

MEZI DUŠÍ A DUCHEM

Enneagram a křesťanská spiritualita

Michal Petr, Denisa Červenková



TRITON



TRITON
Praha / Kroměříž

Michal Petr
Denisa Červenková

MEZI DUŠÍ A DUCHEM
Enneagram a křesťanská spiritualita

MEZI DUŠÍ A DUCHEM

Enneagram a křesťanská spiritualita

Michal Petr, Denisa Červenková

Michal Petr, Denisa Červenková

Mezi duší a Duchem

Enneagram a křesťanská spiritualita

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována a ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Copyright © Michal Petr, Denisa Červenková, 2015

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2015

Cover illustration © Hanka Havlová, 2015

Cover design © Renata Brtnická, 2015

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-897-9

OBSAH

Předmluva	11
-----------------	----

Proč kniha o enneagramu v kontextu křesťanské spirituality?	14
--	-----------

Psychologie a křesťanská spiritualita – dva pohledy na člověka	19
Enneagram a křesťanská spiritualita	20
Enneagram a kontemplativní modlitba	23
Vnitřní hrad	26
Vznik a vývoj osobnosti	31
Osobnost jako omezení?	33
Vnitřní pozorovatel	35

Co je enneagram?	37
Mapa není krajina	39
Aplikace enneagramu	40
Typ a lidská jedinečnost	42
Tři centra inteligence	43
Základní pojmy enneagramu a jejich zasazení do křesťanského kontextu	44

Popis jednotlivých typů	49
Enneatyp 1	51
Enneatyp 2	58
Enneatyp 3	66

Enneatyp 4	72
Enneatyp 5	79
Enneatyp 6	86
Enneatyp 7	94
Enneatyp 8	101
Enneatyp 9	109
Naše cesta k uvědomění si svého typu	116
Neřesti podle mnišské tradice	
(od Evagria Pontika po Jana od Kříže)	119
Další vrstvy systému	133
Dynamika propojených typů	133
Koncept křídel a jejich vliv na primární typ	134
Instinkty a podtypy	137
Zkušenost s podtypem E4	141
Základní přesvědčení a nejhlubší obavy jednotlivých enneatypů	142
Esence a ctnost	145
Ctnosti pro jednotlivé typy	149
Co se mění ve struktuře typu díky kontaktu s vynořující se esencí a žitou ctností?	152
Klíčové prvky růstu	155
Uvědomění	156
Přijetí	157
Pozitivní ocenění	158
Akce	159
Věrnost	159

Podpora na cestě do středu	162
Milující pozornost	162
<i>Via negativa, agere contra</i>	164
Léčivý přístup pro jednotlivé typy	170
Enneagram v (nejen) partnerských vztazích ...	179
Vědomí odpovědnosti a zralost	181
Vyjít na půl cesty vstříc	182
Z jádra do jádra	183
Zkušenosti účastníků setkání	
Mezi duší a Duchem	185
Doporučení závěrem	192
Doslov	196
Použitá a doporučená literatura, webové odkazy	202
O autorech	206

PŘEDMLUVA

Kniha, kterou máte před sebou, představuje čtenáři enneagram nejen jako psychodiagnostickou metodu vycházející z teorie osobnosti, ale také jako netradiční pohled spojující významné osobnostní charakteristiky se spiritualitou a překážkami vedení dobrého duchovního života. Nabízí i podněty k překonání těchto překážek.

Enneagram jako psychodiagnostická metoda je skvěle analyzován v díle *Personality Types: Using the Enneagram for Self-Discovery* Dona Richarda Risa (Boston: Houghton-Mifflin Co., 1987), kde jsou uvedeny i vztahy k diagnostickým kategoriím podle jiných významných teorií osobnosti. Rovněž využití enneagramu v psychoterapii je doloženo v mnoha studiích, kde je popsán jeho významný přínos pro obnovu harmonie osobnosti klientů.

Enneagram je teorií rozvoje osobnosti, která má své kořeny již ve starověku, a i když to není doloženo, souvisí pravděpodobně s tradicí pouštních otců a matek, jíž je připisováno vytvoření seznamu osmi či devíti „emocionálně zakotvených myšlenek“ či vášní formulovaných Evagriem Pontikem, které se podle Anselma Grüna (viz jeho spis „Pokoj v srdci – Být v souladu sám se sebou“) staly základem koncepce hlavních hříchů a ovlivnily enneagram. Mladí mužové a ženy v prvních stoletích po Kristu, kteří se rozhodli následovat Krista, odešli na poušť, protože hledat Boha v rozmařilých městech kolem Středozevního moře bylo obtížné. Ve

stresových a náročných podmínkách pouště se maximalizovaly „falešné programy dosahování štěstí“, které se formují v prvním šestiletí, jak výstižně popsal Thomas Keating, americký cisterciák a psycholog (viz *Pozvání k lásce*. Praha: Zvon, 1996).

Stačí snad jen připomenout, že podle zacházení rodičů a dospělých v rodině s malými dětmi se maximalizuje potřeba být chválen, je-li dítě často oceňováno za své výroky a činy; potřeba vztekat se, zjistí-li dítě, že jedině tím dosáhne splnění svých přání; závist, jsou-li mladší sourozenci obdarovávaní a ono ne; lakota, když něco obdrží a další členové rodiny to na něm loudí; chtivost jídla a požitků, jsou-li odmítány, atd. Tyto potřeby se pak stávají „neřestmi“, které komplikují osobní život a vztahy člověka i v dospělosti. V křesťanské spirituální interpretaci teorie enneagramu je uvědomění neřestí zároveň základ duchovního vedení k nápravě. I v laické poradenské a psychotherapeutické spiritualitě je to jedna ze zdařilých psychodiagnostických a psychokorektivních metod směřování ke zralé spiritualitě.

V prvním desetiletí tohoto tisíciletí jsem řadu let vedl několikadenní program sebepoznání a seberozvoje pomocí enneagramu a mohu potvrdit, že účastníci vyjadřovali uspokojení, které jim rozbor jejich enneagramové struktury spolu s podněty pro práci na sobě poskytl.

Enneagram si podle mých zkušeností zaslouží, aby byl propracováván jako metoda psychodiagnostická i psychotherapeutická v rámci rozvíjející se spirituálně zakotvené psychotherapie.

I moje osobní zkušenost psychologa, který se ve své praxi věnuje psychologii osobnosti, potvrzuje, že enneagram je nesmírně cennou metodou sebepoznání a seberozvoje. Je jasné, že vyžaduje ještě řadu studií, které prověří všechny poznatky a zkušenosti týkající se vlivů formujících osobnost, našich interpersonálních reakcí i problémů se sebepoznáním a seberozvíjením. Mohu tedy osobně potvrdit, že autorům se v této publikaci podařilo předložit stručný, informačně bohatý a k práci na sobě inspirující přehled základních poznatků o enneatypech a jejich úloze v osobní kvalitě života i v působení na druhé.

Přeji všem čtenářům, aby je tato zdařilá publikace inspirovala k sebepoznání, k porozumění ostatním lidem a ke zkvalitnění mezilidských vztahů.

*Prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc.
Emeritní profesor psychologie
Fakulta sociálních studií MU, Brno*

PROČ KNIHA O ENNEAGRAMU V KONTEXTU KŘEŠŤANSKÉ SPIRITUALITY?

Enneagram je dynamická typologie osobnosti, která popisuje devět odlišných vzorců prožívání, myšlení a jednání. Jde o komplexní model s mnoha rovinami, lze ho dobře použít nejen jako efektivní nástroj „psychologie všedního dne“, ale také například jako mapu překážek na cestě modlitby. Může nám pomoci lépe pochopit, proč se lidé chovají tak, jak se chovají, vidět, jak my sami naplňujeme své potřeby a jak reagujeme, když naplněné nejsou, což nám nakonec může pomáhat při utváření našeho vztahu k Bohu.

Enneagram bývá oceňován pro svůj jedinečný přínos k osobnímu a duchovnímu zrání člověka, jindy je naopak považován za příklad neseriózní typologie s esoterickým nánosem. Zájemce o podrobnější informace a studie k dílčím tématům (včetně specificky křesťanské polemiky i obhajoby enneagramové typologie) odkazujeme na doporučenou literaturu. Než psát další rozsáhlou vědeckou studii, chceme se zde spíše podělit o své letité praktické zkušenosti s doprovázením lidí za pomoci tohoto nástroje. Také bychom chtěli nabídnout přístupy a metody, které se nám v této souvislosti osvědčily jako pomůcky na cestě k autentičtějšímu způsobu bytí a lidského a duchovního růstu.

Náš přístup se liší vědomým propojováním psychologického a terapeutického kontextu (MP)¹ s duchovním doprovázením (DČ). Domníváme se, že by podobná kniha, která se pokouší skloubit sebepoznání a současnou křesťanskou spiritualitu v českém prostředí, mohla být užitečná.

Oba jsme k enneagramu přišli odjinud a oba známe ještě jiné způsoby doprovázení na cestě lidského růstu. Přesto se naše cesty protnulý právě nad enneagramem a jeho využitím v duchovním životě. Od té doby spolupracujeme, každý ze svého místa a odbornosti. Obá se na člověka díváme z různých míst, a přesto vidíme jeden funkční celek. Jde o pohledy, které se vzájemně nevyklučují, ale naopak doplňují.

(MP) Když jsem poprvé slyšel o enneagramu, šmahem jsem ho odmítl jako zjednodušující a škatulkující přístup, který nebere ohledy na jedinečnost člověka. Většinu typologií osobnosti jsem shledával jako zbytečné modely, které mají uspokojit lidskou potřebu struktury a snahy vysvětlit neznámé. Je tedy paradoxem života, že se zrovna jedné z nich profesně již více než dekádu věnuji. Jak k tomu došlo?

Možná proto, že spirituální hledání a potřeba smysluplného přesahu mě přiměla k teoretickému i zážitkovému studiu mnoha různých směrů a technik. Mnohé

¹ Kniha je spoluprací autorské dvojice Michal Petr - Denisa Červenková. V místech, kde bylo potřeba odlišit názory a profesní zkušenosti jednoho či druhého z autorské dvojice, jsou v textu použity iniciály křesťanského jména a příjmení autorů v kulatých závorkách: (MP) a (DČ).

jsem se naučil, ale co jsem dlouho nenacházel, bylo funkční propojení psychické a duchovní roviny. Až v enneagramu jsem se setkal s modelem, který bere v potaz poznatky moderní psychologie, ale zasazuje je do spirituálního kontextu. Kromě mapy nabízí i nástroje cesty rozvoje, které jsou v úzkém vztahu s denní realitou našich životů. Není divu, že mě přes počáteční odpor zaujal.

Napsal jsem o něm první akademickou práci v ČR a měl to štěstí zažít mnoho vynikajících zahraničních a českých odborníků (z nichž jmenuji zejména Helen Palmer, Davida Danielse a Evu Velechovskou). Začal jsem ho také více využívat v individuální a párové terapeutické praxi. Nicméně další rozměr práce s enneagramem se otevřel setkáním se sestrou Denisou.

(DČ) Kdybych měla říct za sebe, jak jsem se dostala k práci s enneagramem, byla jsem podobně skeptická jako Michal: v prvních letech svého řeholního života mi prostě připadal jako jedna z mnoha metod sebepoznání, které se nabízely. Až v kontextu duchovních cvičení, která jsme začali podnikat s profesorem Smékalem, jsem najednou začala vnímat, že jde o něco asi mnohem zajímavějšího. Pozorovala jsem totiž, že je velice těžké pracovat v exerciciích s tématem hříchu tak, aby to nakonec exercitanta vedlo k osvobozující zkušenosti Božího milosrdenství a odpuštění. Naopak jsem viděla, že pro mnohé lidi je velice zahanbující otvírat před Bohem vlastní slabost a stíny. Tedy nemyslím takové ty věci, co si myslíme, že bychom měli na sobě nějak „spravit“ – mnohokrát jsem viděla růst paniku a úplné bloky tam, kde se člověk v exerciciích

dotkl něčeho podstatného, co ale zároveň souviselo s jeho křehkostí a opravdovými pády. Slovy dokážeme říct leccos velikého, ale hluboký prožitek, že Ježíš je skutečně nositel spásy a že to platí pro život každého z nás, to jsem zatím viděla jen u málokoho. A přijde mi to líto, protože se mi zdá, že právě setkání lidské křehkosti s působením Božího Ducha otevírá dveře k naplněnému lidskému životu. A že tam je klíč k tomu, čemu mystici říkají „spojení s Bohem“. A uvědomila jsem si, že enneagram jako metoda kritického, ale neodsuzujícího zkoumání a přijímání vnitřního světa svého a druhých, s jeho slabými stránkami, zde může být užitečný. Nejde primárně o zkoumání enneagramu jako systému, ale o to, že se konečně přestaneme bát otvírat Bohu svoje hlubiny včetně zmíněných pádů a zvláštních sklonů škodit si na mnoho různých způsobů.

* * *

Ve složitějším terénu se bez mapy či kompasu lehce ztratíme. Když se snažíme porozumět něčemu tak komplexnímu, jako lidské nitro bezpochyby je, bývá užitečné mít nějakou orientační pomůcku. Enneagram je jedna z takových map. Rozhodně není jediná. Neklademe si proto za cíl prezentovat náš pohled jako důkaz pravdivosti či oprávněnosti enneagramu. Chceme však otevřít prostor k diskuzi a k potenciálnímu pochopení jeho smysluplnosti (nejen) v křesťanském kontextu.

V úvodní části knihy se podíváme na prolínání jazyků psychologie a křesťanské spirituality, na styčné body mezi enneagramem a křesťanskou spiritualitou

a na návaznost enneagramu na vnitřní proces kontemplativní modlitby. Dále představíme model vnitřního života člověka jako „vnitřního hradu“ podle Terezie Avilské a pojmy osobnost a vnitřní pozorovatel. Po objasnění základních aspektů systému enneagramu a popisu jednotlivých typů a souvislostí mezi nimi pak přejdeme k praktickým doporučením pro postupné překračování zafixovaných způsobů myšlení a prožívání a pro růst k větší lidské a duchovní zralosti. V závěru zmíníme některé etické principy, jichž by bylo dobré se při používání tohoto nástroje (sebe)poznání a růstu držet.

PSYCHOLOGIE A KŘEŠŤANSKÁ SPIRITUALITA – DVA POHLEDY NA ČLOVĚKA

Zkuste si představit nekonečno. Možná jste se jako děti dívali na hvězdy a dumali, jak si nekonečno vlastně představit. Pravděpodobně jste narazili na hranice představivosti a začali jste přemýšlet o něčem uchopitelnějším. To ale nic nemění na faktu, že jsme zasazeni do existence, která se tohoto nekonečna nějakým niterným způsobem dotýká a která pro nás představuje tajemství, jemuž se všemožně snažíme porozumět, i když ho pořád nedokážeme uchopit.

Latinský výraz pro vesmír (*universum*) obsahuje přesvědčení, že všechno směřuje k jednomu (*uni/versum*) a že všechno má svůj smysl právě ve vztahu k tomuto jednomu. Zároveň chceme všechno pochopit, takže se to snažíme popsat, analyzovat a zařadit do příhrádek. Celek skutečnosti rozdělujeme na lépe uchopitelné jednotlivosti a občas ho prostě přehlízíme.

Podobně je tomu s pohledem na člověka. Sami sebe prožíváme jako individuální já, proti kterému stojí okolní svět jako ne-já. Tímto vydělením se z celku se budeme více zabývat v části věnované vzniku a vývoji osobnosti, konkrétněji pak u popisu vzorců utvářejících naši osobnost. Samozřejmě že můžeme člověka *ad infinitum* dělit na jednotlivé aspekty, podle záliby v té či oné teorii, ale v posledku se stejně dostaneme k tomu, že jsme celek, který je víc než součet částí.

Popis jevů a jejich rozdělení na menší dílky může být velmi prospěšný a užitečný způsob porozumění. Pouze je dobré mít na paměti, že jde jen o způsob, jakým věci pojmenováváme, abychom se o nich mohli dorozumět a lépe je uchopit.

Podobně i my budeme lidskou celistvost uchopovat z různých úhlů pohledu. I když budeme v podstatě mluvit o tom samém, použijeme k tomu někdy víc jazyk psychologie a jindy spíše jazyk křesťanské spirituality a teologie. V teorii a praxi enneagramu se totiž oba tyto jazyky zvláštním způsobem prolínají.

Není to úplně lehké. Nechceme-li fenomén tak složitý a hluboký, jakým je vnitřní život člověka, redukovat jen na jeden z jeho aspektů, a tím jej ochudit a zkreslit, je prolínání obou zmíněných jazyků nutné a obohacující. Vyžaduje však zároveň bdělou pozornost, aby nedocházelo k matení pojmů a následným nedorozuměním. Pochopení vzorců prožívání, myšlení a chování může totiž mít velký vliv na proměnu kvality lidského života. Tento zisk pak z našeho pohledu převažuje nad potenciálními rozdíly v názorech a výkladech pojmů a následným nepochopením.

Enneagram a křesťanská spiritualita

Už v názvu knihy jsme vědomě použili dva výrazy, které patří do oblasti křesťanské spirituality. Křesťanskou spiritualitou zde myslíme v širokém slova smyslu „to, co Bůh prostřednictvím Ducha koná v nás“² a zároveň

² V. Kohut (1999), 905.

i naši iniciativu, která je odpovědí na Boží působení v člověku.

„Duchovní život je bezesporu ‚náš‘ (a to v plném slova smyslu, takže by bylo absurdní za něj činit odpovědným pouze Boha); na druhé straně však je ‚nejen náš‘ nebo ještě lépe ‚ne v první řadě náš, nýbrž Boží, Duchu svatého‘.“

V. KOHUT

Dynamika křesťanského duchovního rozvoje v sobě nezbytně zahrnuje rozvoj osobnosti.³ Jinak řečeno: na cestě hledání Boha také nalézáme a odkrýváme vlastní lidskou identitu. Na duchovní a teologické rovině tím míníme to, že se (navzdory lidské křehkosti) dotýkáme našeho bytí Božím obrazem a že v našem nitru tento obraz a vědomí o něm pevně tkví. Na psychologické rovině rozvojem myslíme pozitivní postupnou proměnu na úrovni našeho prožívání, myšlení a jednání. Odpovídá to křesťanskému pojetí vztahu Boha a člověka, podle něhož tím, že Bůh v Ježíši Kristu přijal lidskou přirozenost, přichází k člověku lidskou cestou a lidství se pro člověka stává cestou k Bohu.

Křesťanská spiritualita a duchovní doprovázení, při němž jeden člověk pomáhá druhému v komunikaci a v rozvíjení vztahu s Bohem, pracuje s celkem lidského života: cílem je naučit se přistupovat k realitě tak, aby podporovala náš růst ve vztahu k Bohu, který je posledním zdrojem života, vlastním průvodcem i cílem každé autentické spirituality. Jestliže máme dospět

³ K pojmu osobnost, jak jej používáme v této knížce, viz níže.

k celistvosti, potřebujeme objevit, kdo jsme (co spolu vytváří naši identitu v duchovním i psychologickém smyslu) a jaké překážky nám brání růst.

V křesťanské spiritualitě a duchovním doprovázení se průběžně vrací základní otázky po tom, v čem konkrétně máme a můžeme zdravě lidsky i duchovně růst. Co máme udělat a co máme naopak nechat být? Kde můžeme víc „zabrat“ a kde konečně něco pustit z rukou a odevzdat? Co je vlastně v duchovním životě na nás a co máme nechat na Bohu?

Pro duchovní cvičení, při kterých využíváme enneagram, je typické, že se pokoušíme hledání větší autenticity ve vztahu s Bohem propojit s prohlubováním autenticity v prožívání vlastní identity. Velmi důležitou složkou těchto cvičení jsou klasické prvky exercicií, jako je mlčení, prostor pro modlitbu atd. Enneagram využíváme jako nástroj tam, kde zjišťujeme, že místo vztahu k Bohu vlastně stále řešíme hlavně sebe, že se v sobě možná ani moc nevyznáme a dlouho a stále dokola se moříme s tématy, u kterých tušíme, že bychom při jejich zvládnutí mohli s Bohem lépe spolupracovat, ale nevíme přesně jak.

Enneagram odkrývá naše neuvědomělé a zafixované způsoby myšlení a reakcí a používá při jejich popisu také tradiční křesťanskou terminologii tzv. hlavních hříchů, což jsou negativní sklony lidské povahy, v nichž má své kořeny mnoho konkrétních hříchů v myšlení, slovech a skutečích. A právě téma hříchu je důležitá kapitola křesťanské spirituality, kterou je velmi těžké uchopit v praxi tak, aby vedla k duchovní zkušenosti opravdového odpuštění a milosrdenství.

Mnoho lidí, kteří přichází např. na ignaciánské exercicie, ve chvíli, kdy mají meditovat o hříchu, uvážnou na mrtvém bodě a nepostoupí dál. Jako by se nedokázali dostat až na dřeň, různě uhýbají a o hříchu spíš teoreticky spekulují, než aby se dotkli jeho kořenů, natož v souvislosti s vlastními životy. Také pak obvykle jen velmi málo z nich zakouší milost Božího odpuštění.

Zakoušeli by ji více, kdyby v meditaci dokázali odstoupit od sebe samých a opravdu se odevzdali Bohu. To je obvykle dost těžké, protože nám někdy není ani jasné, co vlastně máme Bohu svěřit. Boží milost si samozřejmě dokáže poradit i bez nás, ale duchovní cesta obvykle vyžaduje i naši spolupráci. A zde je nesmírně cennou pomůckou enneagram. Umožňuje nám předkládat Bohu nejen hříšné myšlenky, slova, skutky a zanedbání, ale také jejich kořeny, naše typické negativní sklony, aby nám pomáhal vědomě přijímat jejich existenci, ovládat jejich působení a kultivovat tak celý náš život po duchovní i psychologické stránce.

Enneagram a kontemplativní modlitba

Sebezpoznání zpětně podporuje kontemplativní pohled na realitu. Podobně můžeme říci, že chceme „vidět Boha“, porozumět mu, slyšet ho – ale předtím se většinou nutně setkáme s tím, kdo jsme a co spoluutváří naši osobnost. Dokud se s tím nějak nevyrovnáme, obvykle se nám úplně nedaří zažít živého Boha. Bez kontaktu s vnitřním životem může naše modlitba být

jenom sled různých zbožných myšlenek a pocitů. A když zrovna nejsou, jaké bychom si přáli, tak často také vodopád výčitek, že se modlíme špatně.

Naše duchovní tradice (autoři, jako je Terezie Avilská, Jan od Kříže, Ignác z Loyoly a další) učí, že modlitba je mnohem více než říkat nebo myslet si nějaká slova a obrazy. Modlitba je i víc než pouhá introspekce a zaměření na svět našeho ega. Ovšem například podle Terezie by bylo výborné už i jen to, kdybychom se alespoň přestali bát vnitřního života a modlitby a s odvahou se vydali na cestu, která nás přivede do velkých hloubek nás samých a zároveň povede k naplňujícímu spojení s Bohem.

Právě v modlitbě můžeme ostřeji zahlédnout, co nám brání a překází v tom, abychom žili. Aby modlitba byla prostorem chvály a díky za život, musí si všímat toho, co náš život utváří. Pak máme co odevzdat a nechat spočinout v Boží náruči, v hluboké důvěře v Dárce a Udržovatele života, který žehná všemu, co stvořil a láskou vykoupil. Takhle odevzdaná modlitba se pak stává tichým přebýváním v Boží přítomnosti, které nabývá odstínu vděčnosti, důvěrné prosby radosti, lásky... podle situací, které přináší život. Může se také stávat jakýmsi „pracovním setkáváním“ s Bohem, během něhož se kultivuje a přetváří náš život více k Božímu obrazu a ve kterém rozlišujeme vnitřní hnutí a hledáme a nacházíme Boží vůli a Boží cesty.

Otcové pouště i karmelitánští mystikové nás také učí, že zdravá mystika vyžaduje životní realismus. Extáze a levitace pro ně zdaleka nejsou vrcholem, ale spíš překážkou na duchovní cestě. Za velký pokrok zato

považují, když se adeptu duchovního života daří nahlédnout stinné stránky své osobnosti, přiznat si své myšlenky, slova, skutky a zanedbání. Ještě větším pokrokem je dokázat si všimnout také svých citových hnutí a svých navyklých způsobů lpění a nasměrování životní energie.

Stejně jako současní psychologové i křesťanští mniši prvních staletí či barokních časů věděli, že nejde o to citová hnutí a vášně potlačovat, ale kultivovat. Jan od Kříže ve své instruktážní knize pro ty, kdo chtějí rychle dospět ke spojení s Bohem⁴, přímo zmiňuje, že z nekultivovaných vášní vznikají neřesti (špatné návyky a sklony), pokud je ale budeme kultivovat, budou z nich ctnosti (dobré návyky a kvality).

Mystikové samozřejmě dobře vědí, že tato vnitřní práce není zcela v našich rukou. Dříve nebo později prostě narazíme na určitou mez svých upřímných snah. Velmi pravděpodobně však i na milost, která dokáže překročit všechny naše bariéry a hranice.

Bůh nás ale nezbučuje odpovědnosti za život, který žijeme. Jestli chceme dospět k autentické lásce a porozumět tomu, co myslí křesťanští mystikové tím, když mluví o dynamice vydávající se a přijímající lásky, která se dokáže otvírat novému, překonat strach z jinosti druhého, být skutečně schopný milovat i přijímat lásku, pak stojí za to vydat se na cestu, kde se setkáme nejen s Bohem, ale také s niternými motivacemi našeho jednání a prožívání.

⁴ Máme na mysli jeho spis *Výstup na horu Karmel* a obsa-hově blízký text *Temná noc*.

Příkladů Bohu zcela otevřeného lidství nabízí naše duchovní tradice bezpočet, obvykle jim říkáme svěťci. Kéž je nám dopřána podobná odvaha, abychom poznali, co to znamená následovat Krista, a zakusili v našich životech onen prostor svobody, důvěry a lásky, kterému říkáme spása.

Abychom se na cestě poznávání měli o co opřít, zaměříme se nyní na jeden model, který vystihuje onu úzkou souvislost mezi prožíváním Boha a sebe z pohledu křesťanské spirituality a křesťanského pojetí člověka.

Vnitřní hrad

Žijeme v době, kdy můžeme snadno čerpat z moudrosti lidí, kteří náš předešli. Řada z nich měla schopnost vyjádřit a písemně zachytit zkušenost své cesty lidského i duchovního zrání. Dobrým příkladem může být kniha *Vnitřní hrad*, kterou napsala karmelitánská mystička barokní doby Terezie Avilská. Přestože byla sepsána před několika staletími, patří mezi texty, které zůstávají přínosné i pro člověka postmoderní doby.

Když španělská mystička popisuje proces, který vede k proměňujícímu doteku se zdrojem naší identity, jímž je Bůh, používá přitom symbol hradu. Hradem je podle ní naše nitro, ne proto, že by snad mělo být nepřístupné a nedobytné, ale protože obsahuje veliké množství různých prostor, komnat, které můžeme procházet, poznávat a těšit se z bohatství jejich obsahu. A právě sebepoznání, které úzce souvisí s pokorou

(pokorný člověk je schopný nezastírat si své slabé stránky), je společně s modlitbou vstupní branou do komnat vnitřního světa.

Lidské nitro je podle svaté Terezie (v souladu s křesťanskou tradicí) v samém základu krásné a důstojné, jako nádherný hrad, jako zářivý drahokam. Kdo porozumí této identitě a prožije do hloubky, kým je, má cestu k Bohu otevřenou.

Zdravý realismus mystiků rozlišuje mezi tímto zdravým základem a naším praktickým jednáním, které ne vždy vychází z „pramene života“ (Boha). Mystikové vědí, že jsme často odděleni od vlastní hluboké identity, jíž je postupné uskutečňování „bytí Božím obrazem“, o kterém hovoří stránky biblického textu. Naše zakopávání, pády a slabosti tuto hloubku v její podstatě nemění, ale vytvářejí jakousi jádro překrývající vrstvu, nebo jak píše Terezie, cosi jako „tmavý kus látky přehozený přes drahokam“.

Mystička považuje za potřebné nebát se poznávat i tyto negativní stránky naší osobnosti, a to proto, abychom se stali skutečně pokornými a autenticky milujícími bytostmi. Proto doporučuje „procházet se po příbytcích našeho nitra“ všemi směry, nahoru i dolů, do všech stran a nespokojit se s důkladným poznáním jediného prostoru, „komnaty“, tedy s pouhými několika rysy naší osobnosti. „Ať poznává“, zní důležitý imperativ jejího Vnitřního hradu.

Podle Terezie od Ježíše skutečně do hloubky poznáváme, kým jsme, tváří v tvář druhému. Nejde přitom o srovnávání našich a jeho kvalit a nedostatků. K pravému poznání podle duchovních otců a matek různých

staletí dochází tváří v tvář lásce. Proto také Tereziina slova o vlastní neschopnosti, nicotnosti a hříšnosti v prvé řadě odrážejí intenzitu pozitivní zkušenosti, již jí přineslo setkání s nezměrností Boží lásky nasměrované k člověku. Tereziino sebehodnocení není projevem falešné pokory nebo negativního sebeobrazu. Její zoufalé výkřiky o lidské pošetilosti jsou srozumitelné pouze v kontextu tohoto zásadně pozitivního vědomí lidské důstojnosti.

Symbol hradu či křišťálu, který používá, nemá evokovat tvrdost a „železnou jistotu“ neochvějného sebevědomí, ale spíše obraz nezměrného bohatství a množství pokladů, které jsou od věčnosti připraveny pro každého člověka. Jaký pozitivnější obraz než představu lidského nitra jako zářícího křišťálu a hradu plného milionů velmi různorodých a krásných prostor si lze představit?

Podle Terezie jsme „capax Dei“, zásadně „schopni Boha“. Prožitek vlastní hodnoty („důstojnosti“) je pro duchovní život velmi důležitý, protože sebepřijetí ovlivňuje náš obraz Boha. Terezie ovšem také ví, že svoje kapacity a potenciální dary i limity většinou moc dobře neznáme:

„Je to velká škoda a nedostatek, že z vlastní viny nerozumíme sobě samým a nevíme, kdo jsme. Nebyla by to hanba, dcery moje, kdyby se někoho ptali, kdo je, a on by neuměl odpovědět, a nevěděl by ani, kdo je jeho otec a matka a z jaké pochází země? Jestli by toto bylo považováno za hroznou nevědomost, ještě horší je, když se

nesnažíme poznat, kdo jsme, a jen tak přebýváme v tělech a jen tak zhruba víme, že máme duši, protože jsme to zaslechli a protože nám to říká víra. Avšak jen zřídka uvažujeme o tom, jakého dobra by mohla dosáhnout duše, kdo v ní přebývá nebo jak velkou má cenu, a odtud plyne naše malá péče o šlechtění její krásy: všechno nás táhne k tomu, abychom se starali o obrubu, do níž je drahokam zasazen, či o vnější ochranný val, jímž jsou naše těla.“⁵

Mystička se diví, jak je vůbec možné, že se spokojujeme s neznalostí sebe samých či s pouze povrchním náhledem na to, jak fungujeme a kým bychom se měli stávat, natož abychom sebepoznáním byli dotčeni na existenciální rovině. Proč je tak obtížné něco nahlédnout a případně i změnit? Odpověď bude jasnější, až budeme mluvit o síle návyku a zautomatizovaném fungování nejen na rovině jednání, ale zejména na prožitkové tělově-emoční úrovni.

Když Terezie mluví o sestupu do vlastního nitra, tedy o „vstupu do hradu“, jehož branou je modlitba, nemá na mysli egoistické soustředění na sebe. Jde spíše o vědomí přílišné exteriorizace, v níž někdy žijeme, v odcizení sobě samým a ve strachu nahlédnout do vlastního nitra. Terezie nevyzývá k prosté introspekci, jde spíše o náboženské gesto, jehož cílem je dotknout se kořenů identity, které jsou skryty za vrstvami našich životních úspěchů a neúspěchů, za světem našich

⁵ Terezie od Ježíše, *Vnitřní hrad* 1,1.

myšlenek a emocí, tělesných struktur, názorů, přesvědčení a předporozumění.

Toto poznání, „kým jsme“ a „kdo je náš otec a matka a z jaké pocházíme země“⁶ nás má provázet až do posledních komnat vnitřního hradu. Protože „nikdo nepochopí všechny milosti, které Bůh obvykle uděluje, i rozdíl mezi nimi“, je zbytečné se domnívat, že naše zkušenost s Bohem bude zcela totožná se zkušeností Terezie Avilské nebo jiného oblíbeného mystika. Podstatné je připustit, že „je vůbec něco takového možné“.⁷

A pokud milosti, které Bůh připravil pro náš život, zatím moc nevidíme, je dobré si alespoň občas připomenout, že nakonec všechno slouží k tomu, abychom „více milovali toho, který nám uděluje tolik milosrdenství ze své veliké moci a vznešenosti.“ Vždyť přece „jsou ještě mnohem větší projevy Boží lásky než ty, o kterých tu píšeme. Kdo tomu ale nevěří, nezakusí je na vlastní kůži...“⁸

Cesta k nejnějším prostorám lidského nitra a ke spojení s Bohem, o kterém hovoří mystikové, vede přes poznání sebe sama. Později se podíváme na to, co nám může při našem putování pomoci, jaké praktické nástroje rozvoje se nám nabízejí.

Když máme někam namířeno, hodí se vědět nejen, kam jdeme, ale také odkud vycházíme. Pojďme se tedy podívat do míst, kde naše pouť začíná, na první léta života.

⁶ Terezie od Ježíše, *Vnitřní hrad* 1,1–2.

⁷ tamtéž

⁸ srov. tamtéž

Vznik a vývoj osobnosti

V psychologii existuje celá řada teoretických modelů osobnosti. Námi nabízená perspektiva bere v potaz duchovní složku lidské existence jako jádro či základ, kolem něž krouží celá složitá dynamika tělových, emočních a myšlenkových procesů, jež společně utvářejí osobnost člověka.

Celá řada těchto životních procesů je automatická a nevědomá. Nemusíme sami zcela vědomě sledovat a řídit každý výdech a vdech, tlukot srdce a proudění krve do všech potřebných míst v našem těle, růst a odumírání buněk, to vše se řídí moudrostí, která dalece přesahuje naše vědomé kapacity.

Při sebezkušenostní a terapeutické práci dokážeme mimo jiné nahlédnout, jak se vzdalujeme své přirozené organické seberegulaci. Je zajímavé, že k obdobnému náhledu můžeme dojít i v meditativní (kontemplativní) modlitbě. Zde je to ovšem „pouhý vedlejší produkt“ modlitby, jež nás současně a především vede k uvědomění, jak býváme vzdáleni a nepřítomni vůči svému duchovnímu jádru, Božímu obrazu v nás a Bohu samotnému. Zjišťujeme, že žijeme ve svých hlavách, v rigidních strukturách svých vzpomínek, v představách o budoucnosti, o sobě a o Bohu, ve fantaziích a v obavách, zda budeme lidmi nebo Bohem přijati či odmítnuti a jak si zajistíme přežití. Málokdo z nás je trvale v hlubokém kontaktu s „nejvnitřnější komnatou“, jádrem a podstatou života, a to jak na nejhlubší duchovní, tak na přirozené úrovni. Jak se to stalo?

V ideálním světě by naše potřeby byly vždy naplňovány nejen tehdy, kdy to potřebujeme, ale i způsobem, který potřebujeme. V ideálním světě však nežijeme, a tak každý z nás v různých mírách opakování a intenzity už od prvních okamžiků života zažíval, že jeho potřeby (péče, podpory, vlivu, emoční výživy, kontaktu aj.) nebyly odpovídajícím způsobem uspokojovány. Vytvořili jsme si proto už v prvních letech života soubor strategií, jak dosáhnout naplnění svých potřeb a jak reagovat na zážitek nedostatku a (emočního) zranění.

Je jen logické, že pokud byla nějaká strategie úspěšná, budeme ji opakovat, až se stane automatickou. Bohužel postupně i neuvědomovanou. Tak se kreativní a funkční přizpůsobení zážitku bolesti a nedostatku stává zafixovanou rigidní strukturou, zvykem. Soubor těchto strategií nazýváme osobností nebo osobnostním typem.

Neurovědy tuto úvahu a teorii potvrzují, když mluví o neurálních stopách či dálnicích. Naše návyky – nejobvyklejší způsoby myšlení, cítění a reagování – se odehrávají na nervové úrovni působením prostého opakování spojení mezi jednotlivými nervovými buňkami. Čím častěji je určitý mozkový okruh používán, tím pevněji se daná spojení zafixují.

„Opakování jisté aktivity tak dlouho, až se stane návykem, stále stejná činnost vykonávaná se stále větší snadností, ba automaticky, to nazýváme charakterem, fixní rolí.“ FRITZ PERLS

Popsaný proces je samozřejmě velmi zjednodušený, než aby vystihl komplexnost, hloubku a tajemství lidské