

Logoterapie Martina Kosová a kol.

Aktivita. Marie Nováková

Téma: Štěstí jako naplnění lidské existence.

Senzibilizace: meditace „ Vytvořte „meditační srdíčko.“ Vybavte si chvíli, kdy jste se cítili šťastní. Obraz vnímejte, pozorujte pomocí všech smyslů. Co vidíte? Co slyšíte? Co vnímáte? Cítíte něco? Vůni? Dotýkáte se něčeho?

Hodnotová reflexe: uvedení příběhů, prožitků

Na základě reálných příběhů vytváříme symboliku pomocí symbolů štěstí. Porovnáváme, bodujeme.

Symbole štěstí: v závorce je počet procent, které tyto hodnoty získaly ve statistice štěstí ČR r. 2003 podle SC&C

Láska (srdce 80,3 %), Přátelství (podané ruce 72,2%), Rodina (tváře otce, matky, dítěte 63,2%), Děti (tvář chlapec, dívka 78,3%), Hudba (noty 42,4%), Práce (počítač 35,9%), Zájmy (fotoaparát 46,7%), Sex (dvě srdíčka 44,7%), Peníze (prasátko 38,8%), Sport (míč 35,5%), Domácí zvíře (kočka 34,2%), Víra (oko 11,8%), Cigarety (cigareta 11,2), Alkohol (vinná sklenička 8,6%), Drogy (stříkačka 2%). Žáky byly navíc uváděny tyto symboly: zdraví (symbol červeného kříže), život (květina), příroda (strom), jídlo (koláč). Nejčastěji zastoupené symboly podle pořadí: láska, přátelství, rodina, děti. Podle zaměření třídy byl dále volen sport, hudba, práce, počítače. Peníze zaujaly cca 8- 10 místo. Víra se objevila ve frekvenci 4%. Rodina bývá na třetím místě bez ohledu na zkušenost žáků z vlastní rodiny, na prvních dvou místech se střídají symboly kamarádství , přátelství (nižší ročníky, I, stupeň), láska (8,9 tř. SŠ).

Nácvik: Hovoříme o prožitcích štěstí, sdílíme názory, házíme míček. Šťastný jsem když... ke štěstí mi pomůže, když... druhému... pomůžu ke štěstí, jestliže...

Transfer do života: Zkus udělat jednu věc, která někomu z tvého okolí pomůže prožít zážitek štěstí, spokojenosti. Všimni si svého pocitu (u starších pocit zapíšeme).

Shrnutí: Štěstí tvoří postoj srdce. Náš vnitřní postoj ovlivňuje pohled na okolnosti života a tím i naše jednání. Šťastný mohou být pouze v tomto přítomném okamžiku.

Příběh z praxe:

„Nikdy jsem nebyl šťastný!“ Dívá se mi vyčítavě do očí. „... A na lásku a takové blbosti také nevěřím,“ dodává rychle. „Hm,“ nereaguji. Skončili jsme meditaci, tvoříme symboly. Na prvním místě je láska. „Nemusíš na lásku věřit,“ dívám se na buřiče. „Když jsem byla jako ty, také jsem to zvažovala. A víš, co jsem zjistila?“ „To mě teda fakt zajímá...“, říká naoko pohrdavě, ale naslouchá. „ Zjistila jsem, že bez víry v lásku se nedá žít. Prostě my lidé jsme tak stavění, že po lásce toužíme a i když k nám život byl pěkně tvrdý, bez víry v lásku žít nemůžeme.“ Přichází za mnou o přestávce. „ Jak víte, jak je ke mně život?“ „Nevím, ale tuším, nevěříš v lásku, takže asi dost drsný.“ Dozvídám se zoufalý příběh opuštěného kluka. Povídáme celou přestávku. Varovali mne, že ten kluk nesnáší ženy. Není to tak, je jen zraněný a nejistý. Dohodneme se na tom, že to zkusí, zkusí uvěřit, že i na něj v životě čeká kousek lidského tepla, kamarádství, přátelství a jednou třeba ta pravá... Nepřátelství se pomalu rozpouští.

Závěr.

„Mohu pro vás ještě něco udělat, máme poslední 3 minuty?“ Dívám se jim do očí. Je jim mezi 13-14 lety. Jsou krásní, napůl děti, trochu dospělí, ale mnozí už vědí, jak nesnadný je život. „ Ano,“ ozývá se jeden z nich. Často mluví i za ostatní. „ Udělejte, abychom byli šťastní,“ žádá. V té chvíli máme slzy v očích všichni. „Kdybych mohla, udělala bych to,“ říkám a oni to vědí. „Tohle můžete dokázat jen vy sami.“

Věřím, že jsme na cestě, na společné cestě ke smyslu, ke štěstí. Věřím v krásu v nich i tam, kde oni pochybují, a věřím, že najdou své místo. Jsem hrdá na to, že je mohu chvíli doprovázet životem a věřím, že etická výchova může být cestou, cestou k pochopení vlastní existence i cestou ke štěstí.

Štěstí je v naplnění smyslu, nalezení své identity, svého poslání.