PRAKTICKÉ MOŽNOSTI PSYCHOLOGICKEJ PRÁCE S TÉMOU ZMYSLU ŽIVOTA U DETÍ A MLÁDEŽE

Peter Tavel, Tomáš Kanálik

Abstrakt
Štúdia vychádza z predpokladu, že pocit zmysluplnosti sveta a života je dôležitou súčasťou vývoja osobnosti dieťaťa a dospievajúceho. Podáva viaceré výskumy, ktoré poukazujú na to, ako prežívaná zmysluplnosť vplýva v mladom veku na zdravie a kvalitu života. Dospievajúci niekedy vyhrocuje otázku o zmysle života až existenciálne, hľadá vlastnú identitu, čo je neraz sprevádzané vnútornými otrasmi. Už deti potrebujú chápať zmysluplné súvislosti. Zmysel života je aj jedným z cieľov výchovy. Článok podáva stručný prehľad a popis psychologických techník a hier zameraných na zmysel života. Nejde o konkrétne podrobné návody, ale o typy činností, ktoré môžu pri práci s deťmi a mládežou byť prínosom. Hra ako prostriedok je vhodná preto, lebo je neoddeliteľnou súčasťou života detí a zároveň je jedným z dôležitých prostriedkov výchovy.

Kľúčové slová: detstvo, adolescencie, zmysel života, cieľ života, hry

PRACTICAL POSSIBILITIES OF PSYCHOLOGICAL WORK WITH THE TOPIC OF 'MEANING OF LIFE' BY CHILDREN AND YOUTH.

Abstract
The study assumes that a feeling of meaningfulness of the world and life is an important part of the development of personality of a child and an adolescent. The study presents several other studies that show how the experienced meaningfulness influences the health and the quality of life in the early years. An adolescent sometimes brings the question of the meaning of life to existential limits; he/she seeks his/her own identity. This process is often accompanied by inner shocks. Even children need to understand meaningful contexts and connections. Meaning of life is also one of the goals of upbringing and education. The article presents a short overview and a description of psychological techniques and games that concentrate at the meaning of life. They are not concrete instructions, but types of activities that can be of benefit by the work with children and youth. Games are suitable means, because they are part of the lives of children and at same time they present one of the important means of upbringing and education.

Keywords: *childhood, adolescence, meaning of life, goal of life, games*

Došlo do redakce: 14.12.2007
Schváleno k publikaci: 17.1.2008

Úvod

Pocit zmysluplnosti sveta a života je dôležitou súčasťou vývoja osobnosti dieťaťa a dospievajúceho (Görlitz, 2006; Kiss, 1979). S. Ventegodt (2003) spomína viaceré štúdie poukazujúce na to, ako prežívaná zmysluplnosť vplýva v mladom veku na zdravie a kvalitu života. Dospievajúci niekedy vyhrocuje otázku o zmysle života až existenciálne – pýta sa, či stojí za to žiť (Kudláčová, 1999a). V rámci hľadania a vytvárania vlastnej identity si kladie otázky: Kto som?, Aké je moje miesto vo svete?, Kým chcem byť? Toto hľadanie je neraz sprevádzané vnútornými otrasmi, pocitmi nedostatočnosti, depresiami a stratou zmyslu (Lorenc, 2002). Nielen jedinec až v dospelosti má potrebu zmyslu života (Tavel, 2007), ale už deti potrebujú pri práci, pri hre v rodine a v spoločnosti chápať zmysluplné súvislosti (Lukasová, 1997). Zmysel života je aj jedným z cieľov výchovy (Kosová, 1993). Pomoc dospievajúcemu spočíva v nachádzaní a odovzdávaní úloh, ktoré sú zmysluplné (Jedlička et al., 2004).

P. Halama (2000) uvádza výskumy, týkajúce sa existenciálnej úzkosti, ktorá so zmyslom života často súvisí. Napríklad P. M. Fry poukazuje na zvýšenie existenciálnych otázok a obáv medzi adolescentmi. Výskum I. Alexandra a A. Adlersteina poukazuje na zvýšenie existenciálnej úzkosti v období adolescencie. D. J. Hacker považuje existenciálnu úzkosť za prirodzený prejav a charakteristiku dozrievania a sebaformovania adolescentov. S. Bauman a M. Waldo chápu existenciálnu úzkosť ako pozitívny signál a motiváciu pre vnútorný rast. V tejto súvislosti je zaujímavé tvrdenie J. Ellswortha, ktorý zistil, že existenciálna úzkosť je intenzívnejšie prežívaná medzi talentovanými a špeciálne nadanými adolescentmi, ktorí intenzívnejšie vnímajú slobodu a zodpovednosť a majú potrebu vidieť svoj talent v zmysluplných súvislostiach.

Využite hier v terapeutickej práci so zmyslom života

Dieťa už v období predškolského veku „filozofuje“. Pýta sa: Odkiaľ prichádzam?, Načo žijem?, Čo majú ľudia robiť na svete?, Čo je smrť?, Existuje niečo viac?, Čo je dobro? Tieto otázky treba brať vážne. Dieťa hľadá odpovede kvôli svojmu pocitu bezpečia a istoty a kvôli objasneniu svojho postavenia vo svete, zmyslu svojej existencie i sveta (Alexová, Vopel, 1992). Jedinec už v období detstva a dospievania potrebuje priestor, kde by mohol spoznávať seba, iných, utvárať si postupne vlastný názor, premýšľať nad hodnotami, vedieť si z nich vybrať, vedieť sa postupne orientovať, rozhodovať sa a preberať zodpovednosť, kde by si mohol naplňovať spirituálne potreby. Deťom by mala byť poskytnutá zmysluplná súvislosť, ktorú si budú môcť spojiť so svojimi hračkami; potrebujú vedomie hodnoty vecí okolo seba, úlohu, ktorej môžu konštruktívne venovať svoje sily (Lukasová, 1997).

Pri terapeutickej práci s deťmi a dospievajúcimi možno v súvislosti s témou zmyslu života, ako aj so spirituálnymi témami využiť psychologické techniky, psychologické hry, psychoterapeutické hry, resp. psychohry (Bakalář, 2000), to znamená spoločenské hry s terapeutickým potenciálom (Kratochvíl, 2001). Terapia hrou u detí sa vo Veľkej Británii robila už pred 60 rokmi. Tento prístup zvolil aj K. F. McPherson (2004), ktorý využil hry pri krízovej intervencii zameranej na spirituálne potreby (aj na zmysel života) detí. Autor skúmal typické spirituálne reakcie detí na traumu. Hra ako prostriedok je vhodná preto, lebo je neoddeliteľnou súčasťou života detí a zároveň je jedným z dôležitých prostriedkov výchovy. Hravá cieľavedomosť učí nepriamo plánovitosti, napomáha sebaovládaniu a seba-

vedomiu, zvyšuje odolnosť voči frustrácii a úctu k pravidlám, je školou morálky a rozvíja charakter (Čačka et al., 1999). V hrách sa hráč učí zaujímať rôzne postoje a správať sa istým spôsobom – dostáva sa do situácií, keď sa potrebuje, niekedy aj rýchlo, rozhodovať a konať. Učí sa hrať podľa istých zásad a pravidiel, hrať „fair play" (Šarníková, 2005), čo pôsobí na jeho etický a morálny kódex (Chour, 2000). Hra pomáha sebapoznaniu, odhaľuje dosiaľ utajené schopnosti, pomáha odbúravať bariéry a tak ovplyvňuje psychickú odolnosť, sebavedomie a sebadôveru. Keďže sa to deje väčšinou v skupine, ktorá nám priebežne ponúka množstvo cenných spätných väzieb, poznávame lepšie aj svoje miesto vo svete ľudí, aj tento svet. Hra rozvíja individuálne zručnosti, schopnosti a vlastnosti, napr. samostatnosť, zodpovednosť, tvorivosť (Hrkal, Hanuš, 2002). Hra nie je účelovým konaním. Celý úžitok, ktorý prináša, je skôr vedľajším efektom. Aj napriek tomu jedinec hrou získava skúsenosti, zážitky a tiež obohatenie zmyslu vlastného života (Janda, 2002).

Zoznam hier o zmysle života

V nasledujúcom uvádzame zoznam hier, ktoré sa týkajú zmyslu života alebo cieľa života a sú využiteľné v terapeutickej a poradenskej praxi s deťmi a mládežou.[1]

Na ceste alebo mimo nej - navádzací systém. Pre naplnenie zmyslu nezáleží ani tak na dĺžke života, ako na cieli. Žiť znamená „byť na ceste", pričom nie je veľmi dôležité, aká dlhá tá cesta je. Záleží skôr na jej cieli. Svet nám ponúka vonkajšiu spätnú väzbu o tom, či sa nachádzame na ceste, alebo mimo nej, či uskutočňujeme svoje ciele, alebo nie. Vnútorná spätná väzba je to, čo sami počujeme, vnímame a cítime, vnútorný hlas, ktorý nám hovorí, či sme na ceste, alebo mimo nej. Hra prebieha tak, že hráč sa postaví so zaviazanými očami oproti svojmu kolegovi, ktorý je preňho cieľom a zároveň mu poskytuje vonkajšiu spätnú väzbu. Ak sa hráč pohybuje ku kolegovi (k cieľu), kolega mu oznamuje: „Na ceste." Ak sa hráč nepohybuje k nemu, kolega oznamuje: „Mimo." Takto sa navádzaný hráč dostane až k cieľu. Nesprávne reakcie (vzorce) sú: 1. Neurotický kolaps – pri prvom odchýlení a začutí hlásenia „Mimo", hráč skolabuje, rozhodí ruky a vykríkne: „Ach, už to nezvládnem! Je to prosto ťažké." 2. Útok na zdroj spätnej väzby – pri odchýlení a oprave hráč dá ruky vbok a kričí na kolegu: „No tak to sťažuj, len to sťažuj. Vieš aj niečo iné? Dokážeš vôbec povedať aj niečo pekné?" 3. Nestarám sa o to, čo hovoríš, ja mám pravdu – pri odchýlení si namiesto opravy hráč zapchá uši a pokračuje v nesprávnom smere. 4. Najúčinnejší spôsob, ako používať spätnú väzbu je, že sa hráč pohybuje obozretne a pomaly, pri odchýlení a začutí „Mimo" sa okamžite zastaví, pokusne položí nohu rôznymi smermi a pohybuje sa iba vtedy, keď má nohu na správnej ceste. Postup sa môže zopakovať a nakoniec je diskusia o tom, čo hráči zažili a videli. Hľadá sa najefektívnejší spôsob dosiahnutia cieľa za pomoci vonkajšej spätnej väzby tak v hre, ako aj v živote. Hra je vhodná pre prácu so žiakmi (Canfield, Wells, 1995). Prvky hry sa dajú skombinovať s hrou **Správna cesta**, ktorú možno používať už od 6 rokov (Portmannová, Schneiderová, 1994), a to tak, že hráč ma na zemi nakreslenú 20 cm širokú kľukatú cestu, po ktorej majú so zaviazanými očami pomocou navádzania prejsť.

[1] Námety a inšpirácia hier boli prevzaté z už publikovaných hier v Českej republike, Nemecku a na Slovensku a viac alebo menej upravené pre potreby či už individuálnej, alebo skupinovej psychoterapie tak u detí a dospievajúcich, ako aj dospelých. Hry a techniky zamerané na zmysel sú ucelenejšie spracované u B. Kudláčovej (1999a, 1999b) a u T. Kanálika (2005).

Čiara života. Na dlhý papier znázornia hráči v podobe čiary svoj životný príbeh, ktorý bude zachytávať dôležité udalosti ich života. V ďalšej časti môžu hráči napísať príbeh o svojej čiare života. Prípadne sa k čiare môžu vymyslieť aj zvuky. Podobnou hrou je **Špirálová maľba**, v ktorej hráč maľuje špirálu a popri nej vyznačí dôležité momenty svojho života. Potom sa po špirále „prechádza“, zastavuje sa na dôležitých miestach a rozpráva svoj príbeh. Odporúčaný vek je od 7 rokov (Campbellová, 2000).

Zmysel I. Ako, už bolo povedané, už dieťa si kladie otázky o zmysle. Hra pomáha zamyslieť sa nad otázkami: Ako dlho žijú ľudia na tejto zemi?, Akú dlhú históriu má moja rodina?, Čo viem o svojich predkoch?, V čom videli predkovia zmysel života?, Čo robili?, Čo si mysleli o svete?, Čo si mysleli o ľuďoch?, Vedeli, kto tu bude po nich?, Tušili, že aj ja budem raz ich príbuzným? Každý účastník hry napíše na tieto otázky príbeh, prečíta ho a sám alebo za pomoci skupiny vyhodnotí. Hru je možno používať už od 8 rokov (Hermochová, 1994).

Horúca stolička. Nasledujúca hra dáva príležitosť pýtať sa iného (deti sa môžu napríklad pýtať dospelého) na jeho pocity, úzkosti alebo na iné skúsenosti spojené s akoukoľvek témou. Dá sa využiť aj pri téme zmyslu života a dôležitých životných otázkach. Na stoličku sa posadí dobrovoľník a ostatní si sadnú do kruhu okolo neho. Jeden po druhom môžu položiť otázky k témam: Aký je zmysel tvojho života?, Aký je cieľ tvojho života?, Aký je tvoj názor na smrť a utrpenie? Hráč, ktorý sedí uprostred, sa pokúsi odpovedať na všetky otázky. Ak na niektorú otázku nevie odpovedať, môže si dať poradiť od hráča, ktorého si vyberie. Ak je nejaká otázka príliš osobná, môže povedať: „Veľmi horúca!“ a nemusí na ňu odpovedať. Hru je možno používať už od 11 rokov (Hoppe, Hoppe, Krabel, 2001). Podobnou hrou je aj **Horúce kreslo 2** (Hickson, 2000).

Cesta do budúcnosti. Hráč má napísať krátku správu o tom, aký by chcel byť, keď bude o desať rokov starší. Správy sa potom môžu anonymne vystaviť a diskutuje sa o budúcnosti. Hráč si môže v hre uvedomiť, akým by chcel byť, akú ma ideálnu predstavu, aký má cieľ a čo musí urobiť, aby sa to naplnilo. Hry sú vhodné pre deti a mládež (Portmann, 2005). Ďalšie hry zaoberajúce sa budúcnosťou sú: **Linky budúcnosti, Kreslenie budúcnosti, Otázky o budúcnosti, Kruh budúcnosti, Stolička budúcnosti**, ktorú autori odporúčajú pre vek od 11 do 17 rokov (Pike, Selby, 2000).

Skús žiť ako v posledný deň. Hráč si má premyslieť, čo dnes robil a čo ešte bude robiť. Napíše si to na papier. Potom si má premyslieť a urobiť náčrt programu na deň, o ktorom by vedel, že je jeho posledným dňom (Kudláčová, 1999c, Kolařík, 2006). Podobnou je hra **Ešte pol roka**, pri ktorej sa hráč má vžiť do predstavy, že pozná koniec svojho života. O pol roka ho čaká smrť. Čo bude robiť? Ako sa na ňu pripraví? Vyrovnanie sa so smrťou a umieraním redukuje podvedomý strach zo smrti, dáva hlbokú dôveru v život, úctu k vlastnému bytiu a je príležitosťou zamyslieť sa nad zmyslom života. Hráč si má vymyslieť príbeh, v ktorom bude človek (taký starý ako je on sám) vedieť, že ho čaká už len pol roka života. Čo urobí hrdina príbehu so svojim poznaním? Ako žije? Pripravuje sa na smrť? Chce na ňu zabudnúť? Ako sa zmení jeho život? Tieto hry môžu hrať deti od 13 rokov (Alexová, Vopel, 1996).

Zmeny v živote. Hráč má vytvoriť kompozíciu znázorňujúcu tri obdobia života: minulosť, prítomnosť a budúcnosť – prípadne čo by chcel hráč zmeniť. Autorka odporúča hru pre všetky vekové kategórie (Campbellová, 2000).

Mozaika. Hra pomáha spätne pochopiť zmysel prežitých životných udalostí. Hárok papiera sa rozstrihá na deväť rovnakých kúskov a na každý sa nakreslí deväť najdôležitejších udalostí zo života. Potom sa štvorce nalepia na baliaci papier a diskutuje sa o tom, aký mali dané udalosti význam a zmysel v živote. Hra je vhodná pre prácu so žiakmi (Karnsová, 1995). Podobnou hrou je hra **Comics**, pri ktorej sa výkres formátu A3 rozdelí na šesť rovnakých častí, do ktorých sa zobrazí seriál o doterajšom živote. Diely majú na seba nadväzovať. Seriál môže pokračovať až do súčasnosti. Hra je zameraná na hľadanie súvislosti v živote a jeho smerovania, na sebapoznanie a zamyslenie sa nad vlastným životom. Podobnými sú hra **Farebná kniha života**, pri ktorej sa vyrobí knižka z farebných stránok (bez textu). Stránky majú znázorňovať kľúčové okamihy, udalosti a obdobia života (Kolařík, 2006). Ďalšou podobnou je hra **Významné momenty života** (Bosáková, Frýba, 1994).

Otázky o cieli. Hráč sa zamýšľa nad životnými cieľmi a nad tým, čo pre ne môže urobiť. Dostane papier s napísanými otázkami o ich cieľoch. Odpovedá napríklad na otázky: Čo by som rád robil, vlastnil, čo by som rád dosiahol?, Čo by som rád robil lepšie?, Na čo by som mal rád viac času, viac peňazí?, Aké sú moje nesplnené priania?, Aké zmeny musím urobiť vo svojom živote?, Čo je mojím cieľom? O otázkach sa potom diskutuje. Hra je vhodná pre prácu so žiakmi (Canfield, Wells, 1995). Podobnou je aj hra **Safari**, v ktorej sa hráč zaoberá vecami, po ktorých túži a v konečnom dôsledku si dáva otázku, či má svoj život pod kontrolou, či sú jeho životné ciele a túžby dosiahnuteľné. Hra je vhodná pre prácu so žiakmi (Karnsová, 1995). V hre **Stanoviť si cieľ** si hráč určí ciele do nejakého konkrétneho časového bodu, pričom sa vyhýba všeobecným výrokom typu „Chcel by som byť menej hanblivý“. Hra je určená pre deti a mládež (Portmannová, 2005).

Čo je šťastie. Hráč putuje krajinou a hľadá samého seba, zmysel svojho života a šťastie. Počas putovania dáva hráč ľuďom, ktorých stretne, obyčajnú otázku: „Kde hľadať šťastie?“ Odpovede si zapisuje. Potom sa urobí výstava odpovedí. Pri vernisáži sa koná diskusia. Na záver hráč napíše alebo nakreslí list pre šťastie určený komukoľvek. Minimálny odporúčaný vek hráčov je 14 rokov (Hrkal, Hanuš, 2002).

Štyri kresby. Hra pomáha uvedomiť si, kam človek smeruje, uvedomiť si svoju situáciu a rozpoloženie. Hráč rozdelí hárok papiera na štyri rovnaké časti a pripravia si farbičky. Potom zatvorí oči, uvoľní sa, koncentruje sa na to, čo mu hovorí jeho vnútro. Hráč si má predstaviť strieborné premietacie plátno uprostred čela. Potom sa mu položí otázka, ktorú si má, ako symbolickú odpoveď, premietnuť na plátno. Akonáhle hráč uvidí obraz, má ho nakresliť na jednu zo štyroch častí papiera. Hráčovi sú postupne dávané tieto otázky: Kde som?, Kam v živote idem?, Aké ma čakajú v živote prekážky?, Aké vnútorné odhodlanie budem musieť vyvinúť, aby som prekonal tieto prekážky? Na každú kresbu je asi osem minút. Na záver sa o tom diskutuje v malých skupinkách. Hra je určená pre prácu s žiakmi (Canfield, Wells, 1995). Podobnou je hra **Štyri obrazy** (Kudláčová, 1999a).

Mám to v ruke sám. Hráč má nakresliť na papier (na šírku) čiaru a zľava doprava má naznačiť životné etapy života: teraz, pred troma mesiacmi, pred šiestimi mesiacmi, pred rokom, pred dvoma rokmi... Pod čiaru má napísať aj témy jednotlivých období, v ktorých môže spomenúť priateľov, ako mu to išlo v škole, kde býval, koníčky, za čo bol zodpovedný, čo dosiahol, čo ho tešilo, zlostilo alebo zarmútilo a pod. Ďalší dialóg v hre má smerovať k tomu, že sa hráč zamyslí nad tým, že ho čaká budúcnosť, ktorá môže byť iná ako minulosť, že záleží vo veľkej miere na ňom samom, aké zmeny prídu, že svoju budúcnosť môže mať pod kontrolou. Autori odporúčajú hru tak pre deti, ako aj pre mládež (Hobday, Ollier, 2006).

Prvé kroky do budúcnosti. Táto hra môže nasledovať po predchádzajúcej. Hráč zoberie papier a napíše hlavný nadpis „Prvé kroky do budúcnosti“. Plochu papiera rozdelí na štyri časti. Do prvej časti s nadpisom „Ciele v budúcnosti“ hráč napíše niekoľko cieľov, ktoré sú vzhľadom na prítomnosť odlišné. Do ostatných troch s nadpismi „Stupeň I“, „Stupeň II“ a „Stupeň III“ vpíše konkrétne postupné kroky, ktoré k týmto cieľom vedú, ktoré môže urobiť už dnes. V tejto hre si môže hráč uvedomiť jednotlivé konkrétne malé kroky, ktoré mu v budúcnosti môžu priniesť žiadané ovocie. Autori odporúčajú hru tak pre deti, ako aj pre mládež (Hobday, Ollier, 2006).

Minulosť, prítomnosť, budúcnosť. Hráč nakreslí na papier cestu s názvom „Môj život“. Plocha papiera sa rozdelí na tri časti. Prvá má názov minulosť, druhá prítomnosť a tretia budúcnosť (môže byť aj „vtedy, teraz a potom“). Hráč kreslí do prvých dvoch častí dôležité aspekty svojho minulého a prítomného života. Do poslednej časti nakreslí to, ako sa môže jeho život ďalej vyvíjať – ide o reálne očakávania, nádeje a priania. Hra má za cieľ presvedčiť hráča, že veci sa vyvíjali a menili, že sa aj naďalej budú vyvíjať a že sa oplatí namáhať sa a snažiť sa meniť veci k lepšiemu. Iný variant hry je, že hráč kreslí „Životnú cestu“, teda na papier kreslí cestu svojho života, ktorá má priebeh od minulosti až do budúcnosti. Popri ceste sa môžu nachádzať rôzne veci, ktoré k jednotlivým etapám patria. Autori odporúčajú hru tak pre deti, ako aj pre mládež (Hobday, Ollier, 2006).

Cieľové hodnoty. Cieľové hodnoty sú tie, o ktoré sa človek v živote usiluje a snaží sa ich rešpektovať. Hráč dostane zoznam dvanástich hodnôt podľa abecedy a má ich zoradiť podľa dôležitosti: bezpečie domova a štátu, múdrosť (porozumenie životu), pohodlný život (v blahobyte), šťastie a spokojnosť, rodinné bezpečie, rovnosť (rovnaká príležitosť pre všetkých), sebaúcta (sebadôvera), zmysel pre dokonalosť, sloboda a nezávislosť, priateľstvo, spoločenské uznanie a vnútorná duševná harmónia. Hráči si potom porovnajú zoznamy, zdôvodňujú voľbu, čím majú možnosť prehodnotiť vlastné názorové priority a život. Hra je síce uvedená medzi hrami pre starších ľudí, ale i napriek tomu je možno ju využiť pri práci s adolescentmi (Štilec, 2004).

Potencionalita človeka. Hráči sa rozdelia do skupín po štyroch a každá skupina nakreslí, znázorní na veľký papier, čoho je človek schopný – čo všetko pozitívne, ale i negatívne môže urobiť. Jednotlivé skupiny sa potom prezentujú svojimi plagátmi. V druhej časti si hráči majú premyslieť, čo môžu urobiť dnes, zajtra, v blízkej budúcnosti pre to, aby bol svet, ľudia, s ktorými bezprostredne žijú, lepší. Ide o konkrétne veci (i keď jednoduché), ktoré je možno splniť. Odporúčaný vek je od 15 rokov (Kudláčová, 1999c).

Desaťpoložkové zoznamy. Ľudia často spisovali desatoro – zoznamy, ktoré mali desať položiek (Desatoro nemeckého vojaka, Pravidla asertívneho správania, Zoznam ľudských práv atď.) Hráč má napísať desatoro dobrého života, zmysluplného života, dobrej smrti, zodpovedného života, lepšieho sveta a pod. Minimálny vek pre hru je 15 rokov (Bakalář, 2000).

Nexus VI. Inscenačná hra zameraná na sebapoznanie, pohľad na vlastný život z uhla konečnosti, zamyslenie sa nad zmyslom bytia a nad jedinečnosťou situácie. Hra je zasadená do prostredia Los Angeles roku 2073. Hráči tvoria skupinu androidov typu Nexus VI, ktorí priletia na Zem. Násilne opustili Jupiterov mesiac, kde pracovali pri ťažbe vzácnych nerastov. Motívom ich úteku je snaha o poznanie pravdy o ich pôvode, smerovaní a nesmrteľnosti. Zároveň chcú naplniť svoju túžbu priblížiť sa človeku, nájsť zmysel svojho konania, zmysel života, aby sa tak stali nesmrteľnými ľuďmi. Prenasledujú ich špeciálne oddiely lovcov robotov. V hre sa hráčovi – androidovi v rôznych úlohách kladú otázky, ktoré vystihujú zámer celej hry: Kto som?, Kde môžem hľadať svoje korene?, Čo s nesmrteľnosťou?, Čo ma robí šťastným?, Na čo som užitočný?, K čomu smerujem?, Čo je pre mňa najdôležitejšie?, Čo cítim k ostatným? Minimálny vek pre hru je 16 rokov (Hrkal, Hanuš, 2002).

Labyrint sveta a raj srdca. V tejto inscenačnej hre ide o preverenie zmyslu života, životných hodnôt, postojov a orientácie. Hráči symbolicky prechádzajú životom a v každej dekáde života sa rozhodujú. V čase medzi jednotlivými desaťročiami uvažujú nad svojimi krokmi. Hra začína narodením účastníkov „spiacich“ v raji do nového života. Počas hry sa k nim prihovára Mudrc. *Raj srdca* je vnútornou dimenziou človeka – tu v tichu každý uvažuje o svojich rozhodnutiach, želaniach, túžbach a plánuje ďalšie kroky. Písomne zaznamenáva, čo prežil – píše denník alebo list niekomu blízkemu. Ide o súkromnú spoveď, ktorej obsah zostane ostatným utajený. *Raj srdca* je útulná, príjemná miestnosť (matrace, teplo, tichá meditačná hudba). *Labyrint sveta* je vlastnou náplňou života, ktorú si človek sám volí a vytvára. Tu hráči vstupujú a vyberú si, ako prežijú určenú dekádu. Do ich rozhodnutia však vstupuje aj Osud a oni sa musia vyrovnávať s jeho zásahmi. *Labyrint sveta* je okolie miestnosti *Raja*. Sú tu pripravené stanovištia, ktoré symbolizujú hlavné druhy činností – štúdium, prácu, zábavu, rekreáciu, kontakt s ostatnými... Hra končí po 6. – 8. dekáde a nasleduje rozbor. Minimálny odporúčaný vek hráčov je 16 rokov (Hrkal, Hanuš, 2002).

Faraónova hrobka. Hra dáva hráčovi príležitosť reflektovať vlastný život a zamyslieť sa nad tým, či má cieľ, ku ktorému chce smerovať. Hráč si predstaví, že je faraónom, ktorý zomrel a má si napísať v tretej osobe vlastný nekrológ (bol taký..., formovalo ho..., ctil si..., jeho život bol...). Maximálne šesť viet. Po napísaní nekrológu je debata o tom, čo by hráč ešte chcel v živote stihnúť, čo by chcel odkázať svojim blízkym. Má sa zamyslieť nad tým, či žije tak, ako by chcel. Ak nie, tak napíše ideálny nekrológ. Nakoniec má napísať epitaf. Minimálny vek pre hru je 17 rokov. (Bakalář, 2000; Kolařík, 2006; Bosáková, Frýba, 1994).

Strom. Hráč sa má zamyslieť nad doterajším životom a uvedomiť si, čo je preňho dôležité, čo ho podopiera, čo mu robí radosť, a má myslieť aj na svoje plány, ciele a sny do budúcnosti. Predstavu vpíše do stromu: do koreňov dôležité osoby a veci (ktoré ho utvárali a možno aj utvárajú), do kmeňa svoje silné stránky (čo ho podopiera), vetvy sú vytvárané prianiami, plánmi a cieľmi. Minimálny vek pre hru je 17 rokov (Kolařík, 2006).

Stalker. Je to psychologická a pohybová hra na námet rovnomenného filmu A. Tarkovského, v ktorej ide o analýzu vlastného spôsobu života a životných cieľov prostredníctvom zastávok na náročnej ceste za najtajnejším prianím. To vyžaduje odvahu, lebo cesta k nemu je náročná. Ide o to, aby hráč upriamil pohľad do podvedomia a čakal, či to podvedomie znesie. Hráč tú môže cestu absolvovať iba raz. Najprv premýšľa o svojom najtajnejšom prianí a keď sa cíti dostatočne psychicky pripravený pre vstup do zóny, napíše svoje meno na pripravený hárok a stalker si vyberie päťčlennú skupinku. Na svitaní hráčov prebudí a vyzve ich, aby sa dali na cestu. Skupina prechádza ťažkou, pochmúrnou a odpudivou trasou, nebezpečnými miestami, močiarmi, barinami, potokmi znečistenými odpadom, cez smetiská a skládky. Postava stalkera je dôležitá a určuje celú atmosféru hry. Stalker je hrubý, ale je to silná osobnosť. Nemá rád „civilov“, ktorých sprevádza zónou, pohŕda nimi. Neponáhľa sa. Nejde o fyzickú náročnosť hry, ale o jej vnútorné napätie. Vo vzduchu visí neistota a strach. Nekričí sa, ani nešepká. Na trase si vynucuje absolútnu poslušnosť. Opatrná pomalá chôdza sa strieda s rýchlou. Akákoľvek logika škodí. Na zvlášť ponurých miestach si stalker sadne, odpočíva a nenútene vyvoláva diskusiu – jeho otázky sú nekompromisné, mieria pod kožu. Ide napríklad o takéto otázky: Prečo ideš do zóny?, Kedy si bol v poslednej dobe sám zo seba zhnusený?, Kedy si sa sám za seba hanbil?, Kedy si sa naposledy cítil šťastný?, Uveď komplex, s ktorým kráčaš životom a s ktorým nie si schopný sa vyrovnať. Aký typ ľudí ti najviac prekáža?, Uveď vlastnosť, ktorá ťa na tebe najviac zlostí... Dôležitejšie je vnútorné osobné zamyslenie nad otázkami ako ich verejné vyjadrenie. Hráči si sami stanovia hranice, do akej miery sa odhalia; prežívajú svoju vlastnú spoveď. Zisťujú, že nikto nie je svätý a všetci sa stretávajú s podobnými problémami vlastnej nedokonalosti. Minimálny vek pre hru je 19 rokov (Janda, 2002).

Čarodenica. Psychodráma, v ktorej hráči prechádzajú územím čarodejnice, aby splnili svoj životný cieľ. Hráč najprv pol hodiny rozmýšľa na osamelom mieste, čo je šťastie. Symboly dvoch najdôležitejších vecí pre šťastie vyryje do doštičky. Symboly sú mŕtve až do chvíle, keď hráč prejde územím čarodejnice. Potom sa stávajú realitou. Ak niekoho čarodejnica zbadá v pohybe, sfúkne mu sviečku, ktorú drží v ruke a hráč vypadáva z hry alebo mu pomôže iný hráč, ktorý však riskuje, lebo mu chce sviečku zapáliť – „vrátiť život“. Podľa toho, čo má hráč napísané na doštičke, hrá o svoje životné hodnoty, prežíva ťažké rozhodovania. Nakoniec sa má jednej hodnoty zrieknuť. Minimálny odporúčaný vek hráčov je 19 rokov (Hrkal, Hanuš, 2002).

Krídla slávy. Hra je dramatickou hrou, v ktorej si hráč môže uvedomiť, čo by v živote chcel dosiahnuť, ostatní hodnotia ako bol schopný cieľa dosiahnuť. Hráč má za úlohu napísať to, čo by chcel v živote dosiahnuť. Píše formou životopisného hesla o svojej osobe. Heslo je akoby v náučnom slovníku vydanom niekedy pred 150 rokmi. Má napísať, čo by chcel, aby sa o ňom raz deti učili v škole. Inšpiráciou je motív, že po smrti sa ľudia dostanú na ostrov, kde zotrvávajú tak dlho, kým na pozemskom svete zostávajú slávni. Kto upadne do zabudnutia, je z ostrova odvedený a definitívne umiera. Hráč má prideleného kolegu, ktorý ho hodnotí a ktorý o ňom napíše niečo ako nekrológ, teda zamyslenie, či sa mu v živote podarilo splniť to, čo o sebe v slovníkovom hesle napísal, či dokáže byť taký úspešný. Kolega o ňom hovorí, či a čím bude slávnym a známym, či už v rámci rodiny, ulice, obce, krajiny, Európy, alebo celého sveta. Na základe týchto hodnotení sú hráči jeden po druhom z ostrova odvedení alebo ponechaní a zamýšľajú sa nad tým, prečo boli odvedení, resp. ponechaní. Na záver je vhodné diskutovať s hráčmi

o zmysle života a o tom, že v hre nešlo o zdôraznenie hodnoty slávy, ale o uvedomenie si, že zmysel sa napĺňa životom pre druhých, čím v mysliach a srdciach ľudí ostaneme ďalej. Minimálny vek pre hru je 19 rokov (Hrkal, Hanuš, 2002).

Epitaf. Cieľom hry je prehlbovanie vedomia o účele života a zamyslenie sa nad tým, čo je v živote skutočne dôležité. Hra dáva hráčovi vo forme životného odkazu príležitosť zamyslieť sa nad zmyslom života všeobecne, i nad zmyslom vlastného života. Najprv sa diskutuje o tom, čo je epitaf (nápisy vyryté na starých náhrobkoch). Epitaf prinúti premýšľať o dôležitých veciach života, o zmysle bytia, o tom, čo by človek chcel zanechať budúcim generáciám. Hráč napíše svoj epitaf (Keby existovala veta, ktorá by zhrnula význam tvojho života a tvoj prínos pre svet, ako by znela?). Potom sa vytvoria skupiny po piatich, prečítajú sa epitafy a diskutuje sa o tom, aký je vzťah medzi ich epitafom a zmyslom ich života. Dajú si otázky: Keby si vedel, že máš posledných 24 hodín života, ako by si tento deň strávil?, Aké by boli najdôležitejšie veci, ktoré by si chcel dosiahnuť v živote?, Čo môžeš urobiť pre to, aby sa zmysel tvojho života a tvoj epitaf naplnili? Hra je určená pre dospievajúcich (Canfield, Siccone, 1998).

Záver

V dostupnej literatúre je niekoľko psychologických techník a hier, ktoré sú pri práci s deťmi a mladými využiteľné pri hľadaní odpovedí na ich existenciálne otázky, ktoré sa postupne vynárajú. Článok podáva stručný prehľad takýchto hier, pričom nejde o konkrétne podrobné návody, ale skôr o inšpiráciu.

Literatúra

Alexová, S., Vopel, K. W. (1996). *Nechaj ma, chcem sa učiť sám 2*. Bratislava: SPN.

Alexová, S., Vopel, K. W. (1992). *Nechaj ma, chcem sa učiť sám 4.* Bratislava: SPN.

Bakalář, E. (2000). *Předposlední psychohry. Společenské hry pro všestranný rozvoj osobnosti.* Praha: Portál.

Bosáková, E., Frýba, M. (1994). *Psychologická propedeutika.* Olomouc: FF UP.

Campbellová, J. (2000). *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.

Canfield, J., Siccone, F. (1998). *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře*. Praha: Portál.

Canfield, J., Wells, H. C. (1995). *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků. Příručka pro učitele, vychovatele a rodiče.* Praha: Portál.

Čačka, O. et al. (1999). *Psychologie imaginativní výchovy a vzdělávání s příklady aplikace.* Brno: Doplněk.

Görlitz, G. (2006). *Psychoterapie für Kinder und Jugendliche*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Haase, J. E., Heiney, S. P., Ruccione, K. S., & Stutzer, C. (1999). Research triangulation to derive meaning-based quality-of-life theory: adolescent resilience model and instrument development. *International journal of cancer.* Supplement, 12, 125–131.

Halama, P. (2000). Zvládanie existenciálnej úzkosti adolescentov pomocou utvárania zmyslu života. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 35, 222–232.

Hermochová, S. (1994). *Hry pro život 2. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.* Praha: Portál.

Hickson, A. (2000). *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi.* Praha: Portál.

Hobday, A., Ollier, K. (2006). *Helfende Spiele. Kreative Lebens- und Konfliktberatung von Kindern und Jugendlichen.* Weinheim/München: Juventa Verlag.

Hoppe, S., Hoppe, H., Krabel, J. (2001). *Sociálně psychologické hry pro dospívající.* Praha: Portál.

Hrkal, J., Hanuš, R. (2002). *Zlatý fond her II. Výběr her a programů připravených pro kursy Prázdninové školy Lipnice.* Praha: Portál.

Chour, J. (2000). *Receptář her. Náměty a návody pro vedouci dětí a mládeže*. Praha: Portál.

Janda, J. (Ed.). (2002). *Zlatý fond her I: hry a programy připravované pro kurzy Prázdninové školy Lipnice.* Praha: Portál.

Jedlička, R. et al. (2004). *Děti a mládež v obtížných životních situacích. Nové pohledy na problematiku životních krizí, deviací a úlohu pomáhajících profesí.* Praha: Themis.

Kanálik, T. (2005). *Hledání smyslu života ve výchově a náměty pro výchovný program.* Diplomová práce. Cyrilometodějská fakulta Univerzity Palackého v Olomouci.

Karnsová, M. (1995). *Jak budovat dobrý vztah mezi učitelem a žákem.* Praha: Portál.

Kiss, P. G. (1979). Development and organization of the personality as a system of regulation. *Acta paediatrica Academiae Scientiarum Hungaricae,* 20, 147–170.

Kolařík, M. (2006). *Interakční psychologický výcvik*. Olomouc: FF UP.

Kratochvíl, S. (2001). *Skupinová psychoterapie v praxi.* Praha: Galén.

Kudláčová, B. (1999a). Mladý človek a jeho hľadanie zmyslu života. *Vychovávateľ*, 42, (č. 5-6), 19-22.

Kudláčová, B. (1999b). Mladý človek a jeho hľadanie zmyslu života III. *Vychovávateľ*, 42, (č. 9-10), 23-24.

Kudláčová, B. (1999c). Mladý človek a jeho hľadanie zmyslu života III. *Vychovávateľ*, 42, (č. 9–10), 23–24.

Lorenc, J. (2002). Krízová intervence u dospívajících. In Vodáčková, D. et al. (Ed.), *Krizová intervence*. Praha: Portál, 278-285.

Lukasová, E. (1997). *Logoterapie ve výchově.* Praha: Portál.

McPherson, K. F. (2004). Pastoral crisis intervention with children: recognizing and responding to the spiritual reaction of children. *International journal of emergency mental health*, 6, 223 –233.

Pike, G., Selby, D. (2002). *Cvičení a hry pro globální výchovu 1.* Praha: Portál.

Portmann, R. (2005). *Die 50 beste Spiele fürs Selbstbewusstsein.* München: Don Bosco Verlag.

Portmannová, R. (1996). *Jak zacházet s agresivitou*. Praha: Portál.

Portmannová, R., Schneiderová, E. (1994). *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění.* Praha: Portál.

Šarníková, G. (2005). *Praktizovanie cností ako cesta uskutočňovania osobného života človeka podľa J. Woronieckého.* Lublin: KUL.

Štilec, M. (2004). *Program aktivního stylu života pro seniory.* Praha: Portál.

Tavel, P. (2007). *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla.* Praha: Triton.

Ventegodt, S. (2003). *The life mission theory: a theory for a consciousness-based medicine. International journal of adolescent medicine and health*, 15, 89–91.

O autorovi: Ing. Mgr. Mgr. Peter Tavel, Ph.D. se zaměřuje na téma smyslu života, psychologie stáří i adolescence.

Kontaktní údaje:
email: petertavel@seznam.cz
adresa: CMTF UP, Univerzitní 22, 771 11 Olomouc

PhDr. Tomáš Kanálik působí jako externí metodik a poradce v Dětském domově v Čeladné. Nyní se formačně připravuje na práci s mládeží v kantonu Vaud ve Švýcarsku.

Tavel, P., Kanálik, T. (2008). Praktické možnosti psychologickej práce s témou zmyslu života u detí a mládeže. *E-psychologie* [online]. 2 (1), 36-46 [cit. vložit datum citování]. Dostupný z WWW: <http://e-psycholog.eu/pdf/tavel-etal.pdf>. ISSN 1802-8853.