

Pozitivní rituály a kvalita života

Michael W. Smull

Rituály nám pomáhají v každodenním životě

Každé ráno po příchodu do práce si musíte dát svůj první ranní šálek kávy. Teprve poté co máte hrneček v ruce a popovídáte si s kolegy o tom, co jste včera večer dělali, se cítíte být opravdu v práci a připraveni pracovat. Pokud musíte vzít naléhavý telefonát předtím, než uchopíte svůj hrnek s kávou, reptáte si sami pro sebe, protože dokud si nedáte kávu, nejste vlastně ještě „ve službě“. Když se vrátíte domů z práce, necítíte se doma, dokud se nepřevléknete z vašeho „pracovního obleku“. Oba tyto případy jsou příklady každodenních rituálů, které používáme, abychom si usnadnili přechody z jednoho prostředí do druhého.

Těmto každodenním rituálům a návykům, které nám tolik pomáhají, však věnujeme jen velmi malou vědomou pozornost. Možná je to právě tato nepřítomnost vědomé pozornosti, která nás vede k zanedbávání role rituálů v kvalitě života lidí s postižením. Avšak rituály jsou součástí kvality života pro všechny, nejen pro lidi s postižením. Rodiny to dobře vědí. Hledaly náhradu za získání řidičského průkazu, protože zjistily, že se z něj stal americký rituál vstupu do dospělosti. Proto pro své děti pořádají všechny ty konfirmace, bar-mitzvy a předávání diplomů a cen. Je načase, abychom se my, kteří podporujeme lidi s postižením, zamysleli nad rolí rituálů a zajistili přítomnost pozitivních rituálů.

Každodenní rituály

Rituály začínají už s každodenní ranní rutinou. Každý se nějakým způsobem probouzíme a připravujeme se na to, co nám přinese den. Tyto rituály nás uklidňují. Příkladem je koupel. Každý máme svůj vlastní způsob, jakým si omýváme tělo. Myjete si obličej jako první, nebo až nakonec? U lidí, kteří potřebují pomoc s koupáním a neumí se za sebe vyjádřit, se způsob omývání může měnit podle personálu. Avšak když jedna matka v kanadském Ontariu požádala, aby její dceři myli obličej až nakonec, považovalo se to za přehnané vměšování a snahu o kontrolu.

Pozitivní rituály a kvalita života

„John“ (ten, který se učil, jak provádět „základní plánování životního stylu“) mluvil o osobním plánu zaměřeném na člověka, který byl pro něj vypracován. Uvedl, že se ráno probouzí pomalu a že dokud si nevypije svůj první šálek kávy, nesnáší kolem sebe jasné světlo, hlasitou hudbu nebo živý hovor. Popsal svoji snoubenku jako jedno z těch ranních ptáčat, které hned po probuzení vyskočí rovnýma nohama z postele. Dohodli se tedy, že ráno si bude poskakovat jinde než v jejich ložnici. Protože se mají rádi a váží si jeden druhého, zařídili se takovým způsobem, že mohou provádět své vzájemně nekompatibilní ranní rituály, aniž by si vadili. Chceme-li u lidí s postižením podporovat každodenní rituály, které jim napomáhají vyrovnávat se s životními obtížemi, musíme se začít zabývat osobnostmi těch, které podporujeme. Mnozí z pracovníků přímé péče vám řeknou, že to už dávno dělají, ale bez oficiálního vyjádření odborníků neexistuje konsensus a hrozí, že rituály, které dnes podporují, budou zítra prohlášené za nevyhovující.

Udržování a vytváření rituálů

V knize „Rituály naší doby“ od Imber-Blacka a Robertse se popisuje význam a povaha rituálů, které má každý z nás. Uvádějí, že „každodenní rituály definují hranici mezi rodinou a venkovním světem“. Zahrnujeme do nich všechny drobné detaily, které jsou důležité v našem domácím životě. Mezi běžné rituály týkající se jídla patří: doba, kdy jíme; jaká jídla se podávají při zvláštních příležitostech; na kterém místě u stolu sedáváme; a na co se při jídle díváme v televizi. Odráží se v nich náš výběr hodnot a naše minulé prožitky. Pokaždé, když do domova přijde nový člověk, musíme mít na zřeteli, že si s sebou přináší i svůj výběr hodnot, své preference a historii svých minulých prožitků. V domovech, které vlastní nebo pronajímá poskytovatel služeb, se rituály podřizují zaměstnancům a mění se podle toho, kdo má zrovna službu. U lidí, kteří strávili celá desetiletí v ústavách, se může stát, že nemají vytvořené rituály, které by jim pomohly v soukromějším prostředí. Lidé s postižením a zaměstnanci, kteří pocházejí z rodin s četnými pozitivními rituály, mohou pomoci vytvářet nové rituály v domovech, kde žijí. Je však nutná soustavná snaha tyto rituály objevovat, vytvářet a udržovat.

Naše snahy musí začínat s těmito každodenními rituály. Zjistili jsme, že u některých lidí označovaných za jednotlivce s „problémovým“ nebo agresivním chováním šlo jen o to, že u nich nebyly rozpoznány jejich každodenní rituály. Naše posedlost implementací plánů aktivit a neustálým vzděláváním způsobila, že ignorujeme, potlačujeme a pokoušíme se nahradit rituály, které jsou pozitivní, které jsou individuálním přizpůsobením se rytmu každodenního života. Jakmile tuto otázku posuzujeme v tomto kontextu, zaměstnanci si dokáží poradit s pozitivními rituály jednotlivců v rámci požadavků časového rozvrhu programu a vytvoří se kurzy, které mají skutečný smysl.

Vedle každodenních rituálů jsou i další, které si zasluhují naši pozornost. Topografie, kterou používají Imber-Black a Roberts, rozděluje rituály na ty, které jsou „vytvářející vztahy, měnící, uzdravující, věřící a oslavné (str. 56). K tomu abychom si uvědomili jejich význam, stačí se podívat na důležitost neděle ve vzorcích našich vlastních rituálů. Pro některé z nás je neděle dnem duchovního obrození a obcování s těmi, kdo sdílejí naši víru. Pro jiné je neděle dnem, kdy mohou déle spát a až do odpoledne se navrch poflakovat v pyžamu. Během fotbalové sezóny je neděle dnem, kdy si s rodinou a přáteli sednou před televizi a společně se dívají a fandí. Nedělní rituály by měly být v každém domově především rituály lidí, kteří v nich bydlí, a nezáviset na náladách neustále se měnícího personálu.

Povzbuzující rituály

Nesmíme zapomínat, že některé rituály jsou povzbuzující, uklidňující. Existují soubory chování, která používáme k tomu, abychom se v těžkých chvílkách cítili lépe. Na konci pracovního neúspěšného dne řekneme svému partnerovi: „Nechce se mi dnes večer dělat domácí práce, jak jsem plánovala. Měla jsem opravdu špatný den v práci. Pojdme místo toho někam na večeři a do kina.“ Pokud jste někdo s postižením, kdo chodí na denní program, někdy se stane, že váš vedoucí z denního programu zavolá svému kolegovi z domova a řekne mu: „Choval se na našem denním programu opravdu hrozně, zatrhněte mu dnes večer všechny výhody.“ Musíme se sami sebe zeptat, proč se mezi obhájci lidí s postižením z jejich vlastních řad říká: „Nikdy jim neříkejte, co máte rádi, protože si to pak budete muset

zasloužit. Nikdy jim neříkejte, co nemáte rádi, protože vám to budou dělat, když budete zlobit.“

Rituály a vztahy

Pokud jde o podporu lidí v jejich komunitách, nesmíme zapomínat, že bohatství takové komunity z velké části tvoří tam existující vztahy a také rituály, které tyto vztahy oslavují a utužují. Přes jejich centrální funkci se o roli rituálů málokdy mluví. V naší rychle se měnící, mobilní a fragmentované společnosti si pozitivní rituály zasluhují pozornost nás všech bez ohledu na přítomnost postižení. Pro lidi, kteří v životě potřebují podstatnou pomoc, musí být rozvoj pozitivních rituálů prioritou. V případě mnoha lidí s postižením bude třeba tyto rituály vytvořit s pomocí zaměstnanců, a pak je i s jejich pomocí udržovat. Jakmile je však jednou vytvoříme, budeme je moci měnit jen v souladu s přáními jednotlivců, nikoliv podle toho jak se bude střídat personál. Rituály musí odpovídat tomu, jací lidé jsou a rovněž tomu, v jaké jsou současné situaci. Jestliže jsou správně používány, rituály mohou lidem pomoci vyrovnat se jak s většími životními změnami, tak i s každodenním životem. V plánech podpory lidí by se mělo věnovat více prostoru tomu, jak podpořit jejich pozitivní rituály, než se zabývat tím, jak podrobně naplánovat každý okamžik jejich života.

Baltimore, Maryland

Duben, 1993

Imber-Black, E. & Roberts, J. (1992). Rituals for our times: celebrating, healing, and changing our lives and our relationships. New York: Harper Collins.

Překlad do češtiny: Buška Bryndová

Přeloženo v rámci projektu PRO ZMĚNU



Tento projekt byl financován
Evropským sociálním fondem
a státním rozpočtem ČR.