

Příroda a očista duše i ducha



Psychologický a duchovní rozměr
propojení jedince s přírodou

Garant sekce: **Michal Hrdlička**

Z přírody člověk vzešel a přírodu si nese v duši napříč staletími při svém civilizačním pochodu vpřed. Zatímco směry opěvující přednosti techniky a odevzdání se jí měly vždy jen krátké trvání, sny o návratu k přírodě inspirovaly trvale nejrozumnější myslitele – filosofy, spisovatele, lékaře i psychology.

Čím více se civilizace odlidšťuje a fuchidioti techniky vypouštějí své vize o budoucím neoddělitelném spojení člověka s roboty a umělou inteligencí, tím více lidé touží po přirozeném běhu věcí, do něhož neodmyslitelně patří spojení s přírodou.

Příspěvky v této sekci mapují psychologický a duchovní rozměr propojení jedince s přírodou z nejrozumnějších úhlů.

PhDr. Marian Jelínek, Ph. D.

Hokejový trenér, kouč, manažer a autor řady knih. Mezi své největší trenérské hokejové úspěchy řadí zlato z MS 2005, 2× titul s HC Sparta Praha a Presidentův pohár s HC Plzeň.

Individuálně spolupracuje s manažery a vrcholovými sportovci (v současnosti např. s Karolínou Plíškovou, Petrem Mrázkem, Janem Mickou a dalšími olympioniky; je také bývalým dlouholetým koučem Jaromíra Jágra). Své mnohaleté zkušenosti využívá při přednáškách nejen asociacím a klubům napříč všemi sporty, ale také firmám z různých oborů. Je garantem oboru Psychologie pro manažery na Newton College.



Proč by se posilovny v první republice neužívaly?

Současnou dobu lze charakterizovat z mnoha hledisek. Jedním z nich je například všeobecně a dlouhodobě klesající trend pohybové aktivity a druhým, snižující se fyzická či psychická odolnost.

Jeden z důvodů lze vnímat i v tom, že společnost se dostala za takzvaný „bod zlomu“, který lze „vystopovat“ v mnoha odvětvích našeho života. Například v behaviorální ekonomii hovoříme o Easterlinově paradoxu. Z hlediska teorie motivace „bod zlomu“ krásně vyjádřil Hegel, který říká, že fylogeneticky nejstarším motivačním prvkem byl únik před negativními vlivy a teprve v procesu dlouhého vývoje se vytvořila schopnost aktivně vyhledávat to pozitivní.

Prakticky to zjednodušeně můžeme vnímat i tak, že doba odstraňování fyzických a psychických „překážek“ již nevede k zdravému vývoji jedince, ale naopak ke snížení odolnosti, že takzvaného radikálního hédonismu a špatně pochopené svobody během našeho života již bylo dost! Nastala doba, kdy „vítězí“ ten, kdo umí sám sebe limitovat ve jménu zdravého vývoje jedince, respektive, kdo umí sám sobě, s rozumem a citem, řízeně si překážky do života navracet. Moudře to vyjádřil německý alchymista Paracelsus „Jed není o látce ale o množství“.

prof. MUDr. Michal Hrdlička, CSc.

Je přednostou Dětské psychiatrické kliniky ve FN Motol a vyučuje psychiatrii na 2. lékařské fakultě UK v Praze. Je atestovaným dospělým a dětským psychiatrem a také psychoterapeutem s výcvikem v dynamické psychoterapii. Nejvýznamnější zahraniční studijní pobyty absolvoval v Allgemeines Krankenhaus ve Vídni (1991), na Baylor College of Medicine v Houstonu (1998) a na Yale University v New Haven (2001, 2004). Publikoval přes 230 odborných prací doma i v zahraničí a byl editorem, hlavním autorem nebo spoluautorem desítky českých monografií a vysokoškolských učebnic, mimo jiné *Krise středního věku: úskalí a šance* (2006), *Psychiatrie a pedopsychiatrie* (2015) a *Mýty a fakta o autismu* (2020).



Život mezi slabostí a odvahou: jak serotonin a dopamin v mozku ovlivňují naše životní volby a další tajemství

Koronavirová pandemie před veřejnost i odborníky na duševní zdraví aktuálně postavila naléhavou otázku: Proč tolik mladých lidí tak rychle ztratilo smysl života? Epidemie nás znovu přiměla přemýšlet o pojmech osobní pohoda, stres, odolnost, odvaha, o otázce přiměřené zátěže a osobnostního růstu na překážkách, a o kontrastu přírodního, přirozeného a nepřirozeného života.



Zdeněk Weber

Terapeut somatic experiencingu a regulace postraumatických stavů, facilitátor a trenér transparentní kruhové komunikace, facilitátor přechodových rituálů pro mladé i dospělé podle Dr. A. Rubinsteina, zakladatel organizace muzskykruh.cz a Institutu prevence a léčení traumatu.

Autor knih *Já, muž, Láska bez pout* a *Příběh skákajícího myšáka*. Poutník a průvodce poutěmi a meditačními odloučeními v Izraeli, Nepálu a Indii.



Přechodový rituál v přírodě podle Dr. Arne Rubinsteina

Rekapitulace – Liminální čas – Integrace a směr

Dr. Arne Rubinstein je zakladatel Institutu přechodových rituálů v Austrálii, za 20 let působení se mu povedlo integrovat přechodové rituály do středoškolského vzdělávání v Austrálii. Při své práci lékaře záchranné služby vyzníval, že mladí lidé chtějí inicovat sami sebe, různými způsoby vstupují do liminálního prostoru a vyhledávají hraniční zkušenosti. Skrze riziko, drogy, alkohol, hraniční chování se dotýkají liminálního prostoru, bez podpory a doprovodu však těžko hledají a nalézají svůj přechod, svou iniciaci, svou zralost.

Přechodové rituály napříč kulturami sledují tyto základní „kosti“ kroky:

1. Oddělení od společnosti
2. Přechod od staré fáze života k nové
3. Integrace zpět do společnosti nebo do komunity

Mladí lidé potřebují bezpečný rámec pro nebezpečnou hraničnost, potřebují vidět a být viděni srdcem, potřebují bezpečně sounáležet, potřebují honoraci, ne degradaci, potřebují slyšet a být slyšeni, potřebují být viděni a obdržet požehnání od své rodiny.

Příroda se nám v přechodových rituálech stává liminálním prostorem pro samotu, omezení komfortu, příroda je bez zdí, vystavení se neznámu a návrat jako částečně obnovená bytost.

Budu hovořit o základních krocích a principech přechodových rituálů v přírodě.

MgA. Petra Dražanská, Ph. D.

Lektorka, metodička a koučka na volné noze, která při své práci využívá především metody a techniky, které staví na vlastním prožitku.

Je garantkou certifikovaného výcviku Metod zážitkové pedagogiky Prázdninové školy Lipnice. Byla dlouholetou členkou redakční rady a pět let také šéfredaktorkou *Gymnasionu* – časopisu pro zážitkovou pedagogiku. Je zakladatelkou spolku Mokoša – mezigeneračního setkávání žen. V Brně má také soukromou praxi, v rámci které se věnuje osobnímu rozvoji, rituálům, poradenství a koučinku.



Příroda – moje osobní i profesní cesta od nástroje k esenci

Na kurzech Prázdninové školy Lipnice a v kontextu zážitkové pedagogiky se příroda často využívá jako prostředí, které silně podporuje atmosféru dílčích programů nebo přímo jako funkční programový prostředek, který před účastníky klade reálné výzvy (např. v podobě zdolání skal, sjetí divoké řeky, expedice v náročném terénu atd.). V rámci kurzů spolku Mokoša, který vytváří prostor pro mezigenerační setkávání žen, se však příroda stala prostředím, programovým prostředkem, ale i samotnou esencí, které se dotýkáme při práci s ženskou podstatou, přirozeností, cykličností, propojeností i Mystériem. Odtud už to byl jen krůček přes absolutní splynutí s přírodou k nenáboženské spiritualitě, k rituálům, k práci s elementy na hmotné i nehmotné úrovni, která se do mé praxe propisuje v podobě doprovázených poutí do Mystéria, práci s krystaly v posvátné geometrii a osobních i skupinových rituálů, ve kterých se již maže rozdíl mezi „kurzem“ a „reálným životem“, mezi „mnou“ a „přírodou“, mezi „duší“ a „duchem“.



Mgr. Jiří Zajíc

Vystudoval matematiku na MMF UK v Praze. Do roku 1990 pracoval jako matematikanalytik ve Výpočetním centru VŠE Praha.

Poté založil a vedl Redakci náboženského života v ČRo. Následně řídil kancelář České rady dětí a mládeže, pracoval jako analytik pro Radu pro rozhlasové a televizní vysílání. Od roku 2008 působí v odborných organizacích MŠMT jako metodik pro podporu neformálního vzdělávání.

Od roku 1968 se zabývá výchovou dětí a mládeže na bázi skautingu. Je nositelem nejvyššího skautského vyznamenání Řádu Stříbrného vlka. Je autorem 16 publikací včetně dvou knih rozhovorů s Miloslavem Vlčkem a jedné s Erazimem Kohákem.



Příroda jako učitelka duchovního života

Pro skauting je příroda nejen nejpřirozenějším výchovným prostředím, ale i předmětem zájmu, péče a ochrany, stejně jako zdrojem citového a duchovního rozvoje. Je totiž důležitým prostředím pro vytváření vztahu k hodnotám, který je předpokladem pro nalézání smyslu v životě. Pobyt v přírodě je člověk tiše, ale neodbytně tážán, jaká je jeho úloha v řádu světa a skrze to i jaký je smysl jeho bytí ve světě.

