat sebe sama. Nemám žádné zprávy o tom, že by u někoho přetrvávaly negativní důsledky. Některým lidem ale bezpochyby změnil život.

#### **Jak?**

Třeba první vězeň, který se zhroutil, Doug Korpi – bylo mu jen osmnáct a ptal se: Jak můžu tak snadno ztratit kontrolu sám nad sebou? Udělal si pak doktorát z klinické psychologie a posledních třicet let pracuje jako psycholog ve věznicích v San Francisku. Jednou mi řekl: „Mým úkolem je pozvedat důstojnost vězňů, protože pocit zahanbení patří k jejich roli, a minimalizovat sadismus dozorců, který je zase obsažen v té jejich.“ Další účastník, dnes profesor Univerzity v Santa Cruz, Craig Haney je předním právníkem pro oblast vězeňství. Byl jedním z klíčových lidí, kteří stáli za rozsudkem Nejvyššího soudu z minulého měsíce, jenž nařídil zmenšit počty vězňů v přeplněných federálních věznicích. Takže se čteno: ta studie byla neetická, lidé trpěli příliš mnoho a příliš dlouho. Ale na druhou stranu přinesla cenné poznání a vzešli z ní lidé, kteří svou negativní zkušenost přeměnili v něco pozitivního.



Foto: Miroslav Radiměšský

#### *Vědomí zranitelnosti*

#### **Z dvanácti dozorců ve Stanfordu jich sadistické rysy vykazovalo jen pět. Zjistil jste, čím se lišili?**

To bohužel nevíme. Nikdy jsem si nemyslel, že situace zcela ovládá individuální chování, mezi lidmi samozřejmě existují rozdíly. Psychologie a také třeba ekonomie ale chování člověka odvozují jen z jeho osobního charakteru, případně rodinného nebo kulturního zázemí. Já k tomu přidávám vliv situace – nemusí být určující, ale rozhodně se podceňuje. Protože všichni chceme věřit v důstojnost jedince, ve svobodnou vůli, v to, že řídíme svůj osud. Tohle všechno platí jen v důvěrně známé, bezpečné situaci. Jinak je tomu v nové situaci, do níž lidi uvedl Milgramův nebo můj výzkum. Nedá se předvídat, jak budete reagovat. Lidé si hýčkají iluzi nezranitelnosti, myslí si, že nejsou zvenčí ovlivnitelní. To je nejlepší způsob, jak se dostat do průšvihů. Přednáším studentům na vysokých i středních školách a snažím se je učít opaku – buďte si vědomi toho, že jste vystaveni vlivům situace a systému. Jedině tohle vědomí vás učiní odolnějšími vůči temným stránkám lidství.

#### **V kauze týrání vězňů v irácké věznici Abú Ghraib jste svědčil pro obhajobu jednoho z obviněných dozorců. I jeho podle vás formovala situace. Pokud se na ni ale budeme takhle odvolávat, nehrouť se zcela naše pojetí viny a odpovědnosti?**

To jsou dvě různé věci. Víme samozřejmě, že lidé musí být eticky a právně zodpovědní za své činy. Ivan Frederick, v jehož prospěch jsem svědčil, byl opravdu vinen, udělal zlé a nezákonné věci. Přiznával to on i jeho advokát. Navrhovali mu ale maximální trest. Patnáct let. To bylo přemrštěné: on nikoho nezabil, nikoho neztloukl, jen dovolil ponižování a v několika případech se ho účastnil. Jeho proces byl první ze všech a bylo jasné, že má být vzkazem pro Iráčany – podívejte

se, jak Američané dokážou potrestat své chyby. Myslím, že moje obhajoba, v níž jsem poukázal na situaci a na systém, v němž se zločin odehrál, nakonec pomohla tomu, že dostal osm let. Ale o vině nebylo sporu. To, že extrémní situace korumpuje každého, neznamená, že jedinec není zodpovědný. Vždycky se můžete zachovat správně, i když vám někdo drží pistoli u hlavy.

#### **Jaký byl ten systém, který z Ivana Fredericka udělal tyрана?**

V Abú Ghraibu sloužilo devět lidí na noční směně, devět na denní. Ti první týrali vězně, ti druzí ani jednou. To je pozoruhodné. Postupně se ukazovalo, že vyšetřovatelé z armádní rozvědky, kteří se snažili z vězňů dostat nějaké informace, jednali s vedením věznic o tom, že noční šichta nemusí s vězni jednat v rukavičkách. Potřebovali Iráčany zlomit. Vzkaz byl jasný – dělejte si, co chcete, nikdo vás nepřijde zkontrolovat. Na noční směně se nikdy neobjevil jediný důstojník. Sloužili tu navíc záložáci, kteří neměli řádný výcvik. Frederick noční směnu vedl, ale nikdy předtím nic nefídl, byl řadovým dozorcem ve věznicích s nejlehčí ostrahou. Teď měl pod sebou tisíc vězňů, americké dozorce a navrch šedesát iráckých policistů, kteří neznali slovo anglicky a pašovali do věznic drogy a zbraně. Ve čtyři odpoledne šel do práce, ve čtyři ráno spát – do cely ve věznici, kterou nikdy neopouštěl. Pracoval sedm dní v týdnu, čtyřicet dní v kuse bez jediného dne volna. Ve věznici vypadávala elektřina, vězni utíkali. Byla to noční můra. Jeho úsudek byl posunutý, o tom nemůže být pochyb. Když jsem se ho ptal, jak mohl udělat tak hrozná věci, odpověděl: „Nemám ponětí.“

#### **Pořád není jasné, kde se vzalo tak brutální týrání Iráčanů.**

Jedna z motivací pro zlo je nuda. Není co dělat, ale mám své vězně. Vyrovnám je na nástupu a hraju si. Zazpívejte svoje čísla, udělejte pár kliků. A každou noc se řekne –

tohle jsme dělali včera, pojďme zkusit něco nového. Hledáte něco stimulujícího a ne všimnete si, že ztrácíte soucit a empatii. Sexuální ponižování je to nejjednodušší, variací je bezpočet. A nechápete, co je na tom špatné. Lynndie Englandová, odsouzená za týrání a ponižování iráckých válečných zajatců, to řekla jasně: „Proč všichni tak zuří? Byla to přece jen zábava.“ V systému se rodí to nejhorší zlo. Systém zabíjí, systém korumpuje, systém jde do války, lidé do války nechtějí.

### **Bez systémů se lidská společnost ale neobejde. Jak se mají chránit před zlem?**

Problém je, že systém vždycky odolává změně. Je téměř nemožné změnit systém zvenčí, pokud nemáte někoho v řídicí roli, kdo ví, že potřebuje změnu, a pověří vás. Dělali jsme v Kalifornii léta přednáškové cykly pro různé instituce, policejní stanice, věznice. Snažili jsme se vzdělávat autority, předávat lekci, kterou nás naučil stanfordský experiment – buďte opatrní, protože moc, kterou máte, může věci činit lepšími nebo horšími. Z legálního hlediska je zajímavé, že nemáme způsob, jak soudit systém. Mezinárodní tribunál soudí lídry systému, ale to jsou zase jen lidé. Na Harvard Law School, kde přednáším, vedeme dlouhé debaty, jak by se mohlo rozšířit právo, aby situace mohla stanout před soudem. Pokud totiž budou odsouzeni všichni lidé, které zkorumpovala, ale systém zůstane, příští týden zkorumpuje další. Podívejte se na drogové mafie v Mexiku.

### **Jedním z praktických nástrojů, jak se dostat dál, je chránit sojky – lidi zevnitř, kteří upozorní na chybu v systému.**

To je věc, kterou se snažím prosazovat – zhodnocení a odměňování tzv. whistleblowerů uvnitř firem. Aby firmy dávaly otevřeně najevo, že o takové odvážné lidi mezi zaměstnanci stojí, odměňovaly je a vytvořily systém, v němž se poukazování na chyby daří. Zatím je to většinou naopak – taková lidé bývají potrestáni, vyhozeni, označeni za fanatiky a nic se nemění.

#### *Věda o dobru*

### **Sociální psychologie nabízí mnoho zajímavých důkazů o tom, jak špatný umí být člověk. Existují i studie o tom, jak jsou lidé dobří?**

Sociální vědci se skutečně soustředili na výzkum negativních fenoménů – duševních nemocí, předsudků, diskriminace. Vycházeli z celkem rozumné úvahy. Pokud dokážeme pochopit, jak a proč fungují špatné věci, můžeme je zlepšit. Takhle logika platí, ale ve všem tom zkoumání je také velký díl naší bytostné fascinace temnotou lidské povahy. Šílenství, čarodějnice, Hitler – to vše je přece tak zajímavé. Výsledkem je, že ve výzkumu toho, proč se dobří lidé stávají špatnými, si nikdy ne-

klademe otázku: a co těch pár, kteří odolali? Co o nich víme? Odpověď je – nic. Donedávna neexistoval snad žádný výzkum toho, proč jsou lidé dobří, empatictí, laskaví a soucitní.

### **Mění se to?**

Před nějakými deseti lety americký psycholog Martin Seligman rozjel tzv. hnutí pozitivní psychologie. On sám v šedesátých letech dělal problematický výzkum, který ukázal, že když dáváte psům šoky při pokusu o útěk, už pak neutečou, ani když mají možnost. Vznikla z toho důležitá teorie naučené bezmoci. Seligman si pak v jednu chvíli řekl, že bychom měli začít studovat také mentální zdraví, lidskou odvahu a charakter, štěstí, soucit. Prostě všechny dobré věci. Svou roli v začátcích tohoto hnutí sehrál dalajláma, jenž řekl, že až se lidé naučí být soucitnými, zlo zmizí. Seligman s kolegou nedávno publikovali obsáhlou knihu nazvanou Lidská síla a ctnost. Jedna věc mě v ní udivila – pozitivní psychologie zcela ignoruje hrdinství. Nedávno jsme o tom diskutovali se Seligmanem na jedné konferenci a on říkal, že hrdinství není ctnost, ale akce. Mám jiný názor – tak jako je soucitnost nejvyšší osobní ctností, je hrdinství nejvyšší ctností občanskou. Teď v březnu jsem o tom hovořil s dalajládou a ptal se: Je samotná soucitnost dostatečná ve světě zla, dokáže změnit to, co lidé dělají? Nemusí být společensky angažována v čin? A on naprosto souhlasil.

### **Co ale s tím?**

Spustil jsem projekt, který se jmenuje Heroic Imagination Project. Jedním z našich cílů je podporovat výzkum hrdinství. Říkám studentům, tady je celý světadíl, který čeká na objevení, cokoli uděláte, bude nové. A dalším cílem je vzdělávat a trénovat mladé lidi ve schopnosti hrdinské akce, učit je dělat dobré skutky.

### **To zní až příliš vznešeně. Jak se učí dobro?**

Příkladem. Budujeme velký interaktivní web

a podporujeme studenty, aby ve svém okolí vyhledávali hrdinské příběhy a společně vytvářeli databázi hrdinů ze všech koutů světa. Nejen válečné veterány a generály, ale i obyčejné, neznámé lidi, kteří udělali něco dobrého, někomu pomohli nebo upozornili na nějaký problém. Obyčejné hrdiny každodennosti. Takhle interaktivní encyklopedie by měla sloužit jako inspirace. Je zkrátka třeba zkoumat hrdinství a podporovat ho u mladých lidí. Chceme vytvořit novou generaci hrdinů, v každém národě, v každém městě.

### **Mluvil jste o výzkumu hrdinství. Už nějaký existuje?**

Dělali jsme teď na Univerzitě v Amsterdamu vůbec první výzkum whistleblowingu. Oslovili jsme studenty s tím, že provádíme výzkum smyslové deprivace, z něhož si pokusné osoby občas odnášejí nepříjemné následky. A máme problém – etický výbor univerzity nám to možná nepovolí, pokud se studenti za projekt nezaručí. Měli zkrátka etické komisi lhát. Pokud to udělají, dostanou místo v našem výzkumném týmu. Studenti měli nejprve odpovědět, jak by se vůči takové nabídce zachovali. Osmdesát procent řeklo, že by upozornili etický výbor, že se chystá něco nekalého, jen deset procent připustilo, že by na nabídku kývlo. Když jsme pak stejnou věc zkusili s druhou skupinou sehrát doopravdy, dopadlo to přesně naopak. Jen necelých deset procent na nepravost upozornilo, ostatní se podvolili.

### **Kdo byli ti skuteční hrdinové, lišili se nějak?**

Dělali jsme důkladné osobnostní testy a nevyšlo z nich nic. Žádný faktor, který by poukazoval na to, kdo bude odvážný a kdo poslechne rozkaz, jsme nenašli.

### **Takže o hrdinství zatím stále moc nevíme.**

Je to tak. Všichni věříme, že se zachováme čestně, až nastane náš čas. A podceňujeme drobné detaily. Že bude mnohem těžší svému přesvědčení dostát, až se dobře oblečený, usměvavý muž postaví vedle nás, položí nám ruku na rameno a řekne: „Udělal bys mi laskavost? Chceš být přece členem našeho týmu, nebo ne?“

*P. ZIMBARDO (1933) v rodině sicilských imigrantů v New Yorku. Vystudoval psychologii, sociologii a antropologii. V r. 1971 uspořádal na Stanfordské univerzitě slavný vězeňský experiment, který prokázal, jak snadno se v extrémních podmínkách stávají ze slušných lidí tyrané. Později zakládal a vedl Klinikum pro léčbu studu, šéfoval Americké psychologické asociaci, pod jeho vedením vznikl unikátní portál PsychologyMatters.org, souhrn psychologického výzkumu aplikovatelného pro každodenní život. Coby expert se angažoval v kauze týrání ve věznici Abú Ghraib, o temné stránce lidské povahy vydal knihu Luciferův efekt. V současnosti se věnuje zejména výzkumu a popularizaci hrdinství.*

*Respekt, 2011*



Foto: Ladislav Šimek



## AKTUALITY

**Brána naděje - výstava velkoformátových fotografií Jindřicha Štreita s texty Josefa Mlejnků v orlickém kostele trvá do 27.11.**

**Přednášky Čes. křesťan. akademie:**

- **Vojtěch Šustek „Lidice, heydrichiáda, farář Petřek“** 11.11. v 19 h. v evangelickém kostele-  
- **Doc. Pavel Hošek „Máme s muslimy stejného Boha?“** 3.12. v 19 h. v evangel. kostele.

### Advent:

- **Duchovní obnova** bude v sobotu 3.12. od 9.30 do 12,30 v jídelně Orlovny.  
- **Mikuláš navštíví** 4.12. bohoslužbu na Orlici.  
- **Koncert Radka Žaluda**, slepého zpěváka v neděli 4.12. v 16 h. v kostele sv. Václava (rozhovor s ním vyšel v zářiovém Okénku).  
- **Adventní koncert „Avonotaj“** 11.12. v 16 h. v evangel. kostele.  
- **Adventní bohoslužbu smíření pro děti** ve středu 14.12. v 17.30 h. v kunčickém kostele.  
- **Adventní bohoslužbu smíření** budeme slavít 18.12. v 15 h. v letohradském kostele.

**Setkání rodičů dětí**, které půjdou příští rok poprvé ke Stolu Páně, 22.11. v 19 h. na faře.

**Výstava prací Centra pod střechou**  
Od 4.11. 2011 - knihovna

**Přednáška: Vznik Československa 28.října 1918** 8.11. v 17 h. - knihovna

**Lampionový průvod aneb Pochod světýlek po Letohradu**  
9.11. v 17 h. - Centrum pod střechou

**Den otevřených dveří** 10.11. v 16 h.  
v Letohradském soukromém gymnáziu

**Večer s tancem**  
11.11. v 18.30 h. Čajovna pod střechou

**Koncert: Listopadové hrátky**  
15.11. v 17 h. - Zámek, sál ZUŠ

**Drakiáda**  
16.11. v 16 h. - Centrum pod střechou

**Výroba adventních věnců**  
23.11. v 18 h. - Centrum pod střechou

**Přednáška: Moje zážitky z Říše středu aneb Splněný sen o cestování po Číně**  
25.11. v 18.30 h. - Čajovna pod střechou

**Koncert Jakuba Nohy**  
25.11. ve 20 h. - evangelický kostel

## ZASEDÁNÍ FARNÍ RADY 19. října

**Svatováclavská slavnost** se opět vydařila. Příště budou stánky otevřeny již dopoledne, vlastní program začne jako vždy bohoslužbou ve 13 hod.

**Ekumenická bohoslužba** - 28.října poděkujeme při bohoslužbě za dar státu a svobody. Pak se zúčastníme slavnostního shromáždění na letohradském hřbitově.

**Adventní program:**

- **Duchovní obnova** bude v sobotu 3.12. v od 9.30 do 12,30 v jídelně Orlovny.

- **Mikuláš navštíví** 4.12. bohoslužbu na Orlici.

- **Koncert Radka Žaluda**, slepého zpěváka (rozhovor s ním vyšel v zářiovém Okénku)

v neděli 4.12. v 16 h. v kostele sv. Václava  
- **Adventní koncert „Avonotaj“** 11.12. v 16 h. v evangel. kostele.

- **Adventní bohoslužbu smíření** pro děti ve středu 14.12. v 17.30 h. v kunčickém kostele.

- **Adventní bohoslužbu smíření** budeme slavít 18.12. v 15 h. v letohradském kostele.

**Pomoc misíím:**

- **Adopce na dálku** je naším letitým projektem. Farníci umožňují studovat deseti indickým dětem v základní škole. Adopci nám zprostředkovává místní Charita. Student Martin Marcinčin jako dobrovolník převzal tuto práci po paní Marcelé Náhlíkové.

V kostelech jsou pokladničky s logem Adopce. O adoptovaných dětech nás pravidelně zpravuje Okénko.

- **Misijní klubko** – paní Monika Vychytilová založila misijní klubko dětí k pěstování solidarity s potřebnými. Naše děti se seznamují s obtížnou situací dětí v různých zemích, za tyto děti se modlí, přispívají jim ze svého kapsného.

- **Tříkrálová sbírka a Misijní neděle** jsou dvě samostatné akce. Z každé se peníze ze sbírek posílají na konkrétní účel.

Pokaždé uvádíme výtěžek sbírky. Také chceme

me vědět, jaká peněžní částka přijde potřebným a kolik peněz tvoří náklady. Chceme podporovat co nejvýhodnější akce. FR se pokusí zjistit náklady jednotlivých subjektů, které sbírky pořádají.

**Kunčický hřbitov** – připomněli jsme Městu starý záměr o parkové úpravě kunčického hřbitova (viz zápis z minulé FR v říjnovém Okénku). Počkáme.

**Mistrovice** – obec Mistrovice chce kostel převzít do svého vlastnictví. Připravuje se potřebná smlouva, která zajistí fungování kostela pro bohoslužebné účely. Obec chce v bývalé márnici zbudovat sociální zařízení.

**Ekonomická rada farnosti** – do E. rady byli zvoleni: PhDr. Jana Kalousková, Ing. Vladislav Náhlík a Ing. Jiří Skalický.

**Přednášky** – 11.11. v 19 h. v evang. kostele bude přednášet Mgr. Vojtěch Šustek: „Atentát na Heydricha“. Přednášku chceme využít k inspiraci k promyšlení svátku „Dnu boje za svobodu a demokracii“ 17. listopadu.

**Smlouvy** - firmy Alberon a MRM využívají věže některých našich kostelů k internetovému spojení. Překontrolujeme smlouvy s těmito firmami, případně zvýšíme nájem. Zajistí pan Ing. Jiří Skalický.

**Dveře kostela sv. Václava** – jsou nejstarší kolekcí dveří v Pardubickém kraji. Po restaurování byly natřeny slabou vrstvou laku (dřívější klasické nátěry překryly krásu dřeva), ale je třeba je každý rok čistit od prachu a bláta a každý druhý rok znovu napustit.

**Kostelník na Orlici** – v ohláškách při bohoslužbách ohlásíme zda je někdo ochoten přijmout službu kostelníka. Najde-li se více ochotných, mohou si službu rozdělit.

**Divadelní představení** – „Teatr Vítí Marčíka“ u nás může účinkovat od 6. do 11. února. Pozveme ke spoluúčasti Orly a domluvíme termín. **FR příště** sejde 23.11. v 19 hod.

*zapsala: Jana Skalická*

## Ke vzkříšení jsme vyprovodili



12.10. Ludmilu Skalickou	82 let
13.10. Josefa Frimla	59 let
14.10. Jiřího Jakubce	71 let
3.11. Karla Naimana	54 let

**Den otevřených dveří** 26.11. 8-13 h.  
Střední odborné učiliště, Ústecká ul.

**Prodejní výstava: Perníkové Vánoce**  
27.11.-23.12. - Městské muzeum  
vernisáž 27.11. v 17 h.

**Slavnostní rozsvícení vánočního stromu s doprovodným programem**  
27.11. v 17 h. - Václavské náměstí

**Mikulášská besídka**  
2.12. v 17 h. - Centrum pod střechou

**Předvánoční setkání důchodců**  
6.12. ve 14.30 h. v Orlovně

## Život Boží křtem přijal



2.10. Anna Ketnerová  
9.10. Linda Karásková

**Děkujeme** panu Andreasi Hessovi za přednášku „Být křesťanem bez konfese – model pro budoucnost?“, paní Mgr. Simoně Hybšové za přednášku „Potřebují děti hranice?“ a panu MUDr. Zdeňku Susovi za přednášku „Tělo a duše ve zdraví a nemoci“. Přednášky je možné si poslechnout z CD – obraťte se na pana Ing. Miroslava Honzátku.

**Děkujeme** paní Monice Vychytilové za přípravu Misijní neděle. Paní Janě Skalické děkujeme za výlet pro děti 27. října.

**Inzerát** - OREL jednota Orlice pronajme garáže u Orlovny na Orlici. Cena 2.500 Kč za 1/4 roku (10.000 Kč za rok). Pronajmout garáž je možné ihned. Informace na tel.: 605 219 401 p. Štěpánová, 603 153 577 p. Brandejsová.

## OPRAVA KAPLE NA KOPEČKU SE PRODRAŽUJE

Letos jsme třikrát pracně měnili plán oprav. Peněz na opravu jsme dostali málo, chtěli jsem opravit další část střechy ambítů. Do samotné kaple však tak zatékalo, že jsme se rozhodli opravit alespoň část střechy kaple. Po rozkrytí střechy se ukázalo, že mnoho trámů je nahnilých a v krytině je víc dřev, než jsme tušili. Pak se nám podařilo sehnat další peníze. Dotace nám umožnila opravu čtyř z pěti částí střechy.

Asi pětina trámů je vyměněna. Dožilá krytina byla snesena (asbestové šablony položené na starém šindelí), krovy byly zabeďněny prkny. Protože nemáme peníze na novou krytinu, bylo bednění střechy pokryto fólií - to obnáší 48.000 Kč navíc (kdyby byly peníze na novou krytinu, nebylo by fólie třeba). Ale fólie brání velikému zatékání vody do kaple (zbytek střechy opraven není) než bude střecha pokryta měděnými šablonami.

Staré trámy byly tesané, tak památkáři nařídili nové trámy ohoblovat - to je další výdaj 22.000 Kč. Ale, teče-li do střechy, hnijí jakékoliv trámy.

Nejhorší překvapení nás ale čekalo, když jsme zblízka uviděli oplechovanou lucernu věže kaple. V 70. letech byla opravena. Sehnat tenkrát měděný plech bylo nesmírně obtížné. Podařilo se to jen díky riskování slušných lidí, kteří plech obhospodařovali. Jenže drážní klempíři odvedli špatnou práci. Místo zfalcovaní stýkajících se plechů dali plechy jen k sobě a přibíli je na dřevo krátkými hřebíky „lepeňáky. Ty pochopitelně slunce vytáhlo a trámy vlivem zatékající vody hnily. Navíc bylo dřevo věžičky pokryto plechem jen částečně.

Krytina z měděného plechu je drahá, ale může dlouho vydržet (dříve 250 let – ale to byl plech kovaný a nebylo tak agresivní ovzduší jako dnes).

Jsem z toho zděšen, nemůžeme opravit střechu kaple a věžičku – do které teče - nechat tak, jak je. Jak věžičku opravit, kde získat veliké peníze na opravu? (Oplechování malé věžičky na ambitech stojí 227.000 Kč, vč.20% daně z přidané hodnoty – odvod státu.)

Opravovat památky je velice náročné, letošní oprava Kopečku zvláště - nové projekty, další a další vyjednávání a shánění dalších peněz.

Na dokončení oprav střech kaple a ambítů potřebujeme přes 5 000 000 Kč.

Na r. 2012 žádáme o grant 3 800 000 Kč na dokončení opravy střechy kaple.

Děkujeme za velikou pomoc panu Ing. Ladislavu Šponarovi, panu Lukáši Šejnohovi, paní Janě Kalouskové za vedení korespondence a firmě pana M. Luxe z Nekoře za dobrou práci.

**Předem děkujeme velkorysým dárcům, kteří jsou ochotní na opravu kaple na Kopečku přispět. Bankovní spojení: Česká spořitelna, a.s. v Letohradě**

## OBČANSKÁ PORADNA POMÁHÁ LIDEM V NOUZI

*Současná doba s sebou přináší jevy, na které se učíme reagovat. Existuje třeba řada firem, které se žijí na materiální a sociální bídě druhých lidí nebo „jen“ na jejich naivitě či neznalosti. Tradiční model široké rodiny, kdy člověk může řešit své problémy právě v okruhu rodiny a příbuzných, často selhává. Proto hledají tyto potřební oporu u kamarádů, u různých institucí anebo tápou – nikoho nemají, nevědí si rady...*

*Jednou z možností, jak řešit své potíže je návštěva občanské poradny. Zeptali jsme se Ing. Marcely Náhlíkové, vedoucí Občanské poradny v Ústí n.O., kterou provozuje Oblastní charita Ústí nad Orlicí:*

### **S čím můžete pomoci člověku, který za vámi přijde?**

Občanská poradna nabízí službu odborného sociálního poradenství, která je nabízena každému, kdo se ocitne v nouzi, neví si rady a není schopen svou situaci zvládnout bez pomoci. Při své návštěvě nás občan seznámí se svou obtížnou situací, my mu vyhledáme potřebné informace, navrhneme možná východiska a případně mu se zvoleným řešením pomůžeme.

### **Čeho se dotazy nejčastěji týkají?**

Řešíme otázky ze sféry majetkoprávní, pracovní, rodinné, otázky kolem bydlení, sociálních dávek, ochrany spotřebitele atd. V poslední době se na nás občané nejčastěji obracejí s problematikou dluhů a exekucí, s rozvodovými záležitostmi nebo s důsledky různých předváděcích akcí.

### **V čem vidíte hlavní výhodu pro občany, kteří vás vyhledají?**

Naše služba je bezplatná, diskrétní a otevřená každému. Nikdo se nemusí bát k nám přijít.

### **Mohla byste popsat nějaké případy, které řešíte?**

Často se na nás lidé obracejí s tím, že na ulici je oslovil zástupce nějaké firmy s „výhodnou“ nabídkou (např. změna operátora, nabídka pojištění, změna dodavatele elektrické energie atd.). Lidé pod tlakem a doslova na ulici podepíší nějaké dokumenty. Pak si ale uvědomí, že nově sjednané podmínky jsou pro ně nevýhodné a že žádnou změnu vlastně nechtějí. Když přijdou včas do naší poradny, dokážeme jim docela jednoduše pomoci.

Velmi časté jsou také dotazy týkající se dluhů. Občanům např. pomáháme se sepsáním dopisu věřiteli s návrhem splátkového kalen-

**č.ú.: 1323857329/0800 variabilní symbol: 91011.**

První darovanou částkou 10.451 Kč přispěli letošních návštěvníci „Kopečka“. Dobrovolně je prováděli: paní Marie Kudláčková, Jana Zamazalová, Jana Skalická a pan Josef Pomikálek. Všem děkujeme. *Václav Vacek*



dáře, podáním odporu proti platebnímu rozkazu nebo pomůžeme vyplnit a podat návrh k soudu na povolení oddlužení (tzv. osobní bankrot).

### **Kolik občanských poraden je v současnosti v našem regionu?**

Oblastní charita Ústí n.O. má poradnu v Ústí, v Králíkách, Lanškrouně, Letohradu a Vysokém Mýtu.

### **Občanská poradna v Ústí je v provozu od r. 2003. S čím lidé přicházejí a jaký je o tuto službu zájem?**

Nejvýraznější změnou je v posledních dvou letech prudký nárůst dotazů týkajících se dluhů, exekucí a oddlužení. Vzhledem ke stoupající informovanosti jsou dnes dotazy občanů podstatně složitější než dříve. Zájem o poradenství také významně narůstá, např. v roce 2010 jsme zaznamenali téměř 50 % nárůst počtu dotazů oproti roku 2009. To svědčí o tom, že naše služba přináší lidem užitek.

### **Děkujeme za rozhovor.**

### **Občanská poradna v Ústí n.Orl.**

Ing. Marcela Náhlíková  
17.listopadu 69, tel. 465 520 520  
e-mail: poradna@orlicko.cz  
pondělí 9 – 11.30, 12.30–17  
čtvrtek 9 – 11.30  
pouze pro objednané:  
úterý 13 – 15 h.  
čtvrtek 12.30 – 16 h.

**Letohrad, Na Kopečku 356,**  
každý lichý týden: úterý 9 – 12 h.

**Králíky, Gymnázium a ZŠ, Moravská 647**  
každý sudý týden: úterý 9 – 12 h.

**Vysoké Mýto, Centrum sociálních služeb,**  
B.Kohouta 914, tel.468 003 465  
středa 9 – 12, 13 – 16 h.

**Lanškroun, Nám. J.M.Marků 5, radnice -**  
zasedací místnost č.17,  
druhou a čtvrtou středu v měsíci 9 – 12 h.

## 20 LET CHARITNÍ OŠETŘOVATEL- SKÉ SLUŽBY V LETOHRADĚ

V listopadu 1991 vyjely do ulic Letohradu první zdravotní sestřičky z Charity, aby v domácnostech pacientů poskytovaly zdravotní péči. V těchto „dávnych“ dobách se pohybovaly ponejvíce na jízdních kolech a s rohlíkem v puse, jak vzpomíná Antonie Venclová, která stála u zrodu této služby v Letohradě. Jen ta z nich, která měla nejvzdálenější rajón, jezdila stopětkou - tedy ne tak rychle, ale ojetou Škodou 105, kterou tehdy letohradským sestrám zapůjčil jeden z pacientů. Začínaly na faře za podpory pana faráře Vacka, který jim poskytl zázemí.

S myšlenkou domácí péče přišla před 20 lety MUDr. Marie Svatošová, která ji také pomohla prosadit na ministerstvu. Služba začala jako experiment Ministerstva zdravotnictví a v orlickoústeckém okrese se o její zavedení přičinil MUDr. Petr Gorun.

Dnes už je možnost odborné domácí péče pro nás samozřejmostí - služba se postupně profesionalizovala a stala se vyhledávanou mezi pacienty i lékaři:

„Je to výhodná a prospěšná služba, která v našem městě funguje naprosto bezproblémově. Jsem velmi rád, že tuto možnost máme. Pacienti mohou jít dřív domů z nemocnice, protože charitní sestry se o ně starají...“ říká MUDr. Vychytil, praktický lékař v Letohradě, a jeho kolega, MUDr. Jiří Haltmar, dodává: „Spolupráce s charitními sestřičkami je úžasná a nesmírně nám ulehčuje práci. Výborná komunikace, prostě funguje to...“ Služba je lety prověřená a pacientů stále přibývá, což dokumentuje i vedoucí sestra Helena Jurenková: „Zpočátku měla každá z nás pět-seďm pacientů denně, dnes to je kolem patnácti. Začínáme v 6.30 h. odběry, po návštěvách odpoledne ještě píšeme dokumentaci a v 16.30 h začíná večerní služba. Večerní a víkendové služby už zabezpečuje jen jedna z nás. Prakticky ale fungujeme 24 hodin denně.“

A jak vzpomíná paní Venclová na své začátky u charitní ošetrovatelské služby? „Moc mě to bavilo, viděla jsem, že ta práce má smysl. Dodnes mám před očima některé pacienty. Živě si pamatuji na jednoho pána, který byl trochu ranař a svět se podle toho k němu choval. Z nemocnice se vrátil bez nohy, měl ohromný dekubit na zádech. Chodili jsme k němu několikrát denně, sloužili jsme tam i noční služby, pomáhali mu sousedi. Než zemřel, prožil velký vnitřní obrat, začal na svět pohlížet s důvěrou a stal se z něj vděčný člověk.“

Charitní ošetrovatelská služba je ordinovaná lékařem a hrazená zdravotními pojišťovnami. Provádějí ji kvalifikované zdravotní sestry s cílem umožnit nemocným pobyt v domácím prostředí a nabízejí široké spektrum zdravotnických výkonů, např. aplikaci injekcí, inzulinu, infuzí, odběry krve, kontrolu krevního tlaku, převazy, cévkování, výplachy, kyslíkovou terapii, ošetrovatelskou

## DEN CHARITY POPRVÉ V ÚSTÍ NAD ORLICÍ

tisková zpráva ze dne 12.9.2011

**Oblastní charita Ústí n.Orl. pořádala v sobotu 10. září na zahradě orlickoústeckého děkanství zábavné odpoledne pro širokou veřejnost. V úvodu byly představeny charitní služby, pro děti byla připravena řada soutěží a her. Kulturní program byl poděkováním všem příznivcům charity, přílákalem kolem 150 návštěvníků.**

Den charity je celonárodní akce, kterou pořádají jednotlivé organizace Charity u příležitosti svátku patrona charit, sv. Vincence z Pauly (27.9.) Oblastní charita Ústí nad Orlicí organizovala Den charity poprvé s cílem propagovat své služby a vyjádřit poděkování. Činnost Oblastní charity nezištně podporuje hodně lidí – dobrovolníků, asistentů Tříkrá-

lové sbírky a koledníků, sponzorů. Den charity je příležitost, jak všem těmto lidem poděkovat.

V bohatém programu jsme viděli break dance v podání Deep skillz crew, Patrika Jandejska, který předváděl točení obručemi, mladé kouzelníky, sourozence Lorencovy, muzikálové melodie v podání nevidomého zpěváka Radka Žaluda a nakonec country a Wejvrat. Děti se mohly vydovádět na trampolíně, zasoutěžit si nebo zkusit chůdy.

Zábavného odpoledne v příjemných prostorách farní zahrady v Ústí nad Orlicí se zúčastnilo kolem 150 návštěvníků.

(fotografie naleznete na [www.uo.charita.cz](http://www.uo.charita.cz) v oddíle Fotogalerie)

Iva Marková, Oblastní charita Ústí n.Orl.,  
Na Kopečku 356, Letohrad, tel. 465 620 249  
e-mail: [markova.iva@orlicko.cz](mailto:markova.iva@orlicko.cz)



folkrockový písničkář, textař a básník

**25.11.2011 ve 20:00 h.  
evangelický kostel LETOHRAD**

Oblastní charita ústí n.O.  
Na Kopečku 356  
561 51 Letohrad  
[www.uo.charita.cz](http://www.uo.charita.cz)



**Vstupné: 80,- Kč**

Výtěžek bude použit na charitativní účely.

rehabilitaci, nácvik soběstačnosti a sebeobsluhy, sledování diabetiků, prevenci a léčbu proleženin, péči o onkologicky nemocné, o pacienty po amputacích, úrazech, endoprotézách, péči o umírající a těžce nemocné, podporu a zaškolení rodiny v péči o nemocného atd. /M

**Jakub Noha** (nar. 1950) – autor bezpočtu nádherných písní, vynikající hudebník, textař a básník. Veřejnosti je znám především díky své písňové tvorbě; vydal několik výjimečných autorských alb: *Popelka jde na ples*, *Kde je ten ráj...*, *Tady někde*, *NA PRAHU!*, *Ryba nebo pták*.

### Chtělo by to jenom

Chtělo by to jenom  
změnit svoje zvyky,  
změnit svoje styky,  
začít zas od píky,  
věci takhle za pačesy vzít.

Chtělo by to jenom  
se vším honem praštit,  
starý vchody zazdíť,  
nový šaty schrastit,  
věci takhle za pačesy vzít.

Chtělo by to jenom  
do věci se pustit,  
dřív než dojdem k ústí,  
kdo věci umí zhustit?  
Kdo věci umí za pačesy vzít?  
(...)

Jakub Noha



## ŽIVOT S POCITEM VINY

Ten pocit známe asi všichni. Nepřijetí svého jednání, způsobu, jakým jsme vyřešili určitou situaci, nepřijetí sebe sama. Hluboký nesoulad mezi představou o tom, kdo jsem a jak bych se měl ideálně chovat – mezi tím, co by bývalo bylo správné, a tím, co jsem reálně udělal,“ tak charakterizuje pocit viny klinická psycholožka Zora Dušková, ředitelka Dětského krizového centra (DKC). Výsledkem pocitů viny je podle ní silná intrapsychická tenze a pocity úzkosti.

Mnohé děti přitom trpí pocitem viny proto, že nedostály povinností, úkolům či rodičovským ambicím, jež na ně otcové a matky naložili, aniž by si uvědomili, že přesahují fyzický, psychický či intelektový potenciál jejich potomků. Děti jsou často zatěžovány povinnostmi, které nemohou unést. Chce se po nich zralejší chování, než jaké dokáže sám rodič. Rodičům se například nechce omezit uspokojování svých potřeb, a tak přenesou odpovědnost za mladší dítě na staršího sourozence a po něm chtějí, aby se svých her, zábavy a kamarádů vzdal. Když se dítě zachová jako dítě, nedostojí nepřiměřeně odpovědnosti a selže, je za to potrestáno nejen svými pocity viny, ale i okolím,“ konstatuje psycholožka Dušková.

Uspokojit rodiče, udělat jim radost a být pochválený, to je zejména pro mladší děti velmi silná, možná rozhodující motivace. Ne vždy se jim to povede a jsou zklamané. Podle Zory Duškové není nutné taková selhání příliš „rozmazávat“ – ostatně ani nám dospělým se vždycky všechno nepodaří. Taky se nám do leckterých povinností nechce a odložíme je na příště nebo tak trochu zakamuflujeme, že jsme se z nich vyzuli – jenže my, na rozdíl od našich potomků, už nad sebou nemáme žádnou vnější kontrolu, žádnou kárající autoritu, která okamžitě zjistí, že v dětském pokoji je nepořádek, koš není vysypaný a kytky zalité. Navíc ve složitých situacích na sebe někdy dítě samo bere příliš velkou odpovědnost – za spokojenost rodičů, za štěstí toho, který zůstal opuštěný, či za bezpečí matky v rámci domácího násilí. Dítě se snaží chovat zraleji a odpovědněji než dospělí, jenže nemá nástroje, jimiž by mohlo situaci ovlivnit – takže zcela zákonitě selže a propadne se do pocitu selhání a viny.

### Už netrestejte!

Každé dítě se někdy zachová impulzivně, nechá se něčím strhnout a neposlechne příkaz rodiče. Čím větší má odpovědnost, tím závažnější škodu může způsobit. Případy, kdy starší sourozenec „neuhlídá“ mladšího, který se zraní, nebo neposlechne rodiče a sám si způsobí úraz, mohou být častější. Není výjimkou, že dítě ztratí či rozbije cennou věc, vytopí byt, způsobí škodu sousedům. Anebo opakovaně selhává ve škole a zklamává rodiče, kteří po něm chtějí perfektní výkony.

„Rodiče by si měli uvědomit, že pocit viny je sám o sobě trestem a že už žádný další trest nemusí přidávat,“ říká ředitelka DKC Dušková. Ovšem je otázka, zda rodiče, kteří sami dítě zatížili nadměrně, jsou toho schopni. „Vhodné je snažit se situaci vysvětlovat a dí-

neukazují svoje strádání, aby nepřidělavaly rodičům starosti, a jsou za to považovány za bezcitné. Měli bychom počítat s tím, že právě tu největší bolest umíme mnohdy nejlépe skrývat.“



Foto: Jan Košťál

tě podpořit. Pokud ale dojde k závažné události, kdy jsou i rodiče zasaženi a pod vlivem silných emocí, nemusí být v silách rodiny situaci zvládnout. Pokud dítě vidí, že se rodič zhroutil, že ono samo mu způsobilo ztrátu, je to další důvod pro ještě silnější pocit viny,“ konstatuje odbornice. Pak by měla nastoupit psychologická péče. Práce s pocitem viny je přitom jednou z nejtěžších psychoterapeutických dovedností.

„Lidé často dělají chybu, že intenzivně apelují na racionální složku, hledají rozumové argumenty – jenže člověk trpící pocitem viny často ví, že to nebyla jen jeho chyba, že v té situaci nemohl jinak, přesto ty pocity má, jsou hluboko zapsané v jeho emocích, a vysvětlování mu nepomáhá,“ konstatuje odbornice. Jsou to pocity, před kterými se nedá utéct, možná jdou na chvíli přehlušit fyzickou bolestí při sebepoškozování... Každopádně narušují vnímání vlastního já, brání přijetí sebe sama. Mnohdy stojí i za pokusy o sebevraždu. „Člověk, jemuž chybí pozitivní sebeobrana, má vždycky problémy i ve vztahu k druhým. Abychom mohli dostatečně milovat druhého, musíme mít rádi i sami sebe a musíme si umět odpustit,“ dodává Zora Dušková.

A ještě jedna chyba bývá v rodinách vystavených náročné situaci častá: Mnozí dospělí se dopouštějí omylu, když se pokoušejí podle vnějších znaků, třeba podle intenzity pláče, posuzovat míru vnitřního utrpení. „Setkáváme se s tím, že si rodiče stěžují: ono je mu snad jedno, co se stalo! Děti nám pak otevírají míru bolesti, kterou si nesou – a rodiče o tom nemají ani ponětí. Děti velmi často

### Rodič a jeho pocity viny

Vztahy mezi rodiče a dětmi však mohou být zatíženy i pocity viny, jimiž se sužují rodiče. Třeba proto, že si uvědomili svoji předchozí chybu, že příliš „tlačili na pilu“ školní výkonnosti nebo úspěchu ve sportu, že si nevěšili šikanování svého potomka, že mu ublížili svými hádkami, rozchodem apod. Často se pak stává, že jednu chybu ve vztahu k dítěti vystřídá jiná. „Pocitem viny je vztah k dítěti zablokovaný,“ upozorňuje psycholožka. Záleží samozřejmě na tom, jak vypadal vztah předtím i na osobnosti jedinců, ale s rodičovskými pocity viny se mohou pojit nejruznější chování vůči dítěti. Někdy se mu rodič snaží raději vyhýbat, je vůči němu citově odmítavý, aby mu úzký kontakt předchozí selhání nepřipomínal, aby se nemusel zabývat výčitkami svědomí. Jindy naopak kompenzuje svoji předchozí necitlivost či neústupnost naprostým uvolněním hranic, všechno potomkovi povolí nebo ho zahrnuje materiálními dárky pozorností.

„Smiřovat se s těžkým šlápnutím vedle je složitá a dlouhodobá záležitost,“ říká Zora Dušková. Čím víc jsou lidé neurotičtí, tím víc je jejich ideál vzdálený reálnému životu. Mezi tím, jakými by chtěli být, a tím, jakými cítí, že ve skutečnosti jsou, zeje obrovská propast. Psychicky vyrovnaný člověk si spíše uvědomuje, že k ideálu ve svém životě více méně směřuje, ale patrně ho nikdy nedosáhne. Proto je pro něj jednodušší přijmout se i se svými chybami, odpustit si je a poučit se z nich způsobem, jímž neublíží sobě ani druhým.

Psychologie dnes č. 10/2011

## ANTIKONCEPCE PRO MLADISTVĚ JE ZVĚRSTVO, tvrdí gynekoložka

*Z porodnice musela kdysi odejít, protože se její názory na antikoncepci a porod lišily od těch oficiálních. Panovala obava, že by si gynekoložka Helena Máslová mohla při své službě řídit porody přirozeně, bez kapaček a nástřihů. K oboru se vrátila, když zjistila, že ženské potíže souvisejí s psychikou. Stala se průkopnicí psychogynekologie.*

**Měla jste tehdy při praxi v porodnici v úmyslu vést porody jinak, než bylo běžné?**

Vůbec, ale když jsem viděla, že jakýkoliv jemnější přístup k ženě je vnímán jako nebezpečný, naštvalo mě to a začala jsem o tom psát do médií. Do té doby jsem šfouřala jen do hormonální antikoncepce. Ale i u pilulek proti početí jsem nechtíc šlápla do "vosího hnízda".

**Jak to?**

Úplně na začátku jsem pro sebe hledala nějakou vhodnou a zjistila jsem, že webová stránka antikoncepce.cz je reklamní plocha výrobce, že pilířem prosperity farmaceutického průmyslu jsou antidepresiva a také hormonální antikoncepce, která je antilék, protože brání fyziologickému procesu. O antikoncepci se mluvílo jen v superlativech a její negativní účinky se ignorovaly, nikdo je nezkoumal v souvislostech. Odborníci ale věděli své. Například jeden zkušený chirurg, kterému jsem asistovala při operaci střev, mi říkal: Kolegyně, vidíte, jak je ta děloha prosáklá, podívejte se na to dobře. Tak takhle vypadají dělohy žen, které užívají hormonální antikoncepci.

**Dnes už se ví, že s hormonální antikoncepcí roste riziko embolie a rakoviny.**

Riziko trombózy a embolií je prokázáno, s rakovinou to tak snadné není. Statistika výskytu nádorových onemocnění prsu v západní společnosti každý rok stoupá a shoduje se s masovým užíváním antikoncepce a poklesem porodnosti i nekojením. V Čechách vynikáme jak v masovém předepisování antikoncepce, tak v počtu objevených prsních nádorů. A pacientky jsou stále mladší. Přitom se ví, že karcinom prsu ovlivňují hormony. Žena, která bere roky i desetiletí antikoncepci a pak dostane další hormonální zátěž pro stimulaci vaječníků při umělém oplodnění, může být ohrožena. Mrzí mě, že zpěvačka Anna K. zveřejnila jen část toho, co prožila, ale zapadlo vše, co diagnóze předcházelo, včetně rodinné zátěže.

**Neměly bychom tedy antikoncepci užívat vůbec?**

To je každého boj. Svět není černobílý. Společnost nás dnes nutí do plánované reprodukce a jediný účinný, jednoduchý a snadno dostupný nástroj s tak vysokou bezpečností je právě hormonální antikoncepce. Navíc se za ni platí, čímž motivujeme jiné, aby nám vysvětlovali, že jednáme správně. Někdy jsou ale takové pilulky opravdu nejlepším řešením.

**Co má vlastně matka poradit dospívající dcery?**

Největším zločinem je podávání hormonální antikoncepce mladistvým. Slečna měla párkrát nepravidelnou menstruaci, má akné, tak jí předepíšeme pilulky. Podávané hormony vyřadí z činnosti její vlastní systém a nahradí ho umělým cyklem s pseudokrvácením. Přesně tyhle dívky jsou později typickými kandidátkami na neplodnost, setkávám se s nimi ve své ordinaci. V patnácti letech dostaly antikoncepci, vysadily ji v osmadvaceti, ve třiceti se léčí na neplodnost a o dva roky později jdou na umělé oplodnění. Aby totiž menstruační cyklus dozrál, potřebuje čas. Reprodukční soustava zraje u každé ženy různě dlouho.

**Má si tedy vystačit s kondomem?**

Přednáším sexualitu na gymnáziu a snažím se těm sedmnáctiletým slečnám vysvětlit, že není kam spěchat, že ta panenství má něco do sebe a že není zač se stydět, ba naopak. Ideální by bylo, kdyby se obnovila prestiž té latentní fáze sexuality, kdy si mohou užívat jeden druhého, aniž by nesli zodpovědnost za pohlavní život. A pokud sex, tak se všemi důsledky: buď je tu zvýšené riziko otěhotnění, anebo, ačkoliv se baví oba, je to jen dívka, která svůj organismus zatíží jedy. Když už se ale pro prášky rozhodne, měla by si určitě nechat udělat genetické vyšetření srážlivosti krve. Takzvanou Leidenskou mutaci genu způsobující vyšší srážlivost mají u nás čtyři procenta (někdo udává až 7 %) lidí a to není málo na to, abych to byla právě já. Neslučitelné jsou pilulky a kouření. Také by bylo fajn, kdyby se gynekologové optali před orazítkováním receptu, jestli v rodině někdo měl rakovinu prsu.

**Vyrábí se i mužská hormonální antikoncepce?**

Není problém ji vyrobit, ale uplatnit na trhu. Nikdo by ji nekupoval.

**Mluvíte o obnovení prestiže panenství, není to naivní představa?**

Podle průzkumů souvisí začátek pohlavního života dívek s jejich sebevědomím. Čím méně ho slečna má, tím dřív začíná. Je tedy třeba posilovat jejich sebevědomí. Měly by vědět, že nemusí, nepotřebují, že si rády počkají až dozrají, pak si k sobě najdou odpovídajícího kluka. Nezřízený hlad po lásce vychází z nedostatečného zázemí v rodině, partner má spltovat lásku rodičů.

**Je kondom nutný každopádně, protože chrání proti AIDS?**

AIDS je seriózní strašák, ale důležitý je poměr zdravého strachu a důvěry. Obavy úzkostných matek, které svým dcerám "očkují", že sex valící se na její dceru ze všech médií, je něco nebezpečného, něco, před čím je třeba se bránit, způsobují zase jen zmatek. Výsledkem je vyděšená puberťačka, která ví, že by to měla dělat, ale zároveň, že je to strašně nebezpečné a musí dodržet nejručnější opatření. Je přehnaně zodpovědná, takže zatímco její máma se prostě zamilovala a vdala, ona po studiích vystřídá pár part-

nerů a před třicítkou chytne paniku, že už snad nikdy nezaloží rodinu. Pak se konečně vdá, jenže nemůže otěhotnět. Nevěří nikomu a nejméně sobě.

**Nejzávažnější pud se stal něčím extrémně nebezpečným a složitým...**

Tlak na nebezpečí a zodpovědnost úplně umrtvuje přirozené mateřské pudy. Takže mi připadá daleko přijatelnější, že nechtěně otěhotní osmnáctiletá dcera, porodí zdravé dítě a třeba i dostuduje. Myslím si, že skloubit vysokou školu s dítětem je jednodušší, než zvládat potomka a rozjetou kariéru.

**Když žena otěhotní, běží hned za gynekologem. Proč, když nemá potíže?**

Jakmile dívka naočkovaná rodinou proplula úzkostí ze sexu, dostává se do soukolí těhotenského stresu. Namísto aby pasivně přijímala energii, kterou řídí příroda, stal se z jejího těhotenství zápas. Porod je cíl a ona překonává překážky. Musí projít sérií stresujících prohlídek. Běhá co týden na vyšetření, žije v napětí, jak dopadne ten který test. Přitom, když na to přijde, nemusí k lékaři vůbec, pokud nechce. Dostane sice vynadáno, že je nezodpovědná, označí ji nejspíš za asociála, ale má na to právo.

**Má se na porod sama nějak připravovat?**

Jsou dva extrémy: žena přepřipravená, která leží u internetu, neustále chatuje, probírá všechny scénáře, je připravena na každou eventualitu. Chodí na různé předporodní kurzy. Chování příliš nachystané ženy vykazuje známky úzkostné povahy, těhotná ztratí lehkost, která jí pomáhá nastalé situaci zvládat intuitivně. Na druhou stranu žena, která ignoruje zkušenosti a znalosti, neví, co jí čeká, může zpanikařit a zažít šok.

**Jaká je tedy vhodná příprava?**

Hlavně věřit sobě i systému, že porod je normální a že ho zvládne a zároveň o něm něco vědět. Dřív si své zkušenosti ženy sdělovaly v rodinách, dneska na všechno potřebujeme experty. Až vznikl dojem, že když nebudu mít expertní přípravu, tak snad ani neporodím. Důležitá je veselá klidná mysl a zdravý rozum. Když jsem pracovala v porodnici, ležely tam těhotné Romky. Chodili za nimi jejich partneři a souložili s nimi. Zkušenější porodník mi tehdy vysvětlil, že sperma obsahuje prostaglandin, který usnadňuje dozrávání děložního hrdla a působí tak jako přírodní lék.

**Zajímavá příprava.**

Lidová tradice, založená na biochemickém základě. Masírování hráze je jako prevence nástřihu hráze je také určitě v pořádku, docela dobře funguje i homeopatie, předporodní koktejly, které mají vliv na krvácivost, působí proti trémě a úzkosti, tlumí porodní bolesti... No a samozřejmě pohyb, který usnadňuje sestup hlavičky do porodních cest.

**Jak vlastně přirozený porod probíhá?**

Přirozený porod je normální, tedy bez zásahů z venku a bez léků. V posledních desetiletích se ale normálním porodem stal lékařem řízený, medikalizovaný porod, a i ten se různě

mění. Jeden čas bylo normální podávat rodičkám opiáty, ale rodily se přidušené děti, protože opiáty tlumí dechové centrum. Pak se zase dávala neuroleptika, takzvaná plegomatická směs, po které měly některé rodičky halucinace. Jeden čas bylo běžné kurtovat ženy do třmenů v poloze na zádech. Normální bylo sterilní zarouškování ženy jako při operaci. Normální jsou dodnes nucené porody s protřazením plodových obalů a s infuzí oxytocinu. Normalita se mění, obvyklý teď dokonce začíná být porod císařským řezem. Ale já říkám, že normální by měl být pořád ten původní přirozený porod a ostatní by měly být doplňkové.

#### **Patří k přirozenému porodu dula?**

Dula je super, dělá práci, na kterou nemocniční sestra nemá čas a není za ni placená. Uklidňuje ženu, dá jí napít, namasíruje záda, pokud jí bolí, hlídá její klid a pohodu.

#### **Už porodníci dula na sále trpí?**

Nemají je rádi, nedávno mi jedna pacientka vyprávěla, že jí dula masírovala záda, když vešel primář. "Kdo to je," zahřměl ve dveřích. "Moje dula," vysvětlila ta maminka. "Okamžitě na ni přestaňte sahat," rozčilil se na dula primář. Dula je totiž další cizí element, který porodníka rozptyluje. Pro lékaře by bylo ideální, kdyby mu nikdo nekoukal pod ruku, ženě se zapnuly nohy do třmenů a dostala kyslíkovou masku, aby nemohla křičet ani mluvit.

#### **Mají u porodů význam otcové dětí?**

To je individuální. Ale poslední dobou vnímám trend, že otec, který není u porodu, je špatný, protože nesdílel dostatečně bolest porodu a nenastartují u něj včas otcovské instinkty. Společnost tak na otce neviditelně tlačí, že si ani nedovolí protestovat. Ne vždy je to pro ně příjemné a ani samotnému porodu často neprospějí. Žena se stává matkou bolestivým porodem, kterému muž jen přihlíží v roli diváka. Má za sebou nepříjemnou šokovou záležitost a často je nevyspalý, takže výsledná emoce může být spíš negativní.

#### **Váš manžel byl u porodu?**

Až u třetího dítěte a jediný výstup, který si pamatuje, je, že se vše odehrávalo dost neprofesionálně.

#### **Jak to?**

Porodní sestra mě během druhé doby porodní nutila podepsat formulář o tom, že nemocnice neručí za to, když mi tam ukradnou nějaké věci. To se manžel rozčilil. Zbytečně vznikl konflikt ve chvíli, kdy jsem se potřebovala soustředit na porod. Porod našťastí běžel výborně, ale já pochopila, proč si některé ženy přejí porodit doma. Nejsem zastáncem domácích porodů, ale pochopila jsem, že rutina, která porod provází, narušuje přirozený proces, a proto některé ženy zvolí intimitu domácího prostředí, aby si uchránily porodní zážitek. Moje přání je, aby bylo možné porodit přirozeně a intimně v porodnici, což se nyní zdá jako neřešitelné dilema.

**Přirozený porod bolí a často i dlouho trvá. Lékař přece může mamince pomoci.** Pokud myslíte například nástřihem hráze, tak

ten se dělá proto, že žena rodí na zádech. V takové pozici se hlavička dere přes hráz těžko.

#### **Proč si matka má prožít porodní bolest, když už dnes vlastně nemusí?**

Stejně jako mám pochopení pro matky, které dávají dcerám antikoncepci, tak chápu ženy, které si přejí porodit operací. Strach z toho, že porod nezvládnou, je někdy tak obrovský, že je pro ně císařský řez záchranou. Pokud je ale nastávající maminka zdravá, není důvod podstupovat operaci, která je pro matku i dítě rizikovější než normální porod.



MUDr. Helena Mátlová - průkopnice psychogynekologie a psychosomatické péče se snaží, aby „loutkou“ systému nebyl ani pacient, ani lékař...  
foto: Dalibor Puchta, iDNES.cz

#### **Dobře, ale proč nepožádat o epidurál?**

Je obtížné odhadnout ten pravý moment podání. Když se dá moc brzy, porod se nepřiměřeně prodlouží, děložní stahy se zastaví, žena nespolupracuje a vzrůstá riziko, že porod skončí zase operativně. Mám za to, že každý zásah do porodu je jen důsledkem toho, že něco "neběželo" dobře. Kdyby paní rodila normálně, nepotřebuje epidurál.

#### **Tomu nerozumím.**

Při přirozeném porodu dochází ke změně vědomí. V bdělém stavu pracuje mozek hlavně na frekvenci beta vlna, zatímco při orgasmu, při přechodu do spánku nebo právě při porodu převládají alfa vlny. Mozková aktivita se změní, žena se dostane do stavu změněného vědomí. Bolest končí ve starých mozkových strukturách, které porod řídí, zatímco šedá kůra mozková má být utlumena. Bolest rodička vnímá, ale nezanechává v ní emoční stopu. V momentě, kdy porodí a vědomí se vrátí do normálu, už si bolest nepamatuje. Pokud je ale rušena, probíhá porod za bdělého stavu a ona vnímá bolest naživo. Ukládá

se jí do emoční paměti a přesně si pak pamatuje, co strašného se jí dělo.

#### **Je užitečné, když rodička ví, co od porodníka chce?**

Když přijde s porodním plánem, jde do porodnice jako na bojiště: Tady jsou mé požadavky a ty vy splníte! Diktuje si, čímž si lékaře jen proti sobě poštvé. Líbilo by se mi, kdyby šla do porodnice s plnou důvěrou, že jak ona, tak personál všechno společně zvládnou. Na druhou stranu mluvíme o zdravé ženě, která porodí bez komplikací. Bohužel ale takových ubývá.

#### **A jsme zase zpátky u antikoncepce, která oslabuje schopnost reprodukce.**

A nejen ta, ale celý postmoderní životní styl. Na císařský řez musí třeba i manažerka, která chce porodit v 9:30 a není schopna unést pasivní nejistotu, potřebuje mít nad děním kontrolu. Dále ženy, pro které je jejich tělo a jejich sexualita směřitelnou hodnotou, chodí na spinning, třikrát týdně do posilovny a jejich svaly za žádných okolností nepovolí. Operace čeká také naopak obézní paní, která má sedavé zaměstnání a nedokáže zapojit břišní stěnu do kontrakcí. Přibývá extrémů, pro které přirozený porod opravdu není.

#### **Vizitka**

- Helena Mátlová se narodila 1. 5. 1968.
- Vystudovala 1. lékařskou fakultu UK.
- Pracovala na gynekologicko-porodnickém oddělení, poté na interním oddělení a v léčebně dlouhodobě nemocných.
- V roce 2008 založila Centrum psychosomatické péče.
- Má 3 děti (17, 14 a 12 let).

## Orlický kostel

V říjnovém Okénku v článku „Ohlédnutí za 300 lety současného orlického kostela“ se nám vytratilo uvedení autora článku pana Stanislava Adamce. Omlouváme se pane Adamče, Vám i čtenářům.

Do prosincového Okénka chystám shrnující článek o současném uspořádání Orlického kostela.

Václav Vacek

## Zed' nářků

Novinářka zpovídá rabína u Zdi nářků: „Rabí, jak často se sem chodíte modlit?“

Rabín: „Dvakrát denně.“

Novinářka: „A za co se modlíte?“

Rabín: „Aby se lidé přestali nenávidět, aby nebyly války, aby si lidé pomáhali a měli se rádi.“

Novinářka: „To jsou samé krásné věci. Jak dlouho už se takhle modlíte?“

Rabín: „Padesát let.“

Novinářka: „Padesát let!!! To je neuvěřitelné. A jaký máte pocit, když vidíte svět kolem sebe?“

Rabín: „Mám pocit, jako bych mluvil do zdi.“

Někteří židé si umí udělat pořádek v modlitbě: vědí, co může dělat Bůh a co máme dělat my (to za nás Bůh dělat nebude). Neberou se smrtelně vážně a ke svému způsobu vyučování přidávají humor.

Na první stránce v článku „Úvodem“ píšou o zlínském prodáváči. V Letohradě je to jinak. Přišel jsem do zeleniny na náměstí a paní Zimová mi řekla: „Nezatalil jste tady minule 200 Kč? Paní Lorencová je tady našla, usoudily jsme, že dvooustovka je vaše.“

Paní Lorencová a paní Zimová děkují Vám.

Václav Vacek

## ZPĚTNÉ ZRCÁTKO

Nedávno jsem četl v čekárně u holiče jistý časopis, ve kterém mi paní psychologka radila, abych se na životní cestě nikdy neohlížel dozadu, ale v zájmu své vlastní úspěšné budoucnosti hleděl neustále vpřed. Přirovnala mi moji životní cestu k jízdě na kole, kdy jen upřený pohled do budoucna spojený s intenzivním šlapáním a prožíváním přítomnosti mě bezpečně dovede k vytčenému cíli.

Její rada mi připomněla šťastné doby budování socialismu, kdy pohled vpřed a šlapání v rytmu nebyly jen dobře míněnými radami pro někoho, ale zásadní povinností pro všechny. Nic proti oné paní psychologce a jejímu poučení. I selský rozum nám napoví, že si v životě musíme vytknout cíle a jít za nimi. Musíme na cestě překonávat překážky a potýkat se s nástrahami špatně udržovaných cest. Nejen že mi v celém článku chyběla zmínka o zpětném zrcátku, ale jeho přítomnost byla paní psychologkou už předem vyloučena. Je prý zbytečné a jen by nás mohlo rozptylovat.

Pokud pojedeme po cestě života sami, je zpětné zrcátko zcela zbytečné. Ale nikdo z nás není na cestě sám. Proto je důležité, abychom viděli občas i do prostoru za sebou. Jestli není důvodů více, dva jsou určitě: Zohlednit toho, kdo nás předjíždí, a občas se podívat, zda jsme něco důležitého neztratili.

Max Kašparů

Mí mrtví jako živí  
když na mne hledí  
ze tmy

Ale matka je dítě z fotografie  
stařec u stromu otec  
bratr s krajícem za zavřeným oknem

první muž vylézá z moře nahý  
druhý se vítězně zubí  
nad zdolanými schody

a každý jinak vzdálený  
smrti

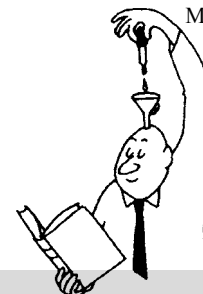
Proč ale tenhle okamžik  
na věky

A jak mě vidí oni?

Viola Fischerová

## K přípravě na bohoslužby o nedělích a svátcích

sobota 12.11.	18 h. Lukavice
<b>neděle 13.11.</b>	<b>33. v mezidobí</b>
<b>2. diecézní sbírka na plošné pojištění</b>	
7.15 h. Letohrad	Př 31,10-31
8.45 h. Mistrovice	Ž 128
10.15 h. Orlice	1 Sol 5,1-6 Mt 25,14-30
sobota 19.11.	18 h. Mistrovice
<b>neděle 20.11. Slavnost Ježíše Krista Krále</b>	
7.15 h. Letohrad	Ex 34,11-12.15-17
8.45 h. Lukavice	Ž 23
10.15 h. Orlice	1 Kor 15,20-26.28 Mt 25,31-46
sobota 26.11.	18 h. Lukavice
<b>neděle 27.11.</b>	<b>1. adventní</b>
7.15 h. Letohrad	Iz 63,16-19b;64,2b-7
8.45 h. Mistrovice	Ž 80
10.15 h. Orlice	1 Kor 1,3-9 Mk 13,33-37
sobota 3.12.	18 h. Mistrovice
<b>neděle 4.12.</b>	<b>2. adventní</b>
<b>diecézní sbírka na Charitu</b>	
7.15 h. Letohrad	Iz 40,1-5.9-11
8.45 h. Lukavice	Ž 85
10.15 h. Orlice	2 P 3,8-14 Mk 1,1-8



**Okénko do farnosti** - Vydavatel Farnost sv. Václava v Letohradě

Adresa redakce: Václavské náměstí 57, 561 51 Letohrad • Redakce: Iva Marková, Miloslava Šejtlová, Václav Vacek, jazyková úprava Jana Kalousková, e-mail: ivamarkova@tiscali.cz • digitální podobu naleznete na [www.letohrad.farnost.cz](http://www.letohrad.farnost.cz)  
Rejstříkové č. MK ČR E 12797 • Sazba: JPG, Tisk: Grantis s.r.o. tel. 465 525 741