



ZDRAVÁ PLANÉTA

EURÓPA PRE ĽUDÍ

PhDr. Anna Galovičová



Slovenská sieť
proti chudobe
SLOVAK ANTI POVERTY NETWORK

1. část

Zdravá planéta. Európa pre ľudí.

PhDr. Anna Galovičová

Úvod

Zdravá planéta. Európa pre ľudí.

Úvod autorky

Projekt „Reštart seniorov po pandémie“ sa zameral na nový paradigmu Európskej únie po voľbách do Európskeho parlamentu v máji r. 2019. Víziu Udržateľná Európa s dôrazom na ekonomické politiky a hospodársky rast nahradila **nová vízia Európa pre ľudí, ich well-being a planétu**. O čo ide?

Slovami bývalého prezidenta Európskej komisie Junckera nejde o udržanie európskych inštitúcií. Lebo Európu tvoria ľudia, nie inštitúcie! A je dôležité sústrediť sa na ich dobré zdravie, spokojnosť (well-being) a planétu. **Táto zmena paradigmy, ktorú vytýčil nový európsky parlament, sa ukazuje počas pandémie COVID-19 vysoko aktuálnou**. Ide o zdravie, well-being, životy ľudí! Iba zdraví, živí Euroobčania dokážu vyrábať a distribuovať potrebné veci, tovary, pracovať a zarábať si na živobytie, uživiť rodinu a deti, ekonomicky sa udržať a prežiť, zrealizovať svoje predsavzatia a sny.

A naopak. Tam, kde sa zasa zatvárajú podniky pre nedostatok zdravých pracujúcich, kde sa v zdravotníckych zariadeniach, ústavoch, v dopravných prostriedkoch, i vo veľkých podnikoch šíri korona, tam klesá aj ekonomická výroba a príjmy do štátneho rozpočtu. A táto extrémne náročná životná situácia, v ktorej sa ocitá celá krajina, stresuje ľudí, vyvoláva nespokojnosť, unáhlené a nerozvážne činy. A naviac, tí, ktorí vzdorujú oficiálnym štátnym autoritám, neplnia príkazy a zákazy určované krízovým štábom, schválené a diktované novou vládou, organizujú protesty, petície, atakujú rôznymi prostriedkami, i v masmédiách, tlačovými konferenciami. **Bohužiaľ, s touto**

dilemou, či považovať za prioritu: novú paradigmu - človeka a jeho zdravie, život, wellbeing, alebo sa držať starej paradigmy s dôrazom na ekonomiku zápasili, zápasia a budú zápasiť takmer všetky vlády. Tne do živého. Veď byť empatickí a súcitiť s ostatnými živými tvormi na tejto planéte dokážu citovo založení ľudia, nie seba strední ľudia, egoisti, sociopati, rýchlozbohatlíci, devastujúci sociálne aj životné prostredie.

Na Slovensku je o to vážnejšia situácia, ktorá sa ukázala najmä počas druhej vlny pandémie COVID-19, že po vražde investigatívneho novinára Janka Kuciaka a jeho snúbenice Martinky pred 2 rokmi sa ako lavína spustil očistný proces tentokrát odhora. Padol expremiér, exminister vnútra, a takmer denne sa vynárajú rôzne kauzy organizovaného zločinu na najvyšších miestach, organizované priamo tými, ktorí mali dozerať a zabezpečovať spravodlivosť a trestať tých, ktorí páchajú trestnú činnosť. Keďže ide o dlhodobu neriešenú kauzu, za bývalých vlád nevedomky či vedomky, ticho podporované, tak sa proti novej vláde, ktorá nadviazala na občiansku iniciatívu a protesty „Za slušné Slovensko“ a v predvolebnom boji sľúbila nápravu a spravodlivosť pre každého, rozpútal politický boj, pretavujúci sa v kombinácii s pandemiou COVID-19 v psychologický boj. Veď, strach o slobodu, o stratu nadobudnutého veľkého majetku, o prestížne postavenie v spoločnosti a s ním spojený rešpekt a sebavedomie, ale aj o existenciu a prácu pomocnej elity počas pandémie COVID-19, je pochopiteľný.

Podľa princípu rezonancie a hierarchie zákonov, ktoré dobre opísal popredný nemecký lekár a psychoterapeut Dr. Ruediger Dahlke (nar. 1951), ktorý bol členom svetového výboru expertov, ktorý vedie semináre a prednáša po celom svete, a mali sme možnosť si ho vypočuť aj v Bratislave, aj v Prahe, opozícia rezonuje s tými, ktorých kandidáti na post premiéra, na vládnutie neuspeli. Majú spoločný záujem, vyvolať zmenu vo

vláde a oslabiť pozíciu premiéra, šéfa parlamentu, aby k tomu došlo. Vedomky, či nevedomky, v domnení, že si v novom zložení vlády presadia svojho „koňa“, ktorý to v svojej naivite nemusí ani tušiť, že je živým štítom proti vlastnej vláde a spoza jeho chrbta odstreľujú jeho šéfa a kolegov. A tak táto vláda čelí atakom zvonka, aj znútra. Dr. R. Dahlke sa dlhodobo zaoberá zákonitosťami polarity a rezonancie. Jeho knihy o psychosomatike sa stali bestsellermi a boli preložené do 22 svetových jazykov, aj do slovenského.

Podľa zákona polarity je dnešná extrémne náročná životná situácia spôsobená pandémiou COVID-19 a vyvolávajúca zmenu životného štýlu, spomalenie, zvnútornenie v časoch domácej karantény, lock-downu, obmedzeného pohybu a cestovania, cestou dovnútra. Podľa **R.Dhalkeho**: „v modernom živote je aktívna cesta zvnútra von hodnotená omnoho pozitívnejšie než cesta naspäť do stredu. Tento názor sa zreteľne prejavuje vo všeobecnej túžbe po mladosti a v odmietaní všetkého, čo má niečo spoločné so starobou. Cesta života od počatia sa tým stáva odlúčením od jednoty, cesta naspäť by mala poslúžiť rozvoji duše.“

Aj preto sú rozdiely medzi ľuďmi v prežívaní spomalenia tempa života a zvnútornenia. Avšak táto situácia pre mnohých z nás pripravila pôdu pre vnútornú premenu, pre mentálno-spirituálny rozvoj namiesto stagnácie a úpadku, spôsobené tzv. morálnou krízou, krízou hodnôt, ktorú evidujeme posledné storočie svetových vojen, zabíjania, holokaustu. Je dobrým signálom, že v medzinárodnom výskume, ktorý bol odprezentovaný v relácii TA3, sa chce zmeniť 70% ľudí.

Ak chceme zvládnuť život, oba smery sú nutné. Aj v tejto publikácii sa nevenujeme iba starej generácii. **Naším zámerom je poukázať, že starí ľudia nepatria do starého železa,** najmä v časoch pandémie COVID-19, ani v čase klesajúcej demografickej krivky u nás, i v Európe. Ich dlhoročné skúsenosti s ateizáciou

od pobytu v materských škôlkach v totalitnom režimu, cez zakúsenie Pražskej jari za éry Dubčeka, a vtrhnutie vojsk Varšavskej zmluvy na územie bývalého Československa, a vstup do kapitalizmu po „nežnej“ revolúcii a vyše 30 rokov života na slobode, s možnosťou cestovať po celom svete s pasom EU, sú obohatené o čosi nepredvídateľné - pandémiu, ktorá ich začala kosiť, aj keď nelyžovali v Alpách, ani neštudovali a nepracovali v zahraničí.

Uvedomujeme si, že staroba nemusí byť choroba. A tiež, že dnes už starenky a starci ako ich poznáme z fotiek našich pradedov a starých rodičov, aj vďaka „nežnej“ revolúcii a vstupu do EU - klubu najbohatších štátov sveta, sú duševne čulejší, skúsenejší, prežívajú o pár rokov dlhšie ako v minulosti. A je snaha vedcov naďalej omladzovať podľa vzoru a definície ayurvédy, najstaršej medicíny ľudstva, že človek sa môže dožiť sto rokov v zdraví. Na rozdiel od moderných učebníc medicíny, ktoré sa hemžia chorobami, ich príznakmi, kontraindikáciami, kniha ayurvédy píše o dlhovekosti, ako sa treba stravovať, jesť, spať, rozmýšľať, rozprávať, komunikovať, milovať, odpúšťať, vcítiť sa do druhých, súcitiť s druhými, pohybovať sa, sedieť, stáť, ležať, oddychovať, cvičiť, pracovať, atď. aby sme sa v zdraví tých 100 rokov dožili.



PhDr. A.Galovičová s prof.K.Kulishom zberateľom véd v indickom meste Jaipur.

A jeden z dôležitých faktorov, ktorý nám to umožňuje, je aj duševný rozvoj, ktorý sa uskutočňuje podľa psychológov v štádiách, v ktorých čelíme kľúčovým problémom. Ich zdolaním rastieme, vstupujeme do ďalšieho štádia, naopak, ak neuspějeme, tak stagnujeme, upadáme. Podľa modelu duševného vývoja psychológa Eriksona, ktorý si osvojili v mnohých krajinách, v starobe (od 60 niekde 65 rokov vyššie) seniori čelia kľúčovej problematike zmyslu života. Ak nachádzajú zmysel života, tak si dokážu udržať vnútornú spokojnosť. V opačnom prípade čelia depresiam, zúfalstvu. A keďže každý človek bude raz starý a čas nestojí, tak viacgeneračná spolupráca a výmena skúsenosti, najmä o tejto kľúčovej problematike života a smrti, je vysoko aktuálna a potrebná. Navyše aktívni seniori a seniorky môžu pôsobiť ako ambasádori a ambasádorky jednoty, návratu do stredobodu života.

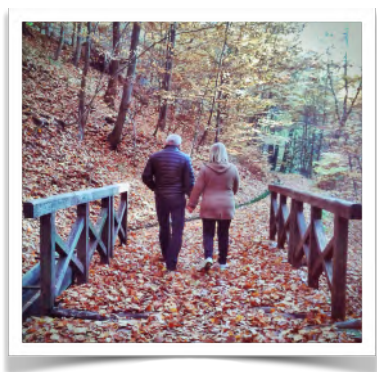
Hebrejský výraz pre „hrešiť“ je hamartanein, čo znamená ako odlúčiť sa (od stredu), tak i „minúť bod“ (stredobod). Toto poznanie obsahuje podobenstvo o návrate strateného syna. Podľa zákona polarity je cesta von a cesta naspäť do stredu rôzne úseky cesty života. V kresťanskom zmysle je správna cesta naspäť domov. Žiadna spása neleží v materiálnej sfére. Aj keď toto poznanie je ľahšie získať, keď si jedinec užije svoje bohatstvo, aj svoje minúty slávy, než neúspechom v tomto snažení.

Cesta naspäť, ktorej čelíme globálne počas pandémie COVID-19 a zvnútornení počas domácej karantény, lock-downu, zoči-voči smrti, vyvoláva podmienky priaznivé pre mentálno-spirituálny vývoj, nielen u seniorov, aj u detí a mládeže, u každého. Najmä vtedy, ak si uvedomujeme túto skutočnosť, aj to, čo znamená mentálno-spirituálny rozvoj, dobré duševné zdravie, well-being v porovnaní s hospodárskym rozvojom. Aj o tomto poznaní je vízia **Európa pre ľudí, ich well-being a planétu.**

1

Duševný vývoj v starobe

Súčasťou tejto novej paradigmy EU je aj **Plán obnovy a projekt Next generations** (Nové generácie). Cieľom EU je ozdravenie planéty a ruka v ruke s očisťovaním riek, vôd, ovzdušia, pôdy, lesov, životného prostredia, posilnením environmentálneho povedomia občanov, potravinová sebestačnosť a výroba zdravých eko potravín.



Zapojením ľudí do týchto činností na ozdravenie planéty je šanca reprofilovať zamestnancov, ktorí stratili počas pandémie prácu, zapojiť nezamestnaných ľudí do tejto práce súvisiacej s očistou potokov, riek, zavedením kanalizácie, pitnej vody, otepľovaním domov, budovaním cyklotrás, využívaním elektromobilov, veternej energie, likvidáciou skládok, atď. **Pohyb a telesná práca človeka revitalizuje a pobyt v prírode pomáha ľuďom udržať si a znovu získať duševné zdravie.** Súčasne sa vytvára priestor na zníženie chudoby u nás, v EU o 50%.

Počas pandémie COVID-19 oceňujeme prácu ľudí v 1. línii, ktorí sú zaradení medzi tých s nižšími platmi (zdravotnícky personál, lekári, sestričky, opatrovatelky, záchranári, predavačky,

pokladníčky, upratovačky, smetiari, šoféri, vojaci, hasiči, policajti, atď. Je načas aj v oblasti mzdových taríf urobiť poriadok. Odstrániť neopodstatnené vysoké rozdiely medzi príjmami ľudí. Od marca 2020 sa veľa vecí vynorilo na povrch. Nezodpovedaná je otázka, prečo sme v 1.vlne boli premiantmi a v 2.vlne sme sa ocitli na spodku, s vysokým nárastom infikovaných a úmrtí.

Ako konštatuje **Dr. Ruediger Dahlke**: „u prírodných fyzikálnych a chemických zákonov, ktoré síce, ako sa ukázalo, tiež neplatia všeobecne, ale prinajmenšom aspoň na tejto planéte je situácia prehľadná. Hrubé nezrovnalosti, aké nachádzame u zákonov vymyslených ľuďmi pre ľudí, sa tu takmer nevyskytujú. Ale ak sa veda začína zaoberať namiesto mŕtvej matérie živou hmotou, náchylnosť k chybám dramaticky narastá, ako sa ukazuje u očividne chybnej evolučnej teórie. Všade, kde sa jedná o sociálne súžitie, sú hrubé chyby a nedostatky v pravidlách skôr normou než výnimkou.“

Aj tento fenomén súvisí s veľmocou duše. Posledné storočia sme zredukovali vesmír na hmotu, aj myšlienky marxisti a ateisti zredukovali na výlučky mozgu, radikálni behavioristi, na čele s jeho zakladateľom americkým psychológom Watsonom dokonca prestali rozvíjať vyššie mentálne schopnosti, kognitívne funkcie, keďže človeka zredukovali na stroj, ktorý je hnaný vonkajšími silami a podnetmi. Dodnes čelíme v každodennom živote svetoznámemu výroku **Johna B. Watsona**:

Dajte mi 12 zdravých detí, dobre stavaných a môj vlastný špecifický svet, aby som ich vychoval a garantujem vám, že ak si vyberiem náhodne hociktorého a vytrénujem ho na kohokoľvek, čo si vyberiem - doktor, právnik, umelec, veľkoobchodník a áno, dokonca aj žobrák a zlodej, bez ohľadu na jeho talent, záľuby, sklony, schopnosti, náklonnosť a rasu predkov. Idem "za" fakty a priznávam to, ale to by mali aj stúpenci opačného stanoviska a oni takto konajú už mnohé tisíceročia.

Aj preto sú stranické nominácie predstaviteľov vlád, štátnych inštitúcií, ministerstiev, médií, atď. Už od čias socializmu určované stranickou legitimáciou. Nebolo podstatné, či nominovaný mal patričné kompetencie, vzdelanie, praktické skúsenosti, motiváciu, či celoživotné výsledky v danej oblasti práce, ale aby to bol „náš človek“, ohybný a poslušný.

Na jednej strane sa to dá pochopiť podľa zákona rezonancie, ktorý sa objavuje aj v ľudových prísloviach ako „vrana k vrane sadá, rovný rovného si hľadá“, „kto chce s vlkami žiť, musí s vlkami byť“. Ale je celkom iná úroveň pracovného tímu, ak ho riadi zapálený človek, znály problematiky a motivovaný k sebarealizácii, nie nižšími nedostatkovými potrebami (peniaze, postavenie, kariéra, sláva).

Aj keď sa radikálny behaviorizmus v psychológii dávno prekonal, naďalej žije v každodennom živote ľudí. Sebarealizácia a sebaovládanie, sebadisciplína a introspekcia, duševný vývoj nahradilo správanie (behavior = správanie), merateľné, pozorovateľné vonkajšie prejavy ľudí. A s redukovaním psyché na správanie sa otvorila Pandorina skrinka. Vlci v koži baránka. Celé tisícročia histórie ľudstva platilo myšlienky formujú slová. Slová formujú vlastnosti, vlastnosti formujú charakter a charakter formuje osud človeka.

Samozrejme, že lož a klamstvo, sebaklamy existovali od nepamäti, ale ľudia na každom svetadieli dodržiavali vyšší princíp, Desatoro s príkazom nepokradneš, neoklameš, nezvedieš ženu bližného, atď. A vedeli rozlíšiť pravdu od lži. Vedeli za pravdu aj zomrieť, nechať sa upáliť, ako majster Jan Hus, milovaný celým národom po storočia dodnes. Ale ruka v ruke s darwinizmom a zákonom džungle, kultom tela, mladosti, fyzickej krásy, materiálneho blahobytu prišiel ateizmus, materializmus, egoizmus so sebeckým génom a memom (neodarwinizmus).

Pol storočia pred Darwinom rozlúštil evolučné zákony francúzsky botanik a zoolog Jean-Baptiste de Lamarck, a to dokonca omnoho dokonalejšie. Bol múdrejší než Darwin, pretože **okrem zákona konkurencie** o najlepšiu šancu na rozmnožovanie **rozpoznal už tiež tendenciu evolúcie k spolupráci a synergii**. Jeho poznatky, ktoré predbehli čas, našli potvrdenie až teraz. Vývoj ľudstva (aj zdravie a choroby ľudstva) by prebiehali ináč, keby bol Lamarck už vtedy pochopený a nebol zosmiešňovaný kvôli svojej myšlienke evolučnej spolupráci. Z jeho poznania prírodných zákonov by podľa expertov, Dr. R. Dahlkeho vznikla sociálna filozofia založená na spolupráci na rozdiel od požírania slabších silnejšími. Dnes už chápeme synergiu, že celok je viac ako súčet jednotlivých častí. Aj v oblasti medziludských vzťahov je celok viac než súčet jednotlivých častí, a to sa prejavuje aj v praxi nášho súžitia.

Pandémia COVID-19 ukázala, ako dôležité je chrániť seniorov, rodičov, starých rodičov, aby prežili a pomáhali vychovávať svoje vnúčatá, mali šancu odovzdať svoje celoživotné skúsenosti. Pomohla v 1.vlne i v druhej prejsť dobro u mladých, susedov, zástupcov mesta, testujúcich, ktorí dali prednosť starším. Podkladom zákona polarity a rezonancie je jednota.

Poznanie **Herma Trismegista**, egyptského mysliteľa a vedca, astronóma, zakladateľa hieroglyfov, že „ako hore, tak dole“, zákon zrkadla, dnes potvrdzujú fyzici a moderná fyzika. Podobne poznanie o nezničiteľnej energii so zákonom o zachovaní energie, ktorá môže byť len premenená, transformovaná, pochopili aj ekologické vedy. Z tohto uhla pohľadu sa treba zamyslieť aj nad faktom, že prečo sme počas prvej vlny pandémie COVID-19 boli premiatami a počas druhej vlny sme si značne zhoršili bilanciu. Prečo sa začalo spochybňovať niektorými koalíčnými politikmi, i opozičnými, aj v médiách, že treba byť menej tvrdí a uvoľniť podmienky. Veď

máme dobré výsledky! Bol to počas prvej vlny zázrak, že sme sa stali premiatmi.

A ak si také čosi zázračné ľudia nevážia, nechápu, degradujú tých, cez kanál ktorých táto energia tiekla, tak ľahko „čo bolo hore, je dole“ a sme takmer v opačnej situácii. Každý z nás je kanálom, máme svoje úlohy, poslanie, nadanie, talent, čosi jedinečné, čím prispievame celku. A vývojovú úlohou v starobe je rozpoznať svoje poslanie, zmysel života. Niet pochyb, že táto vláda ako celok, nie skrútená, zostrihaná, prevrátená, tiež dostala svoje poslanie. Predovšetkým nás udržať pri živote a zdravých. A naplniť víziu „Európa pre ľudí, ich well-being a planétu“ premietnutú v Plán obnovy a projekt Next generation. Treba očakávať, že k tomu patrí aj zmena elít, mienkutvorných ľudí, generačná výmena politikov, reštruktúracia hodnotového rebríčka, zmena tentokrát orientovaná na ľudí, zdola. Dobré výsledky počas druhej vlny pandémie, súvisia s tým, do akej miery je vláda SR schopná dať zdravie a životy ľudí na 1. miesto, a starý prekonaný zákon primárnej materiálnej základne a druhotnej duchovnej nadstavby nahradiť novou paradigmou a vízou EU.

Pomáha jednobodová koncentrácia, ktorú ľudstvo poznalo už v staroveku. Že sa treba, najmä ten, ktorý nesie plnú zodpovednosť na vlastných pleciach, plne sústrediť na jedno a nerozptyľovať sa. Tento krát je to na zdravie a životy ľudí. Je pomýlené, aby sa kritizovala hlava štátu, že je koncentrovaná na túto prioritu a vyzývali premiéra, aby sa venoval iným veciam a agendám. Aj keď je to pochopiteľné, ak medzi kandidátmi na premiéra Igor Matovič u mienku tvorných ľudí nefiguroval, ale piati lídri iných politických strán. Koncentrácia premiéra na zdravie a životy ľudí je podmienkou efektívnej spolupráce s odborníkmi, ak však im nie sú hádzané polená do cesty presne načasované. **Imunitný systém človeka nie je konštanta.** Dá sa posilniť, aj oslabiť. O tom treba viesť diskusiu a koncentrovať ľudí na **posilnenie imunitného systému najmä u rizikových**

skupín, u seniorov, čo bolo jadrom tohto nášho projektu Reštart seniorov po pandémie.

Na druhej strane sa nevyhneme zákonu polarity. Nedá sa zo spoločnosti vylúčiť smrť. Diskutovaním sa problémy nevyriešia - ináč by sa to mohlo robiť na talk show. Riešia sa nadhľadom. Treba opustiť nižšiu úroveň, z ktorej pozeráme na problém. Prestávame s polaritou bojovať, ale to neznamená, že sa tomu, čo považujeme za zlé, poddáme.

Známy je príbeh zo života **Buddhu**, spokojného princa, ktorému otec zariadil život v kráse a radosti, užíval si život. Až jedného dňa sa rozhodol opustiť múry paláca, aby poznal život vonku. Na ceste k jeho prebudeniu boli traja muži - starý človek, chorý človek a mŕtvola. Uvedomil si po stretnutí s nimi, že existuje staroba, ochorenie a smrť. Avšak znalci budhizmu pochopili, že tu nešlo o strach zo staroby, choroby a smrti. Zistili to podľa jeho reči veľa rokov po jeho osvietení, keď sa zmieňoval o troch posloch ako o katalyzátoroch spirituálneho života. V svojom prejave sa Buddha pýtal poslucháčov, mníchov: „videli ste niekedy muža alebo ženu osemdesiatročnú, či storočnú? Neduživú, ohnutú k zemi, tackajúc sa, bezzubú, s riedkymi, šedivými vlasmi, s vráskavou pokožkou? A nikdy vám nenapadlo, že aj vy raz takýto budete a nemáte možnosť tomu uniknúť?

Buddhova vidina staroby, choroby a smrti u neho spustila empatickú reakciu, nie strach pred starobou. Prebudila súcit a uvedomil si rozsah takéhoto utrpenia vo svete. Jeho cesta za osvietením bola aj o úsilí im pomôcť, ak sa dá, nielen sebe pomôcť prebudiť, omladiť sa.

O tom je celoplošné testovanie a očkovanie. **Tento prechod od intrapsychického skúmania k interpersonálnemu medziludskému procesu** sa týka nielen duševného rozvoja, aj psychologického bádania a rozhodovania počas druhej vlny, ktorej čelíme. Tí, ktorí myslia na seba, sebastrední, volia iné

voľby a rozhodnutia ako tí, ktorí sa vedia vcítiť do zraniteľných a chcú im pomôcť, aby ich neohrozili najmä tí, ktorí sú sebastrední, so zvýšeným sebavedomím (vraj ich sa korona netýka, nenosia rúška, nedodržia R.O.R) a bez súcitu. O tom je podľa budhistov meditácia - o načúvaní pocitov iného - jeho bolesti, ohrozeniu, utrpeniu, strádaniu. Takto sa dá dosiahnuť vyšší stupeň duševného vývoja.

O tom je zvládnutie vývojovej úlohy v detstve, **v období nemluvňata /v 1.roku života/ podľa štádií vývoja osobnosti E.H.Eriksona - naučiť sa ľuďom dôverovať.** A naopak je nedôvera.

Batoľa (2 - 3 rok života) sa snaží osamostatniť, byť autonómnym. Verzus závislosť, pochybnosti o sebe, stud, tvrdohlavosť, negativizmus.

V predškolskom veku (3 - 6 rok) je dôležitá iniciatíva, aktivnosť, zdravé svedomie. Verzus svedomie s pocitmi viny, neznášanlivosť.

Školský vek (od vstupu do školy až po 12-13rokov) ide o snaživosť, úsilie o osvojenie si zručností, dosiahnutie úspechu - verzus pocit menejcennosti.

V mladosti v **puberte a adolescencii** /približne od 13 r. - 20rokov/ ide o hľadanie vlastnej identity a roly medzi ľuďmi. Kto som, v čom som dobrý, užitočný?

Ak sa darí vyvíjať sa, nasleduje prechod na vyššie štádium. Nezvládnutie niektorého vývojového štádia, jeho problémov, foriem a úloh podľa autora Eriksona výrazne sťažuje až znemožňuje ďalší priaznivý priebeh duševného rozvoja.

Raná dospelosť (približne od 20 - 25 rokov) je o formovaní dobrých osobných vzťahov či izolácií, vyhýbaní sa intimite,

skutočným ľudským vzťahom vzájomného porozumenia a spolupráce, starostlivosti o druhého.

V dospelosti strednej a neskoršej je jadrom **tvorivá práca** či stagnácia, ustrnutie vo vývoji a činnostiach, nezáujem, bezmocnosť.

V starobe (po 60 rokov) - **ujasnenie a hodnotenie zmyslu vlastného života**. Verzus hlboká nespokojnosť až zúfalstvo.



Cieľ tohto projektu z pohľadu vízie Európa pre ľudí, well-being a planétu, je definovať system orientovaný na človeka s tréningom a posilnením osobnosti, rozhodovacích schopností, využívajúc skúsenosti z minulých analýz, rozbehnutím iniciatív a vstupov a vhľadov všetkých zúčastnených hráčov (včítane ľudí, najmä zraniteľných), aby sa úspešne uplatnili a participovali v zelených iniciatívach a postupne to viedlo k zmenám v správaní, sociálnej a kultúrnej oblasti. Ide o prekonanie sebastrednosti, byť proaktívnym, zabojovať pre vlastné dobro a pre úžitok ostatných. Vychádzame z tímovej práce. Aj tento projekt realizoval tím ľudí, prevažne seniorov.

Podarilo sa nám síce splniť materiálno-technické podmienky vstupu do EU, do Shengenského priestoru, splnili sme podmienky na prijatie eura. Avšak nepodarilo sa nám adaptovať sa mentálne. Niektorí si želali pád totalitného režimu, aby

zbohatli a priblížili sa k 1% najbohatších ľudí na tejto planéte. Pre nich platí zákon džungle a myslenie „výhra-prehra“, ak nechám zvíťaziť iného, tak prehrám. Nie všetci najväčší hráči hrajú poctivo. Je preto veľkou výzvou túto situáciu napraviť, aby tí s rozhodovacími kompetenciami znovu získali dôveru ľudí. Chce to doplniť darwinizmus o princíp rezonancie, spolupráce a synergie, kedy myslenie a psychično nie je druhotnou nadstavbou materiálnej základne, ale veľmoc duše.

2

Psychológia mysle

Zmyslom života je well-being, dobré zdravie a šťastie, vnútorná spokojnosť. Seniori podľa vývojových štádií psychológa Eriksona, ktoré uznali v mnohých štátoch sveta, aj u nás, čelia v starobe otázke zmyslu života. Ak sa im podarilo toto štádium úspešne zvládnuť a našli zmysel života, well-being, šťastie a zdravie, sú zrelými ľuďmi. Ak nedozreli, sú frustrovaní, sklamaní, depresívni, zúfalí. Pre osamelých seniorov je riešenie tejto pálčivej úlohy v starobe počas pandémie COVID-19 narušené, čo oslabuje ich imunitný systém.

Nárast depresí v západnom svete poukazuje aj na tento fenomén, že sa jedná o hlbší problém spojený so zvládaním predchádzajúcich vývojových štádií, o stagnáciu, nezrelosť, úpadok. Z tohto uhla pohľadu treba nahliadať aj na rastúci počet samovrážd.

Počas pandémie COVID-19 seniori čelia faktu, že mnohé obete tejto hnusoby zomreli anonymne, kdesi na chodbách nemocníc, či v dodávkach, bez rozlúčky s blíznymi, bez šatstva a dôstojného pohrebu, aby sa ostatní ľudia od nich nenakazili, čo je pochopiteľné.



Je dobré sa aj na takýto nepredvídateľný scenár pripraviť. Nebáť sa smrti. Zmeniť predstavu o svojej smrti, aj postoj. To je v kompetencii človeka. V projekte sme využili dlhoročné skúsenosti v rámci spolupráce s popredným americkým lekárom R.Moodym, ktorý desiatky rokov skúma zážitky blízke smrti, tzv. klinickú smrť.

Ťažšie zmeniť pandemickú situáciu v nemocniciach, nedostatok zdravotníckeho personálu, či zvýšiť počet krematórií, pohrebných služieb. Ako to vysvetlil páter Peter Gombita, Boh svedčí priamym kontaktom, aj požehnáva. Vie si nájsť cestu ku každému veriacemu aj neveriacemu. Čas a priestor tu nehrá rolu. Nepotrebuje spovedníka.

Avšak ako zdôrazňuje odborník na duševný tréning 14. Dalajláma: „aby sme mohli zmeniť podmienky mimo seba, či sa už týkajú okolitého prostredia, alebo vzťahov s ostatnými, musíme sa najprv zmeniť vo vnútri. **Vnútny pokoj je tým kľúčom.**“ V tomto stave myslí sa dá čeliť ťažkostiam s kludom a rozumným uvažovaním a zachovať si pritom svoje vnútorné šťastie. Relaxačné techniky a stresmanažment pomáhal seniorom udržať si a znovu získať duševné zdravie. Relaxácie a jogové cvičenia boli k dispozícii aj na CD.

Buddha (500 rokov pred Kristom) zdôrazňoval láskavosť a súcit s blížnymi. Nie darwinizmus ani neodarwinizmus so sebastrednosťou a požíraním slabších! V tejto publikácii je **jednota protikladov a princíp rezonancie primárny.**

Vychádzame z rovnováhy materiálnej a duchovnej základne. (Pre tzv. vedecký marxizmus-leninizmus bola primárna materiálna základňa a druhotná duchovná nadstavba.) V starobe sa mnohí ľudia vracajú k viere a chcú mať cirkevný pohreb, aj keď celý život sa hlásili k liberálom a k sekularizmu.

Celé tisícročia existujú popri sebe oba princípy - polarita s bojom protikladov, vojnami, aj princíp rezonancie so zákonom jednoty protikladov, súzvuku, spolupráce a súcitu, s mierovým riešením problémov bez násilia a vojen, bez zabíjania a vraždenia. Ide o **cestu pravdy** (Satjagraha) Mahatma Gandhiho, aj jeho nasledovateľa 14. Dalajlámu Tibetu, okupovaného Čínou za vlády Mao - ce - tunga a počas červenej revolúcie, i V. Havla počas „nežnej revolúcie“ v Československu.

Podľa starých mysliteľov, zakladateľov svetových náboženstiev, v súčasnosti i vedcov, napr. popredného nemeckého lekára a psychoterapeuta Ruedigera Dhalkeho, sú všetky náboženstvá a kultúrne tradície zajedno v tom, že jednota existuje ako protiváha materiálneho hmotného sveta. O tom je stredobod vesmíru, o jednote (teologicky o Bohu).

Hlavné svetové náboženstvá tomu hovoria **monoteizmus**. Aj polyteistické náboženstvá hovoria o jednom, čo stvorilo ostatné božstvá. V taoizme Lao-c´vyjadruje“ bezmenné je počiatkom všetkého“. Náboženstvá sa zameriavajú na jednotu, ale nie tu z tohto sveta, ako to vyjadril Kristus. Na Zemi môžeme zakúsiť jednotu len vo vedomí. Vonkajší svet a život na Zemi je pod nadvládou polarity, boja protikladov.

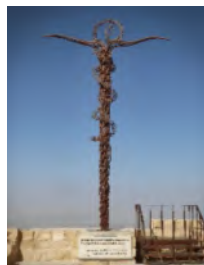
Z tohto dôvodu menuje Kristus pána tohto (polárneho) sveta diabla, svojho protivníka. Kristus prichádza od otca, z jednoty do sveta duality, do diablovho sveta. Správa sa k nemu s úctou a odmieta ponuky, aby sa stal jeho súčasťou, Ježiš odoláva pokušeniam diabla. Jeho cieľom je pomôcť ľuďom dostať sa domov, naspäť zo sveta dvojnosti do jednoty (k otcovi).

Dá sa doplniť zákonitosť darwinizmu, boj, zákon džungle a spolupracovať, pomáhať iným namiesto pýchy z ich pádu a krachu, byť súcitným, empatickým?

Od nepamäti ľudia zobrazovali hlboké idey. Vzťah jednoty k polarite je zobrazený mandalou s bielym stredobodom v tmavom kruhu. Nemá žiaden rozmer, ide o bod, nepochádza z tohto sveta. Veľký kruh sú stvorenia (Bohom) v čase a priestore. Ich sa týka darwinizmus. Jednotu zobrazujeme aj svetlom.

Jadroví fyzici zistili, že všetko na tomto svete sa skladá z protikladov, aj na subatomárnych častic, kde ku každému elektrónu patrí jeden pozitron. Len foton, najmenšia častica svetla nemá protipól. Svetlo v našom svete už tvorí tieň, skrýva všetky farby dúhy.

Niektorí znázorňujú jednotu ako najvyššiu sféru - ako špičku trojuholníka alebo stred kruhu. O stupeň nižšie sa nachádza **zákon rezonancie**. Jeho najznámejšia definícia „**Ako hore, tak dole**“ sa pripisuje egyptskému **Hermovi Trismegistovi** (Hermes trikrát veľký), v gréčtine Aisklepiovi (zodpovednému za zdravie), so symbolom lekárov - Eskulapovou palicou s hadom šplhajúcom okolo palice nahor (Eskulap v latinčine). Vyjadrenie zákona: „to, čo je hore, je rovnaké ako to, čo je dole“ nájdeme aj v ľudovej múdrosti „peniaze robia peniaze“. Preto sú bohatí aj počas finančných a hospodárskych kríz ešte bohatší, a chudobní chudobnejší.



Aj keď môžeme dôsledky tohto zákona pozorovať všade okolo seba, väčšina politikov o ňom nemá ani poňatie. Tejto téme sa venuje Svetová banka alebo Komisia Sever - Juh Rady Európy. Ich úlohou je pôsobiť proti tomuto zákonu, čo sa im nedarí, nechtiac podporujú prehlbovanie protikladov.

Zákon rezonancie nahráva do ruky nadriadenému zákonu polarity a zväčšuje priepasť medzi protikladmi. Rastúca vzdialenosť medzi najchudobnejšími a najbohatšími potom nutne vyústi vo vybití napätia medzi pólmi, k prevratu alebo revolúcii. Tomu chcú aj počas pandémie COVID - 19 politici a občania na celom svete zabrániť, preto tu máme Plán obnovy, ktorý schválili členské štáty EU, aby sa ekonomika vrátila do normálu a nezamestnaní ľudia bez pravidelného príjmu nezačali rabovať, ničiť. Je to aj o znížení chudoby, čo bolo jednou z piatich priorít Európa 2020.

Chce to však poznať, že všetko na tomto svete usiluje o jednotu, ako vedia všetky náboženstvá. Chce to však vyznať v hierarchii zákonov, do ktorých musíme vniesť poriadok, aby sme sa podľa nich mohli správať a orientovať sa. **O tom je sebastrednosť, že ignorujeme zákony. Uniká nám skutočnosť.**

„Tvoríme mylné predstavy, kvázi riešenia. Čoraz viac ľudí žije odtrhnutých od reality, ani si nevšimli, že stratili skutočnosť. V postkomunistických spoločnostiach sa na ľudí valí vďaka technológiám všeličo, včítane konšpiračných bludov, a to rýchlo. Bežný človek to nevie prehltnúť, spracovať a začne spochybňovať všetko. Pravda sa zamieňa za relatívnu väčšinovú pravdu. Stále väčší počet ľudí, ktorí šíria bludy a veria im, začína žiť v paralelnej realite. Neuveria argumentom, dôkazom, pravda stratila opodstatnenie. Pandémia a obmedzený pohyb, styk s

ľudmi, domáca karanténa, lock-down pri počítači to ešte viac vyhrotili.

Tú hlbokú zmenu vidieť aj na vakcinácii. Naši rodičia, starí rodičia povinne nechali očkovať svoje maličké detičky, nás, a ani ich nenapadlo pochybovať o očkovaní, ani brániť sa svoje drobce očkovať. Dnes je už táto dôvera v dobro štátu pre občana, európskych inštitúcií narušená. A čoraz menej ľudí je schopných zmeniť tento nedôverčivý postoj znútra, bez hrozby vonkajšej sankcie. Súvisí to s prevahou darwinizmu a neodarwinizmu so sebeckým génom a memom. Ľudia sa naučili žiť vo svete alfa-samcov, alfa-samíc, ktorí im idú po krku. Nie vo svete láskyplných vzťahov a vzájomnej pomoci. Ak tento trend vidieť okolitý svet „do polovice prázdny“ bude pokračovať ďalej, tak hrozí stagnácia, vznikajú bariéry pre duševný rozvoj našich dospelých detí, školopovinných detí a vnúčat, ktoré nezvládnu vývinové úlohy v danom veku, nebudú môcť dôverovať svetu. Ani sa sobášiť a vytvoriť celok - jednu rodinu. Ani založiť si rodinu.

Zákony pôsobia, či chceme, alebo nie, či si to uvedomujeme alebo nie. Bohužiaľ, vyrastá celá generácia ľudí, ktorá to, čo ich predkovia považovali za dobré a zlé, napr. za trestný čin, za protizákonné vôbec neuznáva. Ide o pravdovravnosť, očkovanie, krádeže, daňové podvody, atď. Daňové raje vznikajú podľa zákona polarít. William Rogers to formuloval jasne: „Ani diabol neurobil ľuhárov z toľko ľudí ako zákon o dane z príjmu.“

Pandémia COVID-19 nám pomáha vrátiť sa k prirodzenému pravdivému životu, znižovať byrokráciu vcitovaním sa do ľudí, ktorí prišli o zamestnanie, živobytie, o príjem. Aj do tých, ktorí zostali doma starať sa o deti počas zatvorených škôl či dištančnom vyučovaní. Opakujeme, nejde len o domácu karanténu, testovanie, lock - down, vakcináciu a rýchly návrat do starého spôsobu života. **Chce to návrat k prirodzenosti a ľudskosti. A vzájomne si pomôcť dostať sa späť do reality.**

Nečakať na zázraky, ale vyhrnúť rukávy a pracovať, zarábať si na živobytie. Aj v teréne, manuálne, v zelenej ekonomike. Aj o tom je aktuálna reforma školstva.

Podľa nemeckého lekára **R. Dahlkeho**, ktorý sa stal jeden z mála psychiatrov členom celosvetového odborného tímu, je znalosť hierarchie zákonov, pravidiel pre náš život, dôležitejšia než ľudské dohody a zákony. Gravitačný zákon je inej sily ako zákon o minimálnom príjme, alebo daňová novelizácia. Zákony dohodnuté a stanovené skupinkou poslancov, ktoré ľudia vymysleli pre svoje potreby, sú rozdielne od tých, ktoré existujú nezávisle na ľuďoch. Majetkové a daňové zákony sa líšia štát od štátu, zatiaľ čo prírodné a kozmické zákony platia aj bez našej znalosti a nášho vedomia. Zákony tvorené a schvaľované ľuďmi sú relatívne. V niektorých krajinách sa jazdí vpravo, inde vľavo.

Pod sebareflexiou v tejto publikácii nerozumieme iba introspekciu a sebaanalýzu, ale aj reflexiu zákonov, ktorými sa riadime v každodennom živote, čomu čelíme počas pandémie. Môžeme konštatovať, že seniori dokážu vnímať realitu, keďže nie sú závislí na internete, sociálnych sieťach, fotiac si sebastredne selfies. Realitu zmenili technológie a médiá, pravdu ohýna reklama, marketing, manipulácie a turbokapitalizmus, ktorý prišiel do východnej Európy a zásadne ju zmenil. Jadrom problému je, že stagnuje duševný vývoj, ktorý mnohí behavioristi, dnešní psychológovia, neodarwinisti, ani neevoluujú, podľa vyjadrenia popredných psychológov Karlovej univerzity (**Oldřich Mikšík**).

Spracovanie teoretických pasáží textu je originálne, autori uskutočnili analýzu poznatkov a sformulovali vlastné závery - **útku väzbu mentálno-spirituálneho rozvoja jedinca a zdravia**. Ak nerozlišujeme voľby, rozhodnutia pre také činnosti, ktoré napomáhajú nášmu duševnému rozvoju, „cesta nahor“, ale konáme opačne, „nadol“, stagnujeme a padáme, neudržíme si

duševné zdravie. Ani sociálne zdravie. Oslabujeme imunitný systém ako objavuje psycho-neuroimunológia.

Inšpirujú čitateľa:

- k zdravému spôsobu života,
- k mentálnemu tréningu a k osvojeniu si zručnosti relaxovať a znížiť telesné a duševné napätie, meditovať a zlepšiť koncentráciu na to podstatné, nerozptyľovať sa nepodstatnými otázkami a problémami, aby si človek udržal stav pokoja, získaný ako relaxačnými cvičeniami, tak rehabilitačnými a jogovými cvičeniami, sebadisciplínou, prechádzkami a telesnou prácou, ako aj udržaním si pozitívneho prístupu k životným situáciám aj v čase pandémie COVID-19
- k zmene rebríčka hodnôt, aby sa sociálne a duchovné hodnoty dostali vpred

Ide o celkové skvalitnenie života v globalizovanej spoločnosti, ktorá čelí mnohým nástrahám ako je papučová kultúra s nedostatkom pohybu, telesnej práce, pobytu na čerstvom vzduchu, aj v čase lock-downu a domácej karantény. Patrí sme aj kult tela, dôraz na príťažlivosť tela, telesnú kondíciu, parádu a vonkajšiu krásu, na úkor duševnej očisty. Veľkou prekážkou pre náš duševný rozvoj bola zvýšená koncentrácia na uspokojovanie materiálnych potrieb, kedy aj náboženské sviatky, Vianočné sviatky sa zredukovali na nákup darčiekov, jedál a pochutín, prejedanie sa - na úkor utíšenia, pohrúženia, pokojnej a radostnej atmosféry Vianoc v kruhu najbližších. Táto bariéra osobnostného rastu sa značne zmenila po nástupe pandémie COVID-19, zatvorení obchodov, butikov, salónov krásy, fitnessov, reštaurácií, hotelov, letísk s návratom k jednoduchej domácej strave, k skromnému životu s drobnými radosťami v okolí domova, v rodinnom kruhu, pri hrách s deťmi.

Jadrom tejto publikácie sú vyše 50 rokov skúsenosti overené v praxi a osvedčené know-how, ako pomôcť sebe, seniorom v extrémne náročných životných situáciách (i počas pandémie).



Nejedná sa o tému úzko lokálneho charakteru, ale páľčivú tému dneška, čeliac konzumnému spôsobu života a návykom, zlozvykom tráviť voľný čas a víkendy v obchodných centrách, vo fitnesoch, na plavárni, v akvaparkoch, v baroch, kaviarňach, nočných podnikoch, atď. K tejto extrémne náročnej životnej situácii, v ktorej sme sa ocitli a takmer rok žijeme, pribudol aj ďalší stresor - politický boj, psychologický boj s tým súvisiaci, keďže si táto náročná situácia u nás, inde, vyžaduje celkovú zmenu spôsobu myslenia a života, novú paradigmu. Chce to prirodzených pravdovravných a empatických lídrov. S ľudským prístupom.

A ťažko očakávať, že túto zmenu dokážu zrealizovať ľudia, ktorí mali rozhodovacie právomoci a spolu vytvárali systém, ktorý sa ukázal ako seba deštruktívny, devastujúci psyché, aj planétu. Ktorý spôsobil nespokojnosť s tým, ako žijeme, ako ničíme životné prostredie, vyvolal krízu zmyslu života.

Ide o náročnú problematiku, a je dobrým signálom v dnešných celosvetových prieskumoch, že až 70% ľudí má potrebu zmeniť svoj život. Radi by sme pomohli lepšie pochopiť novú paradigmu Európa pre ľudí, ich well-being a planétu, vytýčiť smer tejto zmeny v našej pôsobnosti. Ide o zvýšenie ekologického povedomia - vzájomného prepojenia s celým vesmírom a prírodou. Slovanmi rakúskeho psychiatra V. Frankla: tak ako sme dosiahli monoteizmus, vieru a koncentráciu na jedného Boha, je potrebné, aby ľudstvo postúpili o krok vpred a dosiahlo **monantropizmus** - sme jedna ľudská rodina.

Text je zrozumiteľný aj pre laikov a ľudí so základným vzdelaním, vytvára dostatočný priestor na vlastné spájanie kľúčových ideí a myšlienkovú prácu. Vyhýbame sa odborným formuláciám. V závere každej kapitoly **nadväzujúcej publikácie Reštart seniorov po pandémie**, nájdeme zhrnutie a tiež prehľadne spracované doporučené pre praktický rozvoj potrebnej zručnosti. Tieto poznatky môžu pomáhať aktívnym seniorom, trénerom a lektorom lepšie aplikovať poznatky a zručnosti do praxe.

Vydanie dvoch častí publikácie „Európa pre ľudí, well-being a planétu“ a „Reštart seniorov po pandémie“ poslúži nielen seniorom, ale zmobilizuje aktívnych seniorov sa zdieľať a pomáhať ostatným zmobilizovať sily k mentálnemu tréningu. Pomôže zvýšiť kvalitu života seniorov aj v časoch pandémie COVID-19, aj po jej želanom ukončení.

3

Čo je zdravie a well-being ?

Nazačiatku je dobré si ujasniť kľúčové pojmy týkajúce sa zdravia. Existujú mnohé teórie zdravia a ideí, ktoré sa k tomuto pojmu vzťahujú. Sú ľudia, ktorí nebudú súhlasiť s významom konceptov, pojmov nikdy, lebo majú odlišnú hierarchiu hodnôt podľa W.B. Gallieho. Pôvodný význam zdravie health je celok (whole). Z toho je odvodený holizmus. Holistická medicína je nekonvenčná medicína (unconventional medicine).

V biologickom zmysle chápania je celok organizmus človeka. Zo širšieho hľadiska napr. sociologického je celkom nielen jednotlivý človek ale aj tzv. malá sociálna skupina - rodina, mesto, štát, pracovný tím. Sledujeme zdravie človeka v zdravej

rodine, v zdravom meste, v zdravom štáte. Je jasné, že dnes počas 2.vlne pandémie COVID-19 žijeme v chorom štáte, v chorých mestách, v chorých pracovných tímoch, v chorých rodinách, v chorej spoločnosti, v chorom svete, v nezdravom životnom prostredí.

Z tohto uhla pohľadu nová paradigma **s víziou Európa pre ľudí, wellbeing a planétu** obsahuje potrebu ozdraviť životné prostredie, v ktorom žijeme, aj spoločnosť, aj rodiny, mestá, svet. Ešte pred pandemiou COVID-19 sa myslelo očistiť Európu od polúcie, znečistenia vôd, ovzdušia, pôdy, o zmene klímy, ktorá je sľubným krokom k uhlíkovej neutralite. Do konca januára 2021 sa krajiny, ktoré produkujú viac ako 65% škodlivých skleníkových plynov a viac ako 70% svetovej ekonomiky, budú musieť zaviazat', že dosiahnu nulové emisie do roku 2050.

Zhoršujúce sa klimatické ukazovatele ukazujú, že kráčame zlým smerom. Pandémia ochorenia COVID-19 to ukázala, že stačí zmeniť spôsob života a emisie sa znižujú. Avšak hladiny oxidu uhličitého dosahujú rekordné čísla a stále stúpajú. Úroveň arktického ľadu bola v októbri najnižšia a desivé požiare, záplavy, sucho a búrky sa stávajú novým štandardom.

Systém biodiverzity sa rúca, rozširujú sa púšte, oceány sa otepľujú a preplňajú plastovým odpadom. Veda nám hovorí, že ak odteraz až do roku 2030 každoročne neznížime výrobu fosílnych palív o 6 %, bude to ešte horšie. Namiesto toho kráča svet deštruktívne - zvyšuje ich o 2 % ročne.

Práve pandémia nám poskytuje príležitosť pustiť sa do boja s ekologickou krízou, dať do poriadku globálne životné prostredie, zmeniť koncept ekonomík a prepísať našu budúcnosť. Vyše 110 krajín včítane EU sa zaviazali dosiahnuť uhlíkovú neutralitu do roku 2050. Rovnako sa zaviazala aj nová administratíva USA. Aj Slovensko sa zaviazalo znižovať emisie o 45% do roku 2030. Ekonomická analýza potvrdzuje správnosť tejto novej cesty k

ozdraveniu našej planéty. Medzinárodná organizácia práce odhaduje, že aj napriek stratám pracovných miest sa vytvorí do roku 2030 prechodom na čistú energiu 18 miliónov nových pracovných príležitostí.

Do hry za ozdravenie planéty vstupuje ľudský faktor. Treba uznať ľudskú cenu dekarbonizácie a poskytnúť pracovníkom sociálnu ochranu, zmeniť či zvýšiť ich kvalifikáciu v zmysle prechodu na obnoviteľné energie. Nastal čas zmeny paradigmy. Ukončiť budovanie nových uholných elektrární, ukončiť dotovanie fosílnych palív, zdaníť znečisťovateľov životného prostredia, planéty. Plán obnovy je zameraný na ochranu života na planéte, aby sme znižovali riziko katastrof. Rozbieha sa celý rad konferencií OSN a ďalších aktivít v oblasti biodiverzity, oceánov, dopravy, energie, miest a potravinových systémov.

Naším najlepším spojencom je príroda sama. Prirodzený spôsob života : jednoduchý život a vznešené altruistické myslenie. Pomáha návrat do lona prírody. Aby sme jedli zdravú stravu zo zdravej pôdy bez emulgátorov, chemikálií a GMO, aby sme pili čistú vodu, dýchali čistý vzduch a pracovali v pozitívnej klíme a harmonickom sociálnom prostredí, bez sociálneho nádoru, bez drogovej závislosti, bez alkoholizmu, bez hazardu, bez manipulácii, klamstiev a násilia páchaného na ľuďoch. Ťažko čakať ozdravenie planéty od ľudí, ktorí ju celé desaťročia drancovali pre osobný profit a naďalej znečisťujú kvôli svojmu snobstvu a vysokému komfortu. Viac pomôžu domorodci, ľudia s citom pre zvieratá a krásu prírody.

Avšak počas pandémie sa situácia zhoršila aj o tento stresor - znečistenie nášho prostredia koronavírusom. Dokonca sa dá konštatovať o kumulovanom chronickom strese, kedy popri koronavírusu tu pôsobia ďalšie stresy. Najmä polarizácia spoločnosti a vybičovanie toxických emócií, aby ľudia boli nespokojní. Ako si udržať a znovu získať zdravie?

Zdravie človeka nie je iba jeho ozdobou, ale silou, ktorá mu umožňuje pracovať, **úspešne plniť vytýčené úlohy**, ktoré si predsavzal, o čo sa snaží. Uskutočniť svoje ciele je „**achievement**“ v anglickom jazyku. Opačný stav - byť chorý, bráni uskutočniť zámery. Ciele môžu byť rozličné u rôznych ľudí. Expert na zdravie David Seedhouse (1995)ukazuje na 4 príkladoch, čo si ľudia rôzneho zamerania predstavujú pod pojmom:

Lekár - neprítomnosť ochorenia, úrazu.

Sociológ - zdravý človek je schopný plniť všetky svoje sociálne roly (je dobrým otcom-matkou, manželom- manželkou, milencom - milenkou, pracovníkom - pracovníčkou, synom - dcérou, členom mimovládnej organizácie, cirkvi, športového tímu, kultúrneho spolku, tanečnej skupiny, atď.)

Humanista - zdravý je taký človek, ktorý je schopný sa pozitívne vyrovnávať so životnými úlohami.

Idealista - zdravému človeku je dobre ako telesne, tak duševne, sociálne i duchovne.

V starom Grécku žiť zdravo znamenalo žiť múdro a dobre. V hebrejšťine byť zdravý - „šalom“ znamenalo celé zdravie, ale aj vnútorný pokoj - wellbeing. Ale aj zrelosť, realizácia toho, čo si človek predsavzal.

V 20.st. sa zdravie scvrkáva na telesné zdravie (fyzický stav človeka). Komerčné poňatie farmakoterapie je zdravie ako tovar. Napr. cena za vytrhnutý zub, atď.

Prehľad teórií zdravia

Seedhouse (1995) rozdeľuje teórie zdravia do 4 skupín:

1. Teórie, ktoré považujú zdravie za ideálny stav človeka, ktorý je O.K (wellness)
2. Teórie, ktoré chápu zdravie ako „fitness“ - normálne dobré fungovanie.
3. Teórie, ktoré sa pozerajú na zdravie ako na tovar.
4. Teórie, ktoré chápu zdravie ako určitý druh sily.

Najznámejšou definíciou zdravia je tá, ktorú publikovala Svetová zdravotnícka organizácia (WHO - World Health Organisation) z roku 1946. Hovorí : Health is a state of complete physical, mental and social **well-being** and not merely the absence of disease and infirmity.

„Zdravie je stav, kedy je človeku úplne dobre , a to ako fyzicky, tak psychicky i sociálne. Nie je to len neprítomnosť choroby a neduživosti.“

Dostávame sa k slovu **well-being**. Ide nielen o fyzické zdravie, aj mentálne a sociálne. Vízia Európa pre ľudí, ich well-being a planétu nám v jadre ukazuje potrebu pripraviť také podmienky života, kvalitu života, aby sme boli zdraví nielen fyzicky, ale aj duševne a sociálne (vzájomné vzťahy medzi ľuďmi).

Definícia WHO zanedbáva duchovnú oblasť človeka, t.j. nehovorí o duchovnom (spirituálnom) zdraví. Albert Schweitzer upozornil, že podľa tejto definície WHO by bol zdravý aj Hitler. Duchovná oblasť je ako sféra osobného zamerania v oblasti hodnôt, potom je potrebné rešpektovať v nej tiež oblasť zdravých ekologických, sociálnych, politických či náboženských cieľov.

Toho, čo nášmu zdraviu pomáha, je veľa. **Dobré zdravie je výsledkom multifaktoriálnych vplyvov. Patria sem faktory biologické, psychologické, sociálne, ekonomické a celý rad ďalších.** V tejto publikácii nám nepôjde o celý súbor vplyvov, ale predovšetkým o jednu skupinu pozitívnych psychologických faktorov pôsobiacich na naše zdravie.

Vzťahy medzi psychikou a duševným zdravím a ich vplyvom na telesné zdravie nie sú dnes ešte úplne objasnené. Nepochybne s pandémiou COVID-19 prichádza aj uvedomenie si veľmoci duše. A začína sa venovať pozornosť psychoneuroimunológii aj v médiách, na pracovisku, v rodinách, i na verejnosti. Experiment, ktorý odštartoval dnes už takmer neprehľadnú sériu pokusov, ktoré radíme pod súborný názov „psychoneuroimunológia“, bol zrealizovaný R. Aderom a N. Cohenom (r. 1975). Experimentálne sa ukázalo, že nervový systém ovplyvňuje imunitný systém a imunitný systém ovplyvňuje nervový systém.

A tak si právom kladieme otázky:

Kto z nás ochorie na COVID-19 - a prečo práve on? Kto v situácii onemocnenia na COVID-19 sa uzdraví a prečo práve on? A kto sa v situácii, kedy onemocnie na COVID-19 neuzdraví a podľahne tejto hnusobe? Čo všetko môžeme urobiť, aby sme ochoreniu na COVID-19 predišli? Môžeme psychologickými faktormi ovplyvniť našu imunitu, lepšie zvládať ochorenie?

Do popredia sa dostávajú faktory, ktoré zvyšujú imunitu a znižujú stres. Reštart po pandémii COVID-19 je viazaný na stresmanažment. Ako uverejnila SITA už 14.7. 2013 : Stres trápi 6 z 10 Slovákov. Ženy trpia viac ako muži. V dnešnej extrémne náročnej životnej situácii sa podľa medializovaných šetrení, i psychológov World Economic Forum zvýšil počet postihnutých a

je podľa expertov dôležité naučiť sa stresmanažment a relaxačné techniky, psychohygienu.

Vie sa, že **mentálny stres má negatívny vplyv na imunitný systém**. Keďže imunita je systém ochrany pred infekčnými chorobami, ale aj pred zhubnými nádormi, predpokladá sa, že (najmä dlhodobý) psychický stres môže zvýšiť individuálnu náklonnosť na ochorenie COVID-19, ako i zhubných nádorov.

Stres je prirodzená fyziologická a emocionálna odpoveď organizmu na rôzne záťažové (stresové) situácie (stresory). Stresujúcimi faktormi môžu byť u seniorov strach z ochorenia na COVID-19, zo smrti vplyvom tohto ochorenia, strata alebo nedostatok finančných prostriedkov potrebných pre živobytie, exekúcia, dlhodobé konfliktné situácie v rodinách, emočné vypätie a depresia zo straty blízkych, ale aj prežívanie vlastných zdravotných problémov a mnohé ďalšie. U mladších ľudí okrem strachu z COVID-19 je to dlhodobá nadmerná pracovná záťaž u pracovníkov v 1.línii, strata zamestnania, bankrot, rozvod, strata partnera, detí, rodičov, ktorí patria k najviac ohrozenej skupine.

Pri strese, podľa informácií expertov, endokrinné žľazy tvoria tzv. stresové hormóny (adrenalin, noradrenalin, kortizol) a vyplavujú ich do krvného obehu. Vďaka týmto hormónom dochádza k fyziologickým reakciám, najmä k zrýchleniu srdcovej frekvencie, zvýšeniu krvného tlaku, následne k lepšiemu prekrveniu mozgu a svalov, ako aj k vyplaveniu zásob cukru (glukózy) do krvi. Stresové hormóny pomáhajú vytvoriť pre človeka stav, keď má väčšiu silu a zvýšenú pohotovosť zvládať prekážky (tzv. fight or flight reaction - reakcia typu bojuj alebo uteč). Krátkodobý stres pôsobí pozitívne a je užitočný na zvládanie záťažových životných situácií ako sú napríklad skúšky u študentov alebo verejné vystúpenia spojené s pocitom trémy, či akékoľvek iné situácie, keď je človek nútený podávať výkony a prekonávať životné prekážky. Dlhodobý chronický a nadmerný stres, kam patrí aj strach z pandémie COVID-19 a lock-down,

domáca karanténa, nemožnosť voľného pohybu a obmedzenosť stykať sa fyzicky s ľuďmi, blízkymi, ohrozuje zdravie a skôr mu škodí ako prospieva.

Poruchy srdco-cievneho systému, vysoký krvný tlak, infarkty, krvácanie do mozgu a porážky, sú najčastejšiou príčinou úmrtí. Na druhom mieste to sú nádorové ochorenia. Aj keď sa v ostatných desaťročiach vedecky skúmal vzťah mentálneho stresu a ďalších psychických faktorov na rozvoj nádorových chorôb, dodnes nie sú známe jednoznačné odpovede na otázku, či stresy a depresie dokážu zvýšiť riziko, ba dokonca byť príčinou rakoviny

Publikovala sa napríklad práca, ktorá zistila, že vnímanie stresu dokázalo dokonca znížiť riziko malígnych nádorov závislých od hormónov u žien (rakovina prsníka a rakovina maternice).

Viacere práce však naznačujú možnosť zvýšenia rizika malígnych nádorov vďaka psychologickým faktorom, ako sú stresy a depresie. Spätná analýza odbornej literatúry ukazuje, že stresy a negatívne emócie nepriaznivo ovplyvňujú predovšetkým rast a šírenie nádorov, menej vznik samotného malígneho tumoru. „Niektoré štúdie, ktoré analyzovali priebeh liečby a klinický vývoj onkologických pacientov vo vzťahu k ich duševnému stavu, **zdravia**. V tejto publikácii chceme poukázať na psychologické faktory, ktoré zlepšujú imunitný systém, a tie, ktoré zhoršujú pandemickú situáciu a bránia reštartu. Neznalosť nikoho neospravedlňuje.

V histórii ľudstva sme už čelili tomuto druhu krízy v ére stavby Babylonskej veže, kedy ľudia stavali najvyššiu vežu do neba. Egoizmus a vyvyšovanie sa človeka viedlo k zmäteniu jazykov a k chaosu. Každý rozprával iným jazykom a ľudia sa nemohli vzájomne porozumieť a spolupracovať. Babylonskú vežu nikdy nedokončili.

Zjavne nešlo o cudzie jazyky ako ich dnes poznáme a neprítomnosť tlmočníkov, ktorí pomáhajú pri komunikácii a dorozumievaní sa. Ľudia od staroveku sa dokázali dorozumieť gestikuláciou, bez slov a prežiť. Ide o iný chaos jazykov, kedy niektorí nevedomky, iní cieľavedome šíria vlastné koncepty, teórie, lži z rôznych dôvodov, aby si udržali pozíciu „hore“, dostali sa „hore“, nepadli (do nezamestnanosti, biedy, chudoby, straty prestížneho postavenia, majetku, či straty slobody). Je to počas krízy hodnôt a morálnej krízy vo svete, ktorej dlhodobo čelíme v Európe, vo svete, pochopiteľné. Bohužiaľ, reštart po pandémie nie je iba o vakcinácii a izolácii nakazených.

Podľa generálneho tajomníka OSN Antónia Guterresa COVID a klíma nás dostali na hranu. Nemôžeme sa vrátiť späť k starému spôsobu štandardu nerovnosti a nestability, namiesto toho musíme vykročiť na bezpečnejšiu a udržateľnejšiu cestu. Toto je komplexný a naliehavý test z politiky a morálky. Dnes politici a hlavy štátov rozhodujú a určujú cestu na desaťročia dopredu. Reštart po pandémie a opatrenia v oblasti klímy treba premeniť na dve strany jednej mince.

Duševná hygiena

Motto:

„Posledné roky epidémie mentálneho zdravia zaplavila skoro celý svet. Pandémia to zhoršila a bude v tom pokračovať. Väčšina psychológov (a určite všetci, s ktorými sme rozprávali) zdá sa súhlasiť s názorom, ktorý vyjadril v máji 2020 jeden z nich: pandémia mala katastrofálny efekt na mentálne zdravie“.

Prof. Klaus Schwab, zakladateľ a exekutívny predseda World Economic Forum

Ak chceme pochopiť, ako sa cítia seniori v 3. miléniu, ktorí sa narodili v minulom storočí a prežili zmenu spoločenského poriadku, a väčšiu časť svojho života stáli pevne na nohách, väčšina z nich pracovala manuálne vo fabrikách, v baniach, v obchodoch, na poli, videli zmysel svojej práce a úžitok pre druhých. Spomínam si na svojho otca, ktorý pracoval v Gumonke, a jedného dňa sklamane konštatoval, že fabrika je stará, so starými strojmi, robotníci ťažko dvíhajú a vláčia kotúče, ale úradníci si postavili novú poschodovú budovu, ako palác.

Ľudia pracovali už od 6h ráno. Matka, vedúca mliekarne, dobrovoľne nastupovala do práce už o 5.30, aby si ľudia mohli kúpiť do práce čerstvé pečivo a mlieko. Vzdialenosti prechádzali pešky, na bicykli, väčšiu časť svojho života nepoznali auto, televízor, niektorí nemali potrebu navštíviť hlavné mesto, ani susedné krajiny. Boli spokojní tam, kde sa narodili.

A len teraz na starobu dostali seniori darom mobil, či počítač a deti, vnúčatá ich učia, ako to zapínať, vypínať, telefonovať, napísať sms-ku, prijať a poslať mail. Aj keď zažili 40 rokov totalitného režimu, kedy si iné mysleli a iné hovorili na verejnosti, aby ich ešte neuväznili, keďže sa to hemžilo eštechákmi a špiclami, donášačmi, udržali sa práve vďaka bdelosti a takmer non-stop koncentrácii v realite.



Generácie našich starých rodičov a rodičov sa naučili Desatoro a žili podľa toho. Môj otec neklamal, nekradol, pre mňa bol vzor dobrého milujúceho otca. Nikdy na nás nekríchal, nehádal sa, nebil nás. Až neskôr mi došlo, keď už nežil, že ako polosirotu bez matky ho vychovávali saleziáni. Žil skromne a pomáhal starým susedkám v dome, v zime im denne nosil kýble uhlia z pivnice bez výťahu, aj keď sám pracoval ťažko manuálne. A ešte peši chodil takmer 40 minút do práce a potom zasa rovnako z práce. Zostal pre mňa najlepším otcom a ako ľudia v dome, na jeho pracovisku, v príbuzenstve hovorili: „Štefanko je veľmi dobrý človek“. Že byť dobrým a pomáhať ostatným sa dá, (a človek nemusí byť svätec, či mních) ma sprevádzalo od narodenia celé desiatky rokov. Dodnes.

Neskôr som mala možnosť stretnúť viacerých svätcov dneška z rôznych kútov sveta, utvrdilo ma to, že existujú altruisti, súcitní ľudia, a bolo ich v mojom živote dosť. Čo mali spoločné? Boli pravdovravní, vedeli sa vcítiť do slabých, pomáhať im, žili prirodzene. Vyhýbali sa alkoholu, závislosti na materiálnych statkoch, na vonkajších atrakciách, zmyslových lákadlách, životných okolnostiach. Za každého režimu, v každej životnej situácii boli pokorní a spokojní.

1. Ak je človek do takej miery sebastredný, že je mimo realitu, potom koncipuje konšpiračné bludy, ktoré sa v ére informačno-technologickej komunikácii šíria všetkými smermi nevídanou rýchlosťou. Slováci patria k tým, ktorí najviac veria konšpiračnej fantázii, sú mimo realitu. A tak tu máme nezmyselné bludy, ktorým ľudia veria a pridávajú svoje výtvary.
2. Každý z nás si vytvárame svoje vlastné, osobné poňatia o mnohomo veciach a ideách. Pretože máme intelektuálne schopnosti chápať veci i dianie okolo seba a vnímať, čo sa s nami deje. Výsledkom tejto intelektuálnej činnosti **(koncipovania)** je zrod **určitého osobného poňatia (konceptu)**. Pokiaľ má mať taký koncept určitú hodnotu,

musí mať určitý vzťah ku skutočnosti. Ak má byť takýto koncept používaný širšie, obcejšie, než len v osobnom zamyslení sa, musí byť vyjadrený slovami.

3. Druhým krokom na ceste k tvorbe definície a teórie je **teoretizovanie**. Aj theoretizovanie je rýdzo subjektívna a osobná intelektuálna (myšlienková)činnosť. Napr. naše vlastné poňatie zdravia upresňujeme, obmeňujeme, preverujeme štruktúru celého poňatia, porovnávame ho s alternatívnymi (inými) poňatiami a snažíme sa zvýšiť jeho zrozumiteľnosť.
4. **Definovanie** je ďalším krokom na ceste sústavného uvažovania. Pri definovaní napr. zdravia, ustupuje subjektívny moment do pozadia. Definovanie formuje čo najpresnejší význam určitého pojmu.
5. **Dogma** je určitou formou definície. Definícia sa stáva dogmou tam, kde je výpoveď považovaná za nemennú - za „posledné slovo“. Ak sa stane určitá definícia dogmou, rozhovor končí a napr. definíciu zdravia treba prijať a osvojiť si. Nemeniť. Definíciu zdravia podľa Svetovej zdravotníckej organizácie poznajú a osvojili si ju na celom svete.
6. **Teória** má širší záber než definícia. Teórie nám pomáhajú pomôcť pochopiť veci. Umožňujú nielen skutočnosť lepšie pochopiť, ale vďaka tomuto porozumeniu tiež skutočnosť meniť, zmysluplne riadiť prax. Karl Popper, Michael Polanyi, ktorí sa sústavne zaoberajú filozofiou teórie, chápu teóriu ako „mapu“, ktorá nám pomáha sa v danej oblasti orientovať.
7. **Myšlienková činnosť** koncipovanie, theoretizovanie nám pomáha, ak sa snažíme postupne dosiahnuť ďalší míľnik na ceste poznávania. Ak si osvojíme definíciu, a pochopíme napr. teóriu zdravia. Tragédiou pre mentálno-spirituálny rozvoj jedinca a celú spoločnosť je, ak sa koncipujú a šíria konšpirácie úmyselne, aby manipulovali ľuďmi a zabránili im rozpoznávať podstatné od nepodstatného, pravdu od lži, výmyslov. Aby zmiatli mysle sudcov, prokurátorov, ktorí chcú kauzy riešiť spravodlivo a zároveň kamuflovali, zmiatli občanov.

8. Dnes 30 rokov po páde totalitného režimu, kedy si časť priestoru urvali ľudia- sociopati, bez morálky, sebastrední egoisti, ktorým ide síce o cieľ dohoniť vyspelý západný svet, ale hlavne po materiálnej stránke a pre vlastný finančný osoh, nepoctivo získavať materiálne statky pre svoje rodiny a svojich podporovateľov, spolupracovníkov. Tento typ organizovaného zločinu a veľkých zlodejín nemá obdobu, keďže je pod ochranou niektorých politikov, vlád, policajtov, sudcov a prokurátorov. Navyiac sa stáva súčasťou politického a psychologického boja.
9. Ako to dopadne? Tak ako v staroveku pri stavbe Babylonskej veži. Konšpirátori a manipulátori síce oblbnú davu, ale nedokážu ovládať vesmírne sily a to tie fyzickým očiam neviditeľné. Je to skôr prechodná etapa vo vývoji ľudstva, aj keď napáchala veľké škody. Veda a vedci, monitorujú zdevastovanie životného a sociálneho prostredia, hľadajú riešenia. Psychológovia zdravia odhaľujú súvislosti medzi zdravím a kvalitou života, well-being. Že nejde len o základný príjem, dostatok peňazí na dôstojný život. Že ide o duševnú hygienu.

Termín hygiena je u nás zrozumiteľný. Je odvodený od gréckej bohyne Hygie, má úzky vzťah k prevencii ochorení. Mnohí ľudia, aj seniori chápu hygienou telesnú hygienu. Hygiena duše je menej známy pojem.

Český psychológ L.Míček definuje: „ pod duševnou hygienou chápeme systém vedecky prepracovaných pravidiel a rad, slúžiacich k udržianiu, prehĺbeniu alebo znovu získaniu duševného zdravia, duševnej rovnováhy (Míček, 1984). Ide o vytváranie optimálnych podmienok pre duševnú činnosť, posilnenie odolnosti voči najrôznejším vplyvom, ktoré negatívne ovplyvňujú náš duševný život.

V užšom význame sa duševná hygiena chápe ako boj proti výskytu duševných ochorení, anglicky mental health, tlmenie

procesu rozvoja psychóz, prípadne hľadať vhodný spôsob jednanja s psychiatrickými pacientami.

V širšom slova zmysle chápeme pod duševnou hygienou starostlivosť, aby duševná činnosť fungovala optimálne. Ide tu celkom konkrétne o to, aby sme prirodzene a realisticky odrážali realitu, reagovali primerane na všetky dôležité podnety, stále sa duševne zdokonaľovať a mentálno-spirituálne rásť. V tomto zmysle je aj definícia Svetovej federácie duševného zdravia (World Federation for Mental Health) so sídlom v Ženeve, ktorá je pokračovateľkou Medzinárodného výboru duševnej hygieny, ktorý vznikol medzinárodným rozšírením organizácie Connecticut Society for Mental Health, založenej v roku 1908.

Podľa L.Míčka sa duševná hygiena zaoberá predovšetkým duševne zdravými ľuďmi. Ide o upevnenie duševného zdravia. Zaoberá sa aj ľuďmi na hranici zdravia a ochorenia, u ktorých sa prejavujú stále vážnejšie príznaky narušenia duševnej rovnováhy. Týmto sa snaží ukázať smer znovu získať duševné zdravie. Duševná hygiena ukazuje chorým ľuďom, ako je možné dodržiavaním duševnej hygieny lepšie a s väčším úspechom vzdorovať chorobe. Napr. COVID-19.

Duševná hygiena s odlišuje od psychoterapie, a to tým, že jej ide skôr o upevnenie relatívne dobrého duševného zdravia, aby sa človek duševne vyvíjal, než o odstraňovanie duševných porúch, ako napr. u psychoterapie neuróz.

Duševná hygiena je zameraná k cieľom ako sebavýchova, dozrievanie osobnosti a duševný pokoj. Pozornosť je venovaná i otázkam sociálnej interakcie, úpravy životného a pracovného prostredia a životospráve.

V oblasti duševnej hygieny ide aj o prispôsobovanie sa životnému prostrediu toho, čo sa zmeniť dá. Ide o osobné zvládanie problémov, ktoré život stavia pred človeka, napr.

pandémii COVID-19. Preto sa duševná hygiena zaujíma o sebaovládanie - riadenie seba samého zoči-voči životným problémom, ako aj o štúdium problémov maladaptácie - zlyhania v tomto boji. Jedná sa aj o úpravu prostredia, v ktorom človek žije.

Americká psychologička M.Jahodová upozornila na celý rad charakteristík dobrého duševného zdravia (well-being) - napr. na adekvátne vnímanie reality, dobrú autonómiu (na rozdiel od závislosti na druhých ľuďoch a ich postojoch), na integritu osobnosti a jej zameranie, dosahovanie stanoveného cieľa, ktorý dáva životu zmysel(čo vedie k sebadôvere a sebaistote). Dobré duševné zdravie si vyžaduje aj sebaaprijatie, kladný postoj k sebe samému, mentálno-spirituálny rast (napr. v poňatí, ktoré formuloval Maslow).

Podľa českého psychológa L.Míčka s duševným zdravím súvisí sebaovýchova (1976). Patrí sem sebaopoznávanie, koncentrácia pozornosti, autoregulácia myslenia, autoregulácia emócií, autorelaxácia, aktívne zvládanie situácií.

Človek môže do určitej miery kontrolovať svoje správanie tým, že kontroluje svoje myšlienkové postupy. Je možné zastaviť jednanie. Myslieť pred myslením. Jedna z príčin toho, že sa po najväčšom stresore - čase, stal najväčší stresor znečistené medziludské vzťahy (dnes možno je tým najväčším stresorom drobec korona vírus), súvisí s novými technológiami, kedy môžeme okamžite bez rozmyslu reagovať, telefonicky, sms-kami, mailami, atď. Ak si pripomenieme komunikáciu formou dopisovania v minulých storočiach, tak nájsť človeka, ktorý bol gramotný a vedel písať trvalo cca týždeň, kým tento napísal dopis a ten dostihol adresáta, ubehol ďalší týždeň - dva. A kým adresát-ka našli gramotného človeka, ochotného prečítať list ubehol ďalší týždeň. Kým sa napísala odpoveď a dostihla adresáta, ubehli dva týždne. A tak človek vychladol, dobre zvážil, čo napíše, akú odpoveď dostal.

Dnes zbrklo komunikujeme široko-ďaleko, bez rozmyslu a vytvárame chaos, stavíme Babylonskú vežu, sústredený na seba. Aj to je príčinou citovej nerovnováhy a narušeného duševného zdravia. Práve mentálny tréning, ktorý sme mali možnosť si vyskúšať po celé desaťročia aj na sebe, umožňuje naučiť sa seba ovládať. Byť trpezlivý a neunáhliť sa. Dobre si podstatné veci premyslieť. A nechať priestor aj pre toho „hore“.

Psyché je najväčšia veľmoc. Nemáme potuchy o aké sily ide. Koľko peňazí sa stráca hašterivosťou, ktorá k ničomu nevedie, ako pokazený gramofón.

Výstižný príklad vzťahu medzi našimi predstavami a jednaním uvádza Hardi (1972). Podáva správu o človeku, ktorého omylom zavreli v chladiarenskom voze, kde vovnútri nebola kľučka. Tento muž bol zakrátko nájdený mŕtvy. Keď otvorili chladiarensky voz, pracovníci zistili, že chladiarenské zariadenie vôbec nefungovalo. Dotyčný zomrel vplyvom svojej desivej predstave - i keď celkom falošnej.

Dnes sa zviditeľňuje najmä kognitívna psychológia, viazaná na myšlienkovú činnosť a kognitívne-behaviorálna terapia, ktoré venujú mimoriadnu pozornosť nesprávnym a falošným predstavám a myšlienkam. Ich poznávaniu a odstraňovaniu.

Je výzvou nového milénia, ako to formuloval v záverečnej reči 14. Dalajláma Tibetu na Fôre 2000 v Prahe (po smrti V. Havla), že tak ako sme sa naučili všetky štáty pracovať na počítači, je potrebné sa od Indov (jogínov) naučiť duševnú hygienu, autoreguláciu vlastného myslenia, ovládanie rušivých emócií, seba výchovu.

Ako konštatuje český psychológ J. Krivohlavý záverom možno povedať, že duševná hygiena patrí k perspektívnym úlohám psychológie zdravia a kvality života. Ide o prevenciu obranných

mechanizmov v našej činnosti, výcvik v rozpoznávaní falošných predstáv a nesprávneho myslenia v oblasti kognitívnej autoregulácii, o výchovu a rozvoj kladných emócií a nálad, výcvik pripravenosti na včasné a účinné zvládanie toxických emócií. Duševná hygiena nás však stavia pred úlohami, ktorých zvládanie vyžaduje zaoberať sa nielen psychologickými stránkami daných problémov, ale pristupovať k nim zo širšieho poňatia celého človeka, včítane etických otázok ľudskej existencie, kvality života a duchovného smerovania.

5

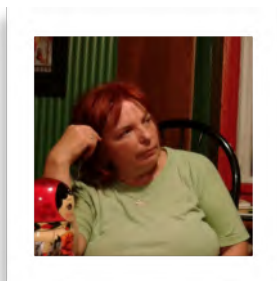
Jógová teória osobnosti „Matrioška“

Motto:

„Najhorší je sebaklam, lebo ten, kto vás klame, je stále s vami“.

Platón

Podľa Upanišád je 5 úrovní ľudskej existencie. Ak máme do činenia s chorobou, treba aplikovať techniky jogy na každej úrovni, iba liečbou všetkých 5 „telesných obalov“ (model Matriošky), môžeme ozdraviť človeka.



Model Matrioška má viac vrstiev, tiel k sebapoznaniu:

1. hrubé fyzické telo
2. astrálne telo jemnohmotné
3. kauzálne telo

1. Fyzické telo pozostáva z rovnakých stavebných častíc ako vesmír, z 5 živlov (zem, voda, vzduch, oheň, éter). A má rôzne štádiá existencie od narodenia, dospelosti k starobe a smrti.

2. Astrálne telo pozostáva z 19 elementov.

5 orgánov činu - (ruky, nohy, ústa, rozmnožovanie, vyprázdnenie,), 5 orgánov poznávania (5 zmyslov), 5 Prán (vitálnych energií), ANTARKARANA jemné vnútorné funkcie - myseľ, intelekt, podvedomie, ego. 4 špecifické funkcie mysle

- myseľ (manas) myslí, premýšľa, pochybuje, - napr. Je to had?

- Intelekt (budhi) analyzuje, rozlišuje pravú povahu, skutočné od neskutočného

-Podvedomie (chita) - v ňom leží všetko, čo bolo zažité jedincom v tomto, aj v predošliých životoch.



- Ego (ahamkara) - potvrdzuje viem- neviem. Je to posledná funkcia mysle, a identifikuje sa so všetkým, čo zaujme myseľ. Napr. vynoria sa vlny smútku a ego konštatuje „som smutný“. A keď o chvíľu príde dobrá správa, radostné vlny - konštatuje „som šťastný“.

3. Kauzálne telo je semeno. Volá sa kauzálne, lebo je príčinou vzniku, semenom oboch tiel, hrubého aj jemného. Astrálne a kauzálne telá sú permanentné. Odchádzajú spolu, držia sa spolu. Fyzické telo zomiera, rozpadáva sa na prvky.

A tieto 3 telá obsahujú 5 Kosh - puzdier, obalov. **Matrioška s 5-timi bábikami vo vnútri.**

1. Annamayakosha (púzdro robené z anna = potravy). Je to fyzické telo tvorené 5 živlami, vzniká zo stravy. **Na fyzické zdravie má veľký vplyv zdravá výživa, stavebné tehličky tela.** Cieľom je udržiavať telo zdravé, aby v detstve rástlo, správne sa vyvinulo. Aby deti neboli podvýživné.

2. Pranamayakosha (vitálne púzdro). Tvorené z 5 vitálnych prán, energií. A z 5 orgánov činu. Vitálne sily čerpáme aj zo vzduchu, dýchaním. Pranamaja - **dýchacie jogové cvičenia revitalizujú. Pobyt na čerstvom vzduchu revitalizuje.** Bez potravy človek vydrží niekoľko týždňov, bez vzduchu iba

okamih. Cieľom je byť vitálnym. Dýchať čistý vzduch, byť v prírode.

3. Manomaya kosha (mentálno-emocionálne puzdro) tvorené myslou (manas,) Chitta - podvedomím, a 5 orgánmi poznávania - zmyslovými orgánmi. Na tento obal má veľký **vplyv psychohygiena, relaxačné cvičenia, joganidra (jogový spánok). Ale aj meditačná hudba. Cieľom je stresmanažment**, uvoľniť stres, napätie, udržať si pokojnú myseľ, ovládať rušivé emócie.

4. Vijnanamaya Kosha (intelektuálne puzdro) tvorené vyšším intelektom - Budhi (schopnosť rozlišovať skutočné od iluzórneho) a egom (ahamkara), ktoré spolupracujú s 5 zmyslovými orgánmi. **Rozvíja ho meditácia, svedč, pokánie., psychoanalýza, sebaspytovanie. Cieľom je prekonať sebaklam, obranné mechanizmy a seba projekcie do druhých.**

5. Anandamaya kosha (telo, puzdro blaženosti) zažíva blaženosť hlbokého spánku a sarvikalpa samadhi (dočasné samadhi). Stav blaženosti sa dostavuje integráciou osobnosti (všetkých tiel a kosh). Cieľom je sebarealizácia **sebapoznaním**. Prekonanie krízy identity. Jednota, súzvuk, well-being. Trvalý stav **samadhi, osvietenie**.

Aby sme získali sebarealizáciu, oslobodenie - musíme sa prestať identifikovať s puzdrami, obalmi. A naopak začať sa identifikovať s TO, ktoré je zakryté týmito obalmi. A jednotlivé obaly dokážeme očistiť, ozdraviť týmito jogovými technikami. Budhisti by to vyjadrili slovami, že treba prekonať sebastredný postoj, rušivé emócie, oslobodiť sa od sebaklamov, zostať v prirodzenom stave mysli. Byť prirodzený, pravdivý.

Annamaya kosha - (hrubé fyzické telo) ásanami = **cvikmi, zdravou výživou, relaxáciou**

Pranamaya kosha- (energetický obal) - **bio-energetické pole dychovým cvičením.**

Manomaya kosha - (emocionálny obal) - **spevom mantier, modlitbou, nesebeckou službou, obradmi, konzultáciami, zvukovou rezonanciou, vizualizáciami, arteterapiou**

Vijnanamaya kosha - (intelektuálny obal) - **štúdium textov, správnym sebaspytovaním, (Kto som? Meditáciou sebaspytovaním), pomáhajú skupinové diskusie, skupinová terapia**

Anandamaya kosha (puzdro blaženosti) v samadhi, vo vrcholovom zážitku. Pomáha **kompletný mentálny výcvik.**

ZDRAVIE A OCHORENIE

Na tomto modeli viacerých úrovní osobnosti je postavená aj definícia zdravia WHO (World Health Org.), aj projekt Zdravie pre všetkých do r. 2020 , na ktorom sa podieľali aj indickí odborníci.

Zdravie pôvodne znamenalo CELOK (z neho odvodený smer holizmus, od angl. whole =celok). Ide o celok biologický - organizmus so všetkými orgánmi, systémami. Sociologický - človek a spoločnosť (Projekt Zdravá rodina, Zdravá škola, Zdravé mesto, Zdravý štát, zdravý svet, zdravé životné prostredie atď.).

CELOK je chápaný v širšom kontexte - integrovaný organický celok, začlenenie tohto celku do širších súvislostí. Kedysi žiť zdravo znamenalo sebarealizovať sa, sebapoznať sa, žiť múdro a dobre, aby sa naplnil zmysel života. Byť zdravým človekom znamenalo byť vitálnym, schopným života, sebarealizovaným, zrelým, schopným žiť pravdivo a realizovať svoje ciele a predsavzatia, užitočné pre ľudí.

A **choroba** bola slabosť napr. grécky „astheneia“ = nervovo slabý, či „arosthos“, ten, kto nie je zdatný, schopný niečo urobiť, „sothein“ = ozdraviť, zachrániť človeka nielen od choroby, ale aj od utopenia, prepadnutiu „zlu“ - dnes drogám. Išlo o pomoc človeku ako celku, aby bol po všetkých stránkach v poriadku. O tom je **well-being, vnútorná spokojnosť, zdravie**.

V hebrejčine „**šalom**“ = celé zdravie = vnútorný pokoj, neporušený, integrovaný celok, správna cesta životom, získanie zrelosti. Nie je div, že sa dodnes Židia zdravia šalom. Byť zdravý podľa jogínov znamená „rásť“, rozvíjať sa, kráčať „nahor“, voliť filozofiu života a chrániť život. Nekráčať proti prírode, nepíliť si konár, na ktorom sedíme.

Je tu neodškriepiteľný vzťah definície zdravia k viacúrovňovej existencii človeka, na telesnej, energeticko-informačnej a mentálno-spirituálnej. Nestačí udržiavať v poriadku iba fyzické telo.

ZMYSEL PRE INTEGRITU

Aaron Antonovsky (1985) študoval skupiny Židov, ktorí prežili koncentračné tábory. Jedni sa vrátili a ťažko sa adaptovali v zmenenej situácii. A iní prejavovali húževnatosť a odolnosť, dokázali sa adaptovať a zdolať ťažké podmienky. Rozdiel medzi týmito dvomi skupinami bol v duševnej úrovni. Nejde o dielčie duševné schopnosti, ale celkovú - holistickú charakteristu postoja k životu. Tú nazval zmysel pre integritu, a táto im pomohla prežiť útrapy v koncentráku, ale aj zvládať úlohy neskôr. Antonovsky naznačil 3 základné aspekty tohto zdroja zdravotnej sily:

- Zmysluplnosť
- Videnie zvládnuteľnosti úloh
- Schopnosť chápať dianie, v ktorom sa človek nachádza

Dynamická psychológia 20.st. ako jej smer, nie iba časť venovaná otázkam motivácie, bola vybudovaná psychoanalytikmi, Freudom, Jungom, Adlerom, Horneyovou, Frommom, Lewinom, ktorý z psychoanalýzy vybral formálne dynamické pojmy. Jeho základná myšlienka individua v životnom poli, je však nepsychoanalytická.

Starí jogíni podobne ako Kurt Lewin **vnímali jedinca v životnom poli**, v kontexte vesmíru. Ale keďže to boli vizionári, majstri, zakladatelia introspekcie, meditácie ako hlavnej metódy sebaanalýzy a sebapoznania, rozpoznali hlbšie dimenzie jedinca, spätého nielen s celým vonkajším svetom, ktorý vnímame, zachytávame, spoznávame našimi zmyslami. Transcendovali „statický“ vnem človeka-vesmíru (vnemový obraz nášho tela spredu, keďže sa nedokážeme vidieť zozadu v danom životnom poli, okolo nášho tela, nie za chrbtom. Aj keď si vieme predstaviť kedykoľvek aj to, čo sa nachádza za našim chrbtom). Podobne ako Kurt Lewin ho dokázali štrukturovať na rôzne oblasti, v priestore i v čase.

Rišiovia, indickí vizionári vo svojich víziach a meditácii „doleteli“ až do vesmíru, až za zemeguľu, mimochodom, objavili nulu, guľu, vedeli, že zem je guľatá dávno predtým, ako v Európe inkvizítori upálili „bohorúhačov“ z radov vedcov, ktorí tento fakt zistili v stredoveku, v časoch moreplavcov objavujúcich nové kontinenty a krajiny na odvrátenej časti Zemi.

Arabské číslice, ktoré sme si aj my osvojili, boli objavené jogínmi v Indii, ale Arabmi rozšírené do Európy pri okupácii severnej Afriky, Španielska, Portugalska. Štruktúrovaním životného pola jogíni rozširovali vedomie aj do oblastí ďaleko za našim chrbtom, v priestore a čase. Prečo? Aká hnacia sila im to umožnila? Keď si predstavíme a vyrátame koľko rokov úsilia a vzdelávania kozmonauta si vyžaduje len preniknúť kúsok do

vesmíru na kozmickej lodi, a spoznať odvrátenú stranu Mesiaca, je ich výkon preniknúť do svojej podstaty a poznať sám seba, nepredstaviteľný.

TO - ŽIVÉ SÚCNO / ŽIVÁ SILA

Milníkmi na tejto ceste boli stavby astronomických observatórií a (neolitických) chrámov. O čo tu vôbec ide? Kam kráčame? Čo nás to ženie? Nič viac a nič menej čo „živé súcno“ v makrokozme. Nijaká menšia sila ako tá, ktorá „núti“ vyžarovať lúče Slnka na Zem, obiehať Zem okolo Slnka, obiehať Mesiac okolo Zeme, atď. Nazvime ju „živou silou“. A pozor, nesústredíme sa len na „statické“ zmeny. Potom by sa nám ľahko všetko skĺzlo na redukciu tejto mikroskopom, ďalekohľadom najväčších rozmerov neopísateľnej **živej sily**.

A podobne ako sa šíri nenávisť, korona vírus, vie sa šíriť aj láska. Je to sila. Sila lásky „+“, či „+ a - v jednote“, je väčšia ako jeden pól sila „-“, napr. strachu. Aj o tomto je zdravá ľudská vzorka Maslowa, so spontánnosťou, vitalitou, tvorivosťou, bohatým emocionálnym reagovaním a silnou

identitou so súčasnou transcendenciou seba. Ak chceme vylepšiť postavenie jedinca v životnom poli, tak treba **doplniť, že mnohé objavy Kurta Lewina** a jeho spolupracovníkov, žiakov sú platné, ale pri menších „rýchlostiach“, v svete mnohosti.

Jogíni rozpoznali hierarchiu zákonov, princíp polarity aj rezonancie, aj keď to nedokázali jasne pomenovať. Dostali sa do jednoty a prekonalí dualitu, ktorá vládne na planéte Zem (samec-samica, svetlo-tma, muž - žena, atď.). Dosiahli cieľ spoločný s gestalt terapiou - uvedomovanie si celej osobnosti, objavením tých stránok jedincovho bytia, ktoré sú blokované vedomím. V

gestalt terapii s dôrazom kladeným na intenzívne uvedomovanie si vlastných pocitov a správania v danom okamžiku.

KOPERNIKOVSKÝ OBRAT

Nakoľko naše myslenie, vnímanie, predstavovanie, správanie, reagovanie nasleduje sa vekom rozvíja, tak nielenže skôr či neskôr sa dotlačíme stáby drobná kvapka do nekonečného oceánu, ale dokážeme aj tento svet opísať, i seba samých rozpoznať, stáby Oceán. Prekonaním nezrelosti a sebastrednosti vidíme veci komplexne. Vnútorným zrakom a nerozptýlení zástupnými problémami.

A takéto opačné štrukturovanie životného prostredia „zhora“ je povestný „kopernikovsky obrat“, kedy už nie sme seba-centrovanými, ale „zjednotenými s Celkom a z tohto „obráteného pohľadu“, s očami „vzadu“, tento krát vnútorným zrakom, transcendujúcim fyzický zrak, vidiac „za obrátenú stranu Mesiaca“, spoznávame seba samých v jednote a harmónii, naplnení, sebarealizovaní.

Je to dynamický holistický vnem životného poľa a človeka v ňom, v čase, kedy sa nám premieta panoráma života, ako niektorým ľuďom v stave klinickej smrti. Kedy prestávajú mať objekty „+“ a „-“, valenciu. Kedy nie sú objekty „mimo“ nás, ale v nás, ide o znovu zjednotenie. Spojenie kvapky s oceánom.

Tento blažený stav nad protikladmi a ich bojom, nad „čas a priestor“, koná zázraky. Nie iba v mysli, v stave Anandamaya kosha (tela blaženosti) v samadhi, ale aj v hmotnom svete. Je to „živá sila“, akcieschopnosť, reštart. Schopnosť udalosti posúvať vpred, transformovať zlo v dobro, klamlivé v pravdu. Znovu sa s dôverou postaviť zoči-voči životnej situácii a pochopiť jej zmysluplnosť, napr. prítomnosť pandémie COVID-19.



O autorke

PhDr. Anna Galovičová (1950)

r. 1975 získala na Katedre psychológie Filozofickej fakulty Karlovej univerzity v Prahe titul promovanej psychológ (Mgr.)

r. 1987 - 8 je členka výskumného tímu Aplikácia jogy pri liečbe Bechterevikov (ankylosa spondylitis), zároveň je priekopníčkou jogy na Slovensku spolu s Doc.MUDr. Jarkou Motajovou CSc. a indickým jogínom Paramhans Swami Maheshwaranandom. V programe "Inovácia rehabilitácie jogou" zaviedli jogové cvičenia do kúpeľníctva.

15. júla **1990** bola medzinárodne uznaná v Montreale, rektorom Academy for Research and Advanced Studies a prezidentom Medzinárodného inštitútu integrálnych vied vo vedomí Johnom Rossnerom, prof. Concordia University v Montreale, ako priekopníčka psycho-somatiky v bývalom Československu a ocenená, čestným titulom **Fellow of the College of Human Sciences**, ako uznanie a vďaka za vynikajúci prínos k objasneniu príčinnosti psycho-fyzického a psycho-spirituálneho vedomia.

Má priznané všetky práva a privilégia vzťahujúce sa k členom a odborníkom na medzinárodných univerzitách.

- v tom istom roku založila, ako prvá po revolúcii, Slovensko-indickú joga vedantu

r. 1997 bola táto spoločnosť transformovaná, a **pôsobí dodnes** ako Spoločnosť slovensko-indického priateľstva.

r. 1998 stala sa členkou Slovenskej lekárskej spoločnosti.

r. 2002 bola vyhlásená, spolu s M.Kováčom, prezidentom SR, za patrónku dreveného grécko-katolíckeho chrámu sv. Paraskievy v Dobroslave.

r. 2009 – svoje dlhoročné skúsenosti a výskumy v oblasti psychosomatiky a jogy obhájila, na Katedre psychológie Filozofickej fakulty Karlovej univerzity v Prahe rigoróznou prácou Aplikácia jogy v dennom živote pre duševný rozvoj človeka.

r. 2010 získala Certifikát účasti zo sympózia Pozitívnej psychológie v Prahe, podpísané zakladateľom Prof. Dr. Seligmanom
- stala sa **Národnou koordinátorkou pre Európsku sieť proti chudobe** (EAPN)

r. 2011 bola ocenená za významný prínos k rozvoju vegetariánstva, ako zdravého životného štýlu, šírenie myšlienok nenásilia, tolerancie a priateľstva. Kancelária Zdravé mesto, Mesto Martin a Slovenská únia Joga v dennom živote. Podpísané Mgr.art. Andrejom Hrnčiarom-primátorom Martina a prezidentom SÚJDŽ. RNDr. Allanom Dudinským.

- v tom istom roku bola zvolená za **predsedníčku Slovenskej siete proti chudobe** (SAPN) a exekutívnu koordinátorku pre EAPN, je vo funkcii **dodnes**

r. 2014 – ocenená čestným titulom Ambasadorka svetového parlamentu náboženstiev World Religious Parliament Chicago

r. 2015 – spoluzakladateľka a predsedníčka Fóra náboženstiev sveta – SR

V novembri **2019** sa zúčastnila ako delegátka medzinárodnej konferencie Yoga – Ayurvéda – Homeopatia organizovanej indickou vládou v kongresovom centre pri hlavnom meste Delhi, spolu s ďalšími expertami nekonvenčnej medicíny, z najprestížnejších univerzít sveta, USA, V.Británie, Európy.

r. 2020 a súčasnosť- venuje sa, počas pandémie COVID-19, premosteniu preventívnej, nekonvenčnej medicíny s ortodoxnou medicínou na Slovensku: **Ayurveda, Yoga, Homeopathy & Well-being of man**

© 2020 PhDr. Anna Galovičová a kolektív
REŠTART SENIOROV- 2.časť



Tlač: AB Copy s.r.o,



www.abcopy.sk

Návrh obálky: © 2020 Mgr.Art. František Chudoba

Foto: súkromný archív

Grafická úprava: Michelle Sabao

Korektúra: Milka Baštová

Dátum vydania: © r. 2020, Jakubovany, Liptovský Ondrej

SAPN - Slovenská sieť proti chudobe

Jakubovany, Liptovský Ondrej

mobil: +421 905 602 993

email: slovindia@hotmail.com
sapnoffice@gmail.com

web: www.sapn.info



cvičenie



vychádzky
v prírode



medziludské
vzťahy



strava



REŠTART SENIOROV

PhDr. Anna Galovičová a kol.



**Realizované s finančnou podporou Ministerstva
investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie
Slovenskej republiky - program Podpora
regionálneho rozvoj**



MINISTERSTVO

**INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**