

v makrodeterminizme, v mikrooblasti života očividne neplatia. Tento poznatok prináša so sebou skutočnosť, že dokonca aj v najprimitívnejších biologických sústavách existuje mikropriestor slobodného, nedeterminovaného vývoja. Aj človek má na svojom zložitom vývojovom stupni pri všetkej svojej makrodeterminovanosti aj mikropriestor slobody. Lukasová napríklad hovorí, že nemôžeme byť stále v pokoji, keď máme veľmi labilný a prudký temperament – to je makrodeterminovanosť našimi dedičnými vlohami. Tiež sa nemôžeme správať hrubo a kruto bez pocitov viny, ak sme boli vychovaní, aby sme mysleli na druhých a milovali svojich blížnych. Tu ide o makrodeterminovanosť našou výchovou. V mikrooblasti sú však situácie, v ktorých sa napriek tomu všetkému môžeme rozhodovať slobodne. A to bývajú tie najdôležitejšie rozhodnutia v našom živote, aj keď sa týkajú „iba“ maličkostí. Napríklad sa môžeme rozhodnúť odpustiť človeku, ktorý nám ublížil alebo sa rozhodneme na neho zanevrieť po zvyšok života.

Spomenutý vrstevnatý determinizmus môžeme v kontexte logoterapie vniesť aj do životných príbehov detí umiestnených v náhradnej starostlivosti. Tieto deti, ktoré si so sebou nesú emocionálne zranenia, majú ešte určitú slobodu voľby, určitú možnosť zmeny vo svojom myslení a konaní. Majú ju aj vtedy, keď v detstve nezakúsili dôležitý vzťah matka – dieťa, ak zlyhal rodičovský vzor, keď nie sú schopné zdravého medziľudského vzťahu, pretože ich emočné a sociálne správanie je narušené a nezrelé.

V centrách pre deti a rodiny je priestor pracovať logoterapeuticky najmä s deťmi v pubescentnom a adolescentom veku, ktoré si budujú vlastnú identitu, hľadajú smerovanie a zmysel života. A to prostredníctvom rôznych projektívnych techník, symbolov, tvorivých aktivít či metaforických kariet.

## PRÁCA SO SYMBOLICKÝMI KARTAMI TEENAGERS

Jednou z takýchto techník, prostredníctvom ktorej sa dá vniesť do práce s dieťaťom logoterapeutický

Cieľom aktivity „Životný príbeh hrdinu“ je nájsť zmysel v životnej situácii, nájsť zvládacie zdroje, hodnoty, ktoré sú pre pubescenta dôležité. Dospievajúci si má prezrieť karty, vybrať tie, ktoré ho oslovia, a zostaviť z nich príbeh o postave (hrdinovi príbehu), ktorá našla najlepšiu cestu z určitej situácie.

pohľad, sú metaforické asociačné karty Teenagers. Poradenská psychologička Nataliya Buravtsova a umelkyňa Maria Mashtalir vytvorili súbor 72 asociačných kariet odrážajúcich postoje, pocity a očakávania adolescentov (preklad do slovenčiny zabezpečila Mgr. Jana Dejóvá). Karty zobrazujú viaceré oblasti života adolescentov. Sú vhodné na budovanie vedomia seba, na oslovenie hodnôt (zážitkových, tvorivých, postojových), modulácie postojov k životným situáciám, na hľadanie zmyslu v situáciách a odpovede na otázku: Čo ma môže táto situácia naučiť? Pomocou týchto kariet sa zároveň v logoterapeutickom procese môžu na vedomej úrovni stretnúť s tým, čo im život priniesol, a krok po kroku hľadať a modulovať postoj, ktorý napriek „osudu“ môžu k svojej situácii zaujať.

S kartami je možné pracovať variabilne, využiť tvorivosť a rôzne spôsoby psychologické práce s deťmi v závislosti od osobnosti dieťaťa. Cieľom aktivity „Životný príbeh hrdinu“ je nájsť zmysel v životnej situácii, nájsť zvládacie zdroje, hodnoty, ktoré sú pre pubescenta dôležité. Dospievajúci si má prezrieť karty, vybrať tie, ktoré ho oslovia, a zostaviť z nich príbeh o postave (hrdinovi príbehu), ktorá našla najlepšiu cestu z určitej situácie. Následne príbeh prerozpráva. Aktivita nesie prvky projekcie. Dieťaťu kladieme doplňujúce otázky, napríklad: Aký je zmysel situácie?

Aké úlohy dáva postave život? Ktorým ťažkostiam čelí? Ako sa s nimi vyrovnáva? Čo z neho robí hrdinu? Ako zmení tento príbeh hrdinu? Ktoré hodnoty boli pre hrdinu v živote doteraz dôležité a boli pre neho motiváciou? Čo by v rovnakej situácii povedal/poradil svojmu najlepšiemu priateľovi? Prípadne iné doplňujúce otázky, ktoré psychológovi vyplynú z kontextu intervenčného stretnutia. Môžeme sa tiež pýtať aj otázky v 2. osobe, týkajúce sa priamo mladého dospievajúceho. Zároveň obmenou tvorenia príbehu môže byť vytvorenie vlastného príbehu, situácie, ktorá je pre dospievajúceho aktuálne zafazujúca, alebo vnútorný konflikt, ktorý vo svojom živote práve prežíva.

## ZÁVER

Franklova logoterapia a existenciálna analýza ponúka deťom s neľahkým „osudom“ nádej, že je tu ešte stále priestor slobodnej voľby. Frankl vo svojom diele Hľadanie zmyslu života hovorí: „Nikdy nesieme zabúdať, že môžeme nájsť zmysel nášho života aj vtedy, keď sa ocitneme v beznádejnej situácii, keď čelíme osudu, ktorý nemôžeme zmeniť. Lebo to, na čom vtedy záleží, je byť svedkom výhradne ľudského potenciálu a využiť ho – je to potenciál premeniť nešťastie človeka na jeho osobný rast. Keď nie sme schopní zmeniť našu situáciu, čelíme výzve zmeniť seba samého“ (Frankl, 2011, s. 96).

## LITERATÚRA

FRANKL, V. 2011. Hľadanie zmyslu života. Bratislava: Eastone Books, 2011. 133 s. ISBN 978-80-8109-159-9.

LUKASOVÁ, E. 1997. Logoterapie ve výchově. Praha: Portál, 1997. 205 s. ISBN 80-7178-180-0.

LUKASOVÁ, E. 2009. Základy logoterapie. Bratislava: Lúč, 2009. 276 s. ISBN 987-80-7114-704-6.

[https://www.researchgate.net/publication/292670891\\_REAL\\_Therapy\\_Rational\\_Emotive\\_Attachment-Based\\_Logotherapy\\_for\\_Families](https://www.researchgate.net/publication/292670891_REAL_Therapy_Rational_Emotive_Attachment-Based_Logotherapy_for_Families)

Doc. PhDr. Albín Škoviera, PhD.  
Univerzita Pardubice, Fakulta filozofická, Katedra vied o výchově

# Občianska komunita ako súčasť sociálnej prevencie

Dnes s ľahkým úsmevom spomínam na jednu situáciu z detstva. Mal som štrnásť rokov a v dedine pri Košiciach, kde sme vtedy bývali, som sa na hlavnej ulici pred krčmou rozprával s pre mňa dôležitým dievčaťom. Keď som sa vrátil o dve hodiny domov, moji rodičia už vedeli, s kým a kde som sa rozprával (a možno aj o čom). „Verejný záujem“ a „verejná kontrola“ boli všadeprítomné.

## MINULOSŤ A SÚČASNOSŤ. KONTINUITA?

Tradičná agrárna spoločnosť mala vcelku účinné mechanizmy, ktorými účelne regulovala správanie svojich členov. Ak sa zdravý človek primerane nezapájal do jej fungovania alebo išiel proti nej, bola schopná ho v krajnej situácii exkomunikovať (= vyobcovať). Nie je to minulosť. Aj dnes sa stretávame s formami „exkomunikácie“. V rôznych spoločenských organizáciách, v politických stranách, pri neočakovaných proti Covidu-19, ale napríklad aj v médiách – ak ide o prezentovanie názorov, ktoré nie sú v súlade so želaním mainstreamu, teda nehodia sa im do „ich pravdy“ – dochádza najprv k ostrakizácii a následne k úplnému vylúčeniu „neposlušných“ členov.

V nie veľmi dávnej minulosti žiť bez opory členov svojej obce – komunity, bez skutočnej vzájomnosti, bolo temer nemožné. Funkčná obec totiž zabezpečovala nielen spomínanú verejnú kontrolu, ale bez toho, že by to potrebovala verejne deklarovať, cez svojich občanov „dobrovoľníkov“ realizovala to, čo dnes nazývame honosne sociálne služby, sociálna pomoc,

Pokiaľ sa človek cíti mladý a zdravý, môže žiť pomerne dlho v chybnom presvedčení, že sa o seba dokáže postarať celkom sám. Prezentuje to hrdo ako svoju slobodu. Pritom však stačí veľmi málo na to, aby zistil, že sa hlboko mýlil.

„psychologická“ a spirituálna podpora (Fabián, 2021). Miestna komunita bola vlastne deinstitučionalizovaným prostredím. Celkom nespochybniteľne bola v minulosti funkčná obec aktívnym faktorom sociálnej prevencie. Industrializácia, urbanizácia, tech-

nický pokrok, mobilita, globalizácia, ale predovšetkým postmodernistické myslenie priviedli človeka k odcudzeniu seba samému (Šlosiar, 2013) ako homo sociabilis. Človek stráca svoju špecifickú identitu v tom, kto je, kam a ku komu patrí. Smeruje k **desocializácii**, k tomu, že je oveľa viac individuálny ako jedinečný, že nechce, aby sa niekto iný do jeho života „starať“, aby ho kontroloval a formoval.

Pokiaľ sa človek cíti mladý a zdravý, môže žiť pomerne dlho v chybnom presvedčení, že ON sa o seba dokáže postarať celkom sám, že je od iných nezávislý. A prezentuje to hrdo ako svoju slobodu. Pritom však stačí veľmi málo na to, aby zistil, že sa hlboko mýlil. Stačí totiž, keď na pár dní vypadne prúd, netečie voda z vodovodu, nie je dostupný internet ani mobilný operátor, príde nejaká prírodná pohroma.

## OBČIANSKA KOMUNITA

Napriek tomu, že východiská pre budovanie občianskej komunity nie sú v postmodernom svete zďaleka optimálne, existuje ešte stále značný priestor, v ktorom môže aj v súčasnosti dobre fungovať. Na začiatku možno stačí, keď známy výrok amerického prezidenta J. F. Kennedyho „Nepýtaj sa, čo môže tvoja krajina urobiť pre teba, spýtaj sa, čo ty môžeš urobiť pre svoju krajinu“ nielen parafrázujeme na našu obec, ale ho aj prijímame a reálne v živote našej obce realizujeme.

Pre funkčnú občiansku komunitu platia rovnaké zásady ako pre komunity terapeutické. Každý občan potrebuje mať pocit, že sa v jej rámci naplnia týchto šesť okruhov (Škoviera, 2019):

## O AUTOROVI

Doc. PhDr. Albín Škoviera, PhD.

V roku 1972 absolvoval štúdium liečebnej pedagogiky na Filozofickej fakulte UK v Bratislave. Až do roku 2002 pracoval v špeciálnych výchovných zariadeniach, posledných 12 rokov ako riaditeľ. V deväťdesiatych rokoch spolu s doc. MUDr. Lehotskou založil nepretržitú Linku detskej istoty. V roku 2002 prešiel na akademickú pôdu. Pôsobil na viacerých univerzitách, od roku 2013 je na Univerzite Pardubice, garantuje magisterský študijný program resocializačná pedagogika.

- **Prijatie.** Je signálom toho, že je vítaný a ostatní rešpektujú jeho jedinečnú hodnotu. Je to citlivosť na jeho „človečenstvo“, čo je oveľa viac ako len jeho akceptácia.
- **Zdieľanie** (otváranie sa). Je to jednak schopnosť verejne hovoriť o tom, kde a ako vidím problémy (obce, iných, svoje) a počúvať iných s ich videním sveta a skúsenosťami a nepredpokladajúcim rozmýšľať o tom, čo hovoria.
- **Participačné partnerstvo.** Je to nielen spoluúčasť, ale aj spolupráca, je to obojstranný proces, ktorý prebieha medzi prijímačimi a prijímaným. Je to angažovanosť v prospech celku.
- **Bezpečie.** Je odrazom vzájomnej dôvery, pocitom, že od žiadneho člena komunity nám nehrozí zásadné nebezpečenstvo. Je naplňaním základnej psychologickéj potreby – potreby istoty.
- **Zážitok úspechu.** Ide nielen o dôležitú osobnú skúsenosť, ale aj o budovanie pozitívneho sebaobrazu a identifikáciu so spoločenstvom, v ktorom takýto úspech človek zažíva.
- **Rast** (rozvoj). Je to súbor viacerých faktorov, ktorý vedie k tomu, že jednotlivec vidí vlastný progres a spája ho s komunitou. Komunitu vníma ako súčasť svojej otvorenej budúcnosti.

## OBEC - TO SME MY

Jedným z veľmi dôležitých prvkov každého komunitného prostredia je celkom iste práve vystúpenie z vlastnej anonymity spojené s ochotou zdieľať svoje prežívanie. Jednoducho – som tu s vami aj pre vás, ste tu so mnou aj pre mňa.

Pre viacerých to znamená výrazne zmeniť svoje hodnoty a postoje. V súčasných obciach sa totiž často stretávame napríklad s tým, že mnohí občania v nej bývajú, ale trvalý pobyt majú inde. Napriek tomu, že neprispievajú obci v rámci podielových daní, vnímajú svoje čerpanie zo spoločných obecných „dobier“ ako samozrejme a nárokové. Na to, aby však bola obec skutočne komunitným prostredím, musia jej občania nielen „brať“, ale musia obci aj dávať.

Prvým krokom prevencie sociálno-patologického správania a javov je správanie a konanie nás dospelých.

Jedným z veľmi dôležitých prvkov každého komunitného prostredia je celkom iste práve vystúpenie z vlastnej anonymity spojené s ochotou zdieľať svoje prežívanie. Jednoducho – som tu s vami aj pre vás, ste tu so mnou aj pre mňa.

Znamená to:

- byť nielen formálne (zapísaný ako obyvateľ), ale skutočne prítomný v obci, byť jej do istej miery k dispozícii;
- byť zodpovedný pri voľbe svojich starostov i poslancov;
- zaujímať sa o susedov a ľudí v blízkom okolí, „nehrať“ sa len na vlastnom piesočku, nebyť ľahostajný k ľuďom ani k prostrediu, byť prosociálny;
- mať odvahu nemlčať o tom, keď sa deje v obci čokoľvek nežiaduce;
- angažovať sa vo verejnom záujme (to znamená: v prospech nás všetkých), zaujímať sa a participovať na fungovaní obce v rozličných oblastiach, napríklad pri záujmových aktivitách;
- byť súčasťou verejnej kontroly, pričom tu platí známe „viac očí viac vidí“;
- zapájať sa do spoločných pracovných skrášľovacích akcií, pretože ak sa na niečom pracovne podieľame, tak nám na „udržateľnosti“ toho aj viacej záleží;
- byť v pozitívnom zmysle lokál-patriotom.

Druhým krokom je snaha a podpora zo strany obce pri vytváraní podmienok na fungovanie širokej a pestrej škály mimoškolských a voľnočasových záujmových aktivít. Práve tie sú nenahraditeľnou súčasťou prevencie sociálno-patologických javov.

## ZÁVER

V skutočne pozitívnom občianskom komunitnom prostredí nemôže za „všetko zlé“ len rodina, len škola, len médiá, len covid alebo len partia

kamarátov. Má na tom svoj podiel aj naša občianska komunita. Práve v mene tohto „občianskeho princípu“ môžeme pri nevhodnom správaní napríklad, tak ako to bolo úplne bežné v minulosti, upozorniť dieťa nášho suseda aj preto, že ho vnímate tak trochu ako naše. Nemôžeme mať ani problém ponúknuť spätnú väzbu komukoľvek z obce, keď nie je jeho konanie v súlade (alebo je dokonca v rozpore) s uznávanými mravnými a sociálnymi normami. Nemáme žiadny problém porozprávať sa s kýmkoľvek na ulici, pretože sa máme o čom rozprávať.

## LITERATÚRA

Fabián, P. 2021. *Možná to jde i jinak: teorie a metody v sociální práci*. Pardubice: Univerzita Pardubice. ISBN 978-80-7560-368-5.

Dohnalová, M. 2003. *Občianska spoločnosť: Minulosť – súčasnosť – budúcnosť*. Vydavateľstvi CERM. ISBN 80-86258-48-3.

Škoviera, A. 2019. *Terapeutická komunita v špeciálnych výchovných zariadeniach*. Ružomberok: Verbum. ISBN 798-80-561-0642-6.

Šlosiar, J. 2013. *Odcudzenie a jeho vplyv na sebaapremenu človeka*. *Studia Sieradzana*, č. 3/2013, s.1-13. ISSN 2299-2928

Starnutie je súčasťou každého života, nie nadarmo sa hovorí, že dňom narodenia spejeme k završeniu svojho života, teda k smrti. Toto obdobie „oddychu“ prichádza po krásnom období detstva, keď si človek osvojuje potrebu blízkeho človeka, radosť z hry, skúmanie a objavovanie nových vecí a v neposlednom rade aj upevnenie sebaistoty v spoločenskom kontakte, v komunikácii s rovesníkmi. „Na začiatku života rozhoduje láska, pokojná starostlivosť o dieťa, ktorému sa usilujeme porozumiť v jeho potrebách a túžbach. Reagujeme na jeho úsmev aj hrkútanie, dávame mu najavo záujem aj radosť zo vzájomného styku. Dieťa, ktoré získava citovú istotu je odolnejšie proti budúcim stresom“ (Štúr, 2007, s. 51). V búrlivých rokoch dospievania mladým nechýba odvaha, humor ani netradičné správanie. Pre nich je typické osamostatňovanie od dospelých a vytvorenie si vlastných hodnotových vzorcov i štýlov myslenia. Potrebujú sa začleniť do skupín podobných záujmov – kultúrnych, športových, umeleckých a iných, kde sa cítia bezpečne. Dospievajúci, ak majú dostatok podnetov, dokážu objaviť vlastné talenty, čím realizujú svoje záujmy. K tomu ich vedia vhodne usmerniť rodičia, učitelia alebo celkom nečakaný vzor zo spoločnosti, ktorý pre niečo obdivujú. Mladí sa nebadane dostávajú do dospelosti, v ktorej sa predpokladá úplná nezávislosť od rodičov s plnou zodpovednosťou za príjem i pracovnú realizáciu pri dosahovaní vlastných plánov, cieľov i postupného vytvorenia spoločenstva rodiny s príchodom novej generácie. „Človek počas procesu dozrievania sa má naučiť ‚žiť sám so sebou‘ – ide o kritérium duševnej stability“ (Lukasová, E., 2020, s. 47). Je to potrebné nielen v manželstve, ale aj vtedy, ak jeden z partnerov nečakane odíde či

Doc. PhDr. Judita Stempelová, CSc.  
Slovenský inštitút logoterapie, Bratislava

## Pandémia a seniori

Ľudia, ktorí žijú z nádeje, žijú dlhšie. Ľudia, ktorí žijú z lásky, vidia hlbšie. Ľudia, ktorí žijú z viery, vidia všetko v inom svetle (Lothar Zenetti, In Lukasová, s. 45).

zomrie v seniorskom veku a druhý je v ťažkom rozpoložení. Pri pohľade na celoživotnú cestu človeka skúmame podmienky zdravia s jeho podmienenosťou (genetikou

i vlastnou účasťou na udržaní zdravia). Odporúčania dobrej zdravotnej kondície sú všeobecne známe (vzťah k prírode, rytmus práce a odpočinku, spánku a bdlosti, vyhýbanie extrémom či prostriedkom vyvolávajúcich závislosti), preto im nevenujeme pozornosť. Dnes sú známe protektívne faktory, ktoré sa podieľajú v dospelosti na prežívaní a vyrovnávaní so starnutím, ako je odolávanie stresu, schopnosť vyrovnávať sa so zložitými životnými situáciami, s emočnými výkyvmi, vytvárať si sociálnu oporu a schopnosť tvoriť nekonfliktné medziľudské vzťahy, mať ukotvené hodnoty. L. Lacková (2012, s. 83) zistila, že „protektívne faktory v interkulturálnom kontexte závisia nielen od hĺbky zážitku, ale aj na človeku samom“ a ovplyvňujú aj samotnú imunitu človeka.

Faktom je, že v seniorskom veku ide o pomalé odbúravanie kognitívnych schopností s možnosťou komplikácie pridružením iných chorôb, ktoré náhle ovplyvnia fyziologický proces starnutia. Stačí, že človek nečakane zostane imobilný, jeho svet sa zužuje na malý priestor ohraničujúci jeho fyzické i mentálne potreby a z vyrovnaného človeka je depresívny pacient. Samotné zhoršenie zraku a sluchu zužuje vonkajšie podnety, nehovoriac o novopamäti, ktorá robí seniorom najväčšie starosti. V dôsledku toho strácajú veľa času, stále niečo hľadajú alebo sa opakovanne vracajú k činnosti, ktorú už skončili. *Badat' aj zmeny v emočnej sfére, na jednej strane ich oslabovanie, na strane druhej precitlivenosť na maličkosti s výrazným afektívnym prejavom. Sú to dôsledky s organickou podmienenosťou, pričom ich začiatok je značne individuálny* (Pribišová, In Heretik a spol., 2007). Starobu nemožno merať hodnotami ani predstavami mladých. Na druhej strane je potrebné sa na starobu pri-

## O AUTORKE

Doc. PhDr. Judita Stempelová, PhD., je klinická psychologička a logoterapeutka s praxou v oblasti zdravotníctva a sociálnej práce. V roku 1983 po založení Kabinetu klinickej psychológie ILF sa podieľala spolu s prof. O. Kondášom na špecializácii klinických psychológov na výkon prác v zdravotníckych zariadeniach. Na Katedre psychológie FF Trnavskej univerzity v Trnave v roku 2000 iniciovala založenie Inštitútu existenciálnej psychológie a noo-logoterapie, ktorý viedla do roku 2004 ako vedecké pracovisko univerzity. Od roku 2006 až 2014 učila na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, kde jej zásluhou bola založená Katedra psychológie. Pôsobila v zahraničných misiách na projektoch týkajúcich sa psychologicko-sociálnej problematiky. Vzdelanie v logoterapii získala vo výcviku prof. Popielskeho, ktorý bol žiakom a osobným priateľom prof. V. E. Frankla. V súčasnosti pracuje v Slovenskom inštitúte logoterapie (SILOE) ako lektorka a certifikovaná psychoterapeutka.