



# Osobnostně spirituální předpoklady transkulturní komunikace

**František Burda**

Tato e-kniha vznikla v rámci realizace projektu  
Strategický rozvoj Univerzity Hradec Králové,  
reg. č. CZ.02.2.69/0.0/0.0/16\_015/0002427.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



**Recenzent:** Mgr. Petr Macek, Ph.D.

Tento text slouží jako učební pomůcka studentům Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové.

ISBN 978-80-7435-861-6 (online; pdf)



Toto dílo podléhá licenci Creative Commons 4.0  
CC-BY-SA 4.0 – Uveďte původ – Zachovejte licenci  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



## Základní informace o předmětu

**Vyučující:** ThLic. František Burda, Ph.D.

**Kontakt:** frantisek.burda@uhk.cz

**Hodinová dotace přímé výuky:** 24 hodin

**Hodinová dotace e-learningu:** 24 hodin

**Pravidla komunikace s vyučujícím:** prostřednictvím e-mailové korespondence a korespondence v Moodle..

## Požadavky na ukončení předmětu

### PŘEDSTAVENÍ PŘEDMĚTU

Předmět poskytuje základní seznámení s oblastí osobnostně-spirituální formace z hlediska univerzálních principů lidskosti, které umožňují transkulturní dialog navzdory kulturní rozdílnosti bez toho, aby tuto rozdílnost potlačovaly. Na tomto základě má zprostředkovat poznání lidské interiority jako východiska vztahovosti, což má posléze zásadní dopad na orientaci a uspořádání života jedince ve společnosti. Ukazuje, že člověk se prostřednictvím vnitřního rozměru vlastní osobnosti sebe-uskutečňuje jako psychosociálně-spirituální bytost, která svou vlastní identitu zakládá podle míry vlastní seberealizace a sebeaktualizace v široké škále vztahů od těch nejzákladnějších až po velmi složité sociální vazby. Předmět dále seznamuje s celou řadou osobnostně-spirituálních podmíněností lidského jedince a tím, jak se tyto podmíněnosti promítají ve vzájemné interakci.

Studenti budou informace získané z přednášek a kolokvií následně prohlubovat samostudiem z doporučené literatury.

### Provázanost s ostatními předměty

Osobnostně spirituální předpoklady transkulturní komunikace vytváří součást ideové osy architektonické stavby oboru transkulturní komunikace. Vytváří tak základ pro další předměty jako je např. Psychologie mezilidské komunikace, Psychologie náboženství,



Problematika sekt, destruktivních kultů a manipulace, ale také pro studium fenoménu náboženství, kultury aj., které budou studovány v dalších předmětech, které se těmito fenomény v rámci oboru zabývají.

## CÍLE PŘEDMĚTU

Student získá elementární přehled v oblasti osobnostně spirituálních předpokladů transkulturní komunikace. Na jeho základě pak bude umět dát souvislosti společenské jevy a události s osobnostním a spirituálním rozměrem člověka, bude je umět tímto prismaem analyzovat.

## OSNOVA PŘEDMĚTU

1. Osobnost a kritické myšlení
2. Osobnost a principy současné spirituality
3. Dvě stezky osobnostního a spirituálního rozvoje
4. Vědomí a rozvíjení vlastní hodnoty
5. Nedostačující vědomí vlastní hodnoty
6. Problém bezmoci
7. Zhroucení a krize jako šance
8. Osobnostní a duchovní doprovázení
9. Problém duše
10. Láska a vztah
11. Spiritualita dětství a stáří



## Literatura

- SALVOLDI, V; HÄRING, B.: *Valentino Salvoldi intervista Bernhard Häring*, Assisi, Citadella 1993.
- GUARDINI, R. *Konec novověku*, Praha, Vyšehrad 1992.
- LYON, D. *Ježíš v Disneylandu. Náboženství v postmoderní době*, Praha, Mladá fronta 2002.
- GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.
- GRÜN, A. *Cesty ke svobodě*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.
- GRÜN, A. *Doprovázení na duchovní cestě*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2014.
- GRÜN, A. *Škola odpuštění. Cesty ke smíření*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2002.
- GRÜN, A. *Duchovní terapie a křesťanská tradice*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2000.
- GRÜN, A. *Umění stárnout*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2009.
- GRÜN, A. *Velepíseň na lásku*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2009.
- GRÜN, A. *Co žije lásku. Vztahy a spiritualita*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2011.
- GRÜN, A. *Spiritualita zdola*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.
- GRÜN, A. *Hlubinně psychologický výklad Písma*, Praha, KA 1994 .
- GRÜN, A. *Moc nad bezmocí*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.
- GRÜN, A. *Zdraví jako duchovní úkol*, Svitavy, Trinitas 1995.
- GRÜN, A. *Smrt v životě člověka*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.
- MURPHY, R. F.: *Úvod do kulturní a sociální antropologie*, Praha, Slon 1999, s. 42-56.
- VENTURA, V. *Spiritualita křesťanského mnišství*, Praha, Benediktinské opatsví svatého Vojtěcha a svaté Markéty 2010.
- JUNG, C.G. *Člověk a duše*, Praha, Academia 1995.
- JUNG, C.G. *Psychologické typy*, Praha, Portál 2020.
- KAST, V. *Hněv a jeho smysl*, Praha, Portál 2010.
- KAST, V. *Stín v nás*, Praha, Portál 2020.
- KAST, V. *Úzkost a její smysl*, Praha, Portál 2012.
- STARÝ, R. *Potíže s hlubinnou psychologií*, Praha, Sagittarius 1990. (5. kapitola)
- BETTELHEIM, B. *Za tajemstvím pohádek : proč a jak je číst v dnešní době*. Praha: Lidové noviny, 2000.
- FRANZ, Marie-Louise von. *Animus a anima v pohádkách*. Brno: Emitos a Nakladatelství Tomáše Janečka, 2008.
- FRANZ, Marie-Louise von. *Psychologický výklad pohádek : smysl pohádkových vyprávění podle jungovské archetypové psychologie*. Praha: Portál, 1998.
- WUST, P. *Nejistota a odhodlání*, Praha, Vyšehrad 1970.

- PRAŠKO, J. *Úzkostné poruchy, : klasifikace, diagnostika a léčba*, Praha, Portál 2005.
- BRADSHAW, J. *Rodinná tajemství. Cesta k přijetí a znovunalezení sebe sama*, Praha, Pragma 2006.
- NIETZSCHE, F., *Tak pravil Zarathustra*, Olomouc, Votobia 1995. s. 19nn.
- ERIKSON, E.H. *Dětství a společnost*, Praha, Argo 2002.
- ADLER, A. *Člověk, jaký je*. Praha: Portál, 2018.
- ERIKSEN, T.H.: *Sociální a kulturní antropologie*, Praha, Portál 2008, s. 277-296.
- MORSCHITZSKY, Hans; HARTL, Thomas, *Strach z nemoci*, Portál 2020.
- JUNG, C.G. *Archetypy a nevědomí*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997.
- SHALIT, E. *Komplexy: archetypy, které v nás ožívají*. Praha, Portál 2018.
- TOLIMANOVÁ, J. *Vykročte z úzkosti*, Praha, Portál 2019.
- BIGAS, J. *Útisk. O moci a bezmoci*, Praha, Zlatá rybka 2015.
- GIRARD, R. *O původu kultury*, Brno, Centrum pro demokracie a kultury 2008, s.107-137.
- RÖHR, H.P. , *Cesty z úzkosti a deprese*, Portál 2019.
- ADLER, H.G. *Svoboda a bezmoc*, Praha, Prostor 1999.
- HAVEL, V. *Moc bezmocných*, Praha, NLN 1990.
- PLATÓN, *Symposion*, Praha, Oikumenhé 1993.
- FROMM, E. *Umění milovat*, Orbis, Mladá fronta 1966.
- FROMM, E. *Mít či být*, Praha, Mladá fronta 1992.
- WILLI, J. *Psychologie lásky*, Praha, Portál 2006.
- JAN OD KŘÍŽE, *Živý plamen lásky*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001.
- HARRIS, M.: *Cultural Materialism: The Struggle for a Science of Culture*. California: AltaMira Press 1979.
- JUNG, C.G. *Člověk a duše*, Praha, Academia 1995.
- MOODY, H.R. *The Five Stages of the Soul: Charting the Spiritual Passages That Shape Our Lives*, New York, Anchor 1998.
- TEREZIE OD JEŽÍŠE. *Hrad v nitru*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1991.
- SOKOL, J. (ed) *Mistr Eckhart a středověká mystika*, Vyšehrad, Praha 2019.
- KLEMENT ALEXANDRIJSKÝ. *Stromata V.*, Praha, Oikumenhé 2009.
- MERTON, T. *Duchovní vedení a rozjímání*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství. 1997.
- LACHMANOVÁ, K. *Vězení s klíčem uvnitř*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1996.
- BOVET, P. *Il sentimento religioso e la psicologia del fanciullo*, Firenze, La Nuova Italia 1956.
- MERTON, T. *Duchovní vedení a rozjímání*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství. 1997.
- TAGORE, R. *Sadhana. The Realisation of Life*, London, Macmillan 1957.
- ROGGE, J.U. *Děti potřebují hranice*, Praha, Portál 2016.
- ROGGE, J.U. *Rodiče určují hranice*, Praha, Portál 2013.
- ROGGE, J.U; GRŮN, A. *Když se děti ptají na Boha*, Praha, Portál 2013.
- SUCHOMELOVÁ, V. *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*. České Budějovice, Disertační práce. Jihočeská univerzita, Teologická fakulta 2015. Dostupné na:  
[http://theses.cz/id/awud54/disertacni\\_prace\\_Suchomelova.pdf](http://theses.cz/id/awud54/disertacni_prace_Suchomelova.pdf)

- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*, Praha, Grada 2006.
- ATCHLEY, R. C. *Spirituality and aging*. Baltimore, Johns Hopkins University Press 2009.
- ATCHLEY, R. C. „*Spirituality, Meaning, and the Experience of Aging*.“ *Generations* 2008, 32(2): 12–16.
- GUARDINI, R. *Životní období*, Praha, Zvon 1997.
- JUNG, C.G. *Duše moderního člověka*, Brno, Atlantis 2008.
- ONDOK, J.P. *Čmelák asketický*, Svitavy, Trinitas 2004.
- ROBENNOVÁ, M; GRÜN, A. *Jdi svou vlastní cestou. Jak čelit zranění z dětství*, Praha, Paulínky 2010.
- ROBENNOVÁ, M; GRÜN, A. *Ztroskotals? Máš šanci!*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2004.
- MÜLLER, W; GRÜN, A. *Co je duše. Moje tajemství – moje síla*. Brno, Cesta 2010.
- SHAKESPEARE, W.: *Jak se vám líbí*, př. E.A.Saudek, in: *Spisy – Komédie II.*, Praha 1955.

## Koncepce distanční pomůcky

Distanční pomůcka kopíruje témata okruhů ze sylabu. Každé téma je uvedeno přednáškou, která poskytne studentům vhled do problematiky. Každý z okruhů je v distanční pomůcce uveden stručnou charakteristikou, cíli a klíčovými slovy. Stěžejní část pak tvoří odkazy na podklady pro další studium, sestávající se převážně z internetových odkazů. Následuje literatura ke studiu, na jejímž základě pak studenti vypracovávají zadané úkoly.

Metodologie práce s distanční pomůckou: Pomůcka je určena k samostudiu, může být chápána také jako samostatný studijní materiál, nicméně vyžaduje vlastní samostatnou práci s doporučenou literaturou. Jednotlivé otázky předmětu budou studentům prezentovány přehledově v rámci přednášek, při domácí práci bude student prohlubovat jednotlivá témata na základě důkladného studia distanční pomůcky, čímž si zopakuje přehledově vyloženou látku z přednášek, ale také ji bude moci porozumět v konkrétním kontextu.

## Zadávání a kontrola dílčích úkolů

Komunikace mezi pedagogem a studenty, tedy zadávání a ověřování samostudia, probíhá prostřednictvím elektronické pošty.

Na vypracování a odeslání každé z úloh zpět vyučujícímu má student 1 týden. Kontrola a vyrozumění studenta o výsledku je provedena obratem. S harmonogramem jsou studenti seznámeni na počátku semestru v úvodní hodině spolu s podmínkami zápočtu a zkoušky.



## Požadavky na ukončení předmětu

**Zápočet** je studentovi udělen na základě 95% úspěšnosti při plnění zadaných úloh a vypracování písemných prací dle zadaných požadavků.

**Zkouška** probíhá ústní formou a je postavena na ověření znalostí výše uvedených okruhů a zadané literatury.

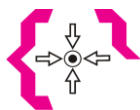
## Obsah

1	Osobnost a kritické myšlení.....	10
2	Osobnost a principy současné spirituality .....	16
3	Dvě stezky osobnostního a spirituálního rozvoje .....	22
4	Vědomí a rozvíjení vlastní hodnoty.....	28
5	Nedostačující vědomí vlastní hodnoty.....	35
6	Problém bezmoci .....	41
7	Zhroucení a krize jako šance .....	46
8	Osobnostní a duchovní doprovázení.....	52
9	Člověk a duše.....	60
10	Láska a vztah .....	65
11	Spiritualita dětství a stáří .....	73





## Význam ikon v textu



### **Cíle**

Na začátku každé kapitoly je uveden seznam cílů.



### **Časová náročnost**

Udává, kolik času budete přibližně potřebovat k nastudování kapitoly.



### **Pojmy k zapamatování**

Seznam důležitých pojmů a hlavních bodů, které by student při studiu tématu neměl opomenout.



### **Poznámka**

V poznámce jsou různé méně důležité nebo upřesňující informace.



### **Kontrolní otázky**

Prověřují, do jaké míry student text a problematiku pochopil, zapamatoval si podstatné a důležité informace.



### **Souhrn**

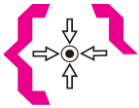
Shrnutí tématu.



### **Literatura**

Použitá ve studijním materiálu, pro doplnění a rozšíření poznatků.

# 1 Osobnost a kritické myšlení



## Cíle

Po prostudování této kapitoly:

- Získáte základní do vztahu mezi kritickým myšlením a formováním osobnosti.
- Budete schopni rozlišit nepravé podoby kritického myšlení.
- První kapitola uvede čtenáře do kulturních a sociálních významů kritického myšlení, otevře mu souvislost mezi kritickým myšlením a pěstováním ducha. Seznámí studenty s typologií kritiků a poukáže na dvě roviny, vnější a vnitřní, projevů kritického myšlení.



## Časová náročnost

2 hodiny



## Pojmy k zapamatování

- |                             |                     |                   |
|-----------------------------|---------------------|-------------------|
| • rozlišování               | • neformální logika | • svědomí         |
| • kritické myšlení          | • alibismus         | • angažovanost    |
| • conditio humana           | • vnější kritika    | • deficit kritiky |
| • taxonomie kritiků         | • vnitřní kritika   | • exces kritiky   |
| • ctnost kritického myšlení | • sebepoznání       |                   |

### 1.1 Povaha kritického myšlení

Termín kritický v sobě nese etymologickou souvislost nejen s řeckým slovesem *krínein* (soudit, posuzovat, rozhodovat), ale také se slovesem *dokimazein* (rozlišovat).

Z tohoto hlediska můžeme lépe porozumět slovům sv. Pavla z Listu Římanům 1, 28, kde se hovoří o tom, že pohané neměli schopnost trvalého rozlišování, aby si uchovali pravé poznání Boha, byli *adokimos* (neschopni rozpoznávat).

#### 1.1.1 Evropský objev tradice kritického myšlení

Už prvotní komunity křesťanů zavedli termín „rozlišování duchů“ jako klíčovou kompetenci pro možnost vedení a rozvíjení duchovního života. Rozvíjení této kompetence se během staletí dále rozvíjelo a nabylo mnoha podob. Postupně stále více pronikalo do různých oblastí společenského a intelektuálního života až založilo kulturní tradici kritického myšlení. Jakými obsahy a charakteristickými znaky se tato tradice



vyznačuje? V knize *Evropské cesty k vlastnímu Já* filosof Václav Umlauf shrnuje tradici schopnosti kritického myšlení následovně:

1. Jde o schopnost, která vychází z *conditio humana*: jednat svobodně, realizovat autentické duchovní hodnoty, putovat k nedozírným cílům.
2. Dále lze o kritickém myšlení hovořit, jako o prorockém daru, ať se týká politiky, vědy, náboženství nebo ekologie.
3. Posléze spojuje osobní integritu se společenským jednáním ve smyslu občanské aktivity sledující obecné dobro.
4. A nakonec můžeme kritické myšlení ztotožnit také s Platónovým „okem duše“.



## Poznámka

- Když hovoříme o ctnosti, je třeba vědět, že každá ctnost může být deformována, např. důležitá ctnost poslušnosti může být alibismem (v moderní verzi: za myšlení nejsem placen!)

- Opačným extrémem může být kritičnost za každou cenu.

## 1.2 Taxonomie kritiků

Z výše nastoleného rámce si můžeme domyslet, že ne každá kritika je projevem kritického ducha a ne každá kritika je konstruktivní, produktivní a pozitivní. Mnohdy se něco jeví být projevem kritického ducha, ale ve skutečnosti není. Ne každá kritika rozvíjí osobnost, některé její podoby růst osobnosti spíše redukují a omezují.

### 1.2.1 Kritik pesimista

Podle kritika pesimisty je svět fundamentálně špatný. S jistou mírou nadsázky si při charakterizování tohoto typu kritika můžeme pomoci tzv. Murphyho zákony. Jeden z nich říká, že když necháme věci samy sobě, směřují od dobrého k horšímu. Právě tak to cítí kritik pesimista. William Shakespeare to ve hře *Jak se vám líbí* vystihuje ještě trefněji:

(šašek) ...vytáh z kapsy hodinky, a zrak  
mžouravě upíraje na ciferník  
řek důmyslně: „Tak teď máme deset.  
To zas je vidět, jaký je ten svět!  
A ještě před hodinou bylo devět.  
A za hodinu bude jedenáct.  
Tak od hodiny k hodině si žijem  
A od hodiny k hodině si hnijem.

Optimisticky nebo pesimisticky orientovaný pohled na svět může být geneticky determinován, ale ne fatálně. Ostatně povahy souvisí s tělesnými šťavami: **sangvinik** (krev), **cholirik** (žluč), **flegmatik** (hlen, sliz), **melancholik** (černá žluč).





## Poznámka

Optimisticky nebo pesimisticky orientovaný pohled na svět může být geneticky determinován, ale ne fatálně. Povahy jsou odvozeny od charakteru „tělesných šťáv“: sangvinik (krev), choleric (žluč), flegmatik (hlen, sliz), melancholik (černá žluč).

### 1.2.2. Kritik asertivní

U tohoto typu kritika, je třeba mít na vědomí, že asertivita je schopností a snahou po sebeuplatnění. Existuje zde tedy tendence, aby člověk v očích ostatních něco znamenal a imponoval jim. Někdy, a ne zřídka, se asertivita dokonce zvrhává v jistý druh exhibicionismu. Jindy se k asertivnímu exhibicionismu uchylují intelektuálové, spisovatelé nebo vědci, aby zvýšili svou reputaci. Bez toho, abychom hodnotili objektivitu tvrzení, pěkně ten princip vystihuje epigram spisovatele Jana Čarka namířený proti kritickému peru v té době nejvýznamnějšího kritika F.X. Šaldu.

Na F.X. Šaldu vzpomněl jsem indiánů znaje zvyk:  
Čím více lebek na plotě, tím větší náčelník

Ovšem, v případě asertivního typu kritiků na ně neustále číhá nebezpečí, že pravé motivy jejich kritiky budou odhaleny a tudíž kýženého výsledku nedosáhnou.

### 1.2.3. Kritik alibista

Dalším typem kritiky je její alibistická podoba. Autor tohoto typu kritiky si předem není jistý, zda má něco, nebo někoho chválit, nebo hanět. Na elementární úrovni, ale platí to i o vyšší úrovni, dokonce i akademické, např. zjistí, že nemůže porozumět nějakému textu, protože přesahuje jeho intelektuální kapacitu a vědomosti. Ovšem, nedá to najevo a snaží se neztratit tvář. Na dokreslení zde můžeme uvést příklad zásady „volby menšího zla“. (v anglosaském prostředí je tento princip nazván možná výmluvněji principem nepředvídatelných důsledků - *principle of unpredictable consequences*).

### 1.2.4. Kritik rétor

Tento typ nemá, na rozdíl od předešlých typů, moralizující tendenci. Pro něj je typické užívání kritických připomínek, aniž zde zbývá čas na přemýšlení. Pokud jde o důslednost v logické argumentaci, tak je třeba říci, že od konce středověku postupně upadalo **umění dispute**. V dnešních diskuzích nejde o to partnera přesvědčit pádnými argumenty, které nejsou vnitřně rozporné, ale zvítězit nad ním a přemoci ho. Z hlediska logiky to není čistá a férová hra. Máme menší logické nároky a menší morální zábrany. Výsledkem je argumentační styl, vede k argumentům tzv. *neformální logiky*. V rámci neformální logiky se využívají zejména tři argumentační fauly (jako strategie).

Jednak se používá za a) *argumentum ad hominem* – argument využívající příznivých okolností a znalosti protivníka. Dále za b) *argumentum ad baculum* – jistý způsob vyhrožování a nakonec za c) *argumentum ad populum* – zde se jedná o argumentaci



množstvím, většinou, autoritou „velkých“ jmen typu: „všichni vědí, že...“; „všichni lidé znají“; „bylo by nesmyslem se domnívat...“ apod.

Rétorové tyto strategie používají za účelem za a) **zmatení protivníka** otázkou, která uvede protivníka ve zmatek. Za b) **zatemnění problému**, např. prostřednictvím používání množství cizích a neznámých pojmů a šroubovaných vět. (kongruence nestability s bifurkačními body může být teorémem). Nebo za c) ve smyslu **úhybné strategie**, kdy na příklad na otázku odpovídáme tak, aby z odpovědi nebylo jasné, zda je naše odpověď ano nebo ne. Tento třetí účel často využívají různí politici.

### 1.3 Dvě roviny ctnosti kritického myšlení

Z výše řečeného vyplývá, že o kritickém myšlení je třeba uvažovat jako o ctnosti. Klíčovou je pak otázka: Co je to ctnost? Jak ji chápat? V novověku byla etika stále víc chápána okleštěně jako **teorie norem lidského jednání** nebo jako dohodnutá **konvence** o tom, jak by se mělo jednat. Čím více se takové chápání etického jednání prosazovalo, tím více se vytrácel původní pedagogicko-formační smysl etiky.

Aristotelův pojem pro ctnost - *areté* - se překládá také jako zdatnost. Snad bychom ho mohli lépe přiblížit, když mu budeme rozumět jako morální zběhlosti – ve smyslu **trvalého osvojení si určitého stylu jednání**. Francouzský filosof Jacques Maritain dokonce hovoří o „lehkosti“ a „snadnosti“. Někdo může udělat statečný čin, aniž bychom o tomto člověku mohli mluvit jako o statečném člověku. Takový člověk může být povahově bázlivý. O statečnosti hovoříme teprve tehdy, když tak člověk jedná přirozeně. Nedělá jen statečné činy, statečným je!

Již od Platóna hovoříme o kardinálních ctnostech: **rozumnost, statečnost, uměřenost a spravedlnost**. Bernard Häring kardinální ctnosti doplnil o pátou ctnost **pokory**. Ta totiž představuje základní dimenzi pro křesťanskou spiritualitu, antický člověk ji neznal. V knize *Cesty ke smyslu* (bohužel dostupné jen v německém originále) Häring formuluje moderní kodex intelektuálních a morálních ctností. Jsou do něj zařazeny např.: vděčnost, schopnost dialogu, otevřenost, tolerance, čestnost, nenásilnost a je tam také přítomna **ctnost kritiky**.

Kritika je v tomto smyslu chápána tedy jako rozlišování duchů v ignaciánském slova smyslu, a to ve dvojí rovině: **vnitřní** – ta směřuje do vlastního nitra, duše a **vnější** – ta směřuje k druhým lidem. Ve smyslu ctnosti kritiky hovoříme o schopnosti obecného profétismu coby nástroji uskutečnění člověka v jeho podstatě a současně jako o nástroji uskutečnění Božích záměrů. Zda sebe-uskutečnění člověka ve světě prospívá, nebo ztrácí, nemůže být lhostejné, každého se to bezprostředně dotýká.

#### 1.3.1 Kritika vnitřní

Vnitřní kritika se týká **kritického sebepoznání a smýšlení**. Již Sókratés měl ideál založený na *gnóthi seauton*. Pravdivé poznání pro něj bylo podmínkou autentického poznání duchovního a morálního života. Aristotelés říká, že to nestačí, protože Sókratés do toho nezahrnul moment lidské slabosti, schopnosti rafinovaně klamat sebe sama. Sv. Augustin do sebepoznání nadto ještě zahrnuje naši odkázanost na vyšší pomoc „Domine noverim me, noverim te“. Podle něj byl člověk stvořen k podobnosti s Bohem. Pak tedy na tu nejvnitřnější podstatu člověka dopadá soumračný přísvit nepochopitelnosti Boží. V poslední instanci zůstáváme i my sami sobě ve své jedinečnosti a celistvosti něčím úplně nepochopitelným. Pro Augustina je Bůh „intimior intimo meo“. Volně bychom to



mohli přeložit, že Bůh je člověku blíže než člověk sám sobě. Nebo také, že Bůh je niterností niternosti mojí. Sv. Tomáš v Sumě teologické dokazuje, že „Bůh je člověku blíží, než člověk sám sobě“.

**Svědění** pak není jen praktickým úsudkem o morální kvalitě nějakého činu, ale také manifestací osobního kontaktu člověka s Bohem. Karl Rahner hovoří o tzv. existenciální etice, kdy se poznání nevyčerpává logikou a teoretickými důvody, ale je v něm i jistý druh evidence a útěchy, s níž jsme schopni vnímat Boží výzvy. Při upřímném poznání sebe sama prožíváme nevysvětlitelnou útěchu. Z toho plyne, že je třeba pěstovat „instinkt víry“. Nejde jen o záležitost čisté subjektivity. Díky instinktu víry se dostáváme k existenciální zkušenosti, ve které jsme osvobozováni od neplodné pochybnosti a prohlubujeme se k plodné trpělivosti. Jsme zušlechtováni k velkodušnosti.

Pro rozlišování duchů ve vlastním svědomí je nutná vnitřní transparence a pravdivost vůči sobě samému. Vnitřní nepoctivost a skrytá tendence klamat sebe sama je však nesmírně vynalézavá. Právě proto byl kupříkladu Kristus doslova alergický na farizejství, které se opírá o falešnou představu sebe sama.

Na základě těchto skutečností Bernard Haring doplňuje ctnost **kritického smýšlení** ještě o ctnost **péče o smysluplné pochybování**. Tedy o moudré a trpělivé hledání své pravdivé tváře, o dostatečný odstup od sebe, aby nás neoklamalo zrcadlo naší subjektivní perspektivy vidění.



## Poznámka

Na základě těchto skutečností Bernard Haring doplňuje ctnost kritického smýšlení ještě o ctnost péče o smysluplné pochybování. Tedy o moudré a trpělivé hledání své pravdivé tváře, o dostatečný odstup od sebe, aby nás neoklamalo zrcadlo naší subjektivní perspektivy vidění.

### 1.3.2 Kritika vnější

**Vnější kritika se vztahuje k angažovanosti.** Každá ctnost je ctností uprostřed, z obou stran je deformována, a to buď:

1) **deficitem**, pak se projevuje jako nedostatek duchovní dospělosti, alibismus, traumatizující bázeň před konfliktem, pohodlnictví a vyhýbání se komplikacím života.

Neschopnost vnější kritiky bývá vyvázáním se ze zodpovědnosti, odmítnutím svobody jako obtížného břemene a ustrnutím v pohodlnosti. Nebo vyústí ve vnitřní petrifikaci, kdy už se nejsme schopni pro nic skutečně nadchnout. Nemáme duchovní pružnost.

2) **excesem**, pak se projevuje jako autoritářství, netolerance, neústupností, podezříváním, povýšeností. Autoritě vyhovuje stádo, představa lidí jako soustavy přitakávačů.





## Poznámka

Ctnost kritického myšlení si nemůže vystačit jen s vnitřní nebo jen s vnější rovinou. Aby se mohlo jednat o ctnost, musí být obě roviny aktivovány a v souladu.



## Kontrolní otázky

- Jak souvisí kritika a rozlišování?
- Vysvětlete, co znamená profetický duch kritického myšlení
- Co je farizejství?
- Vysvětlete pojem arété.
- V čem spočívá problematičnost neformální logiky?
- K jakým úskalím nás může dovést nesprávné chápání vnější roviny ctnosti kritického myšlení?



## Literatura

- ONDOK, J.P. *Čmelák asketický*, Svitavy, Trinitas 2004.
- GRÜN, A. *Cesty ke svobodě*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.
- MÜLLER, W; GRÜN, A. *Co je duše. Moje tajemství – moje síla*. Brno, Cesta 2010.
- JUNG, C.G. *Psychologické typy*, Praha, Portál 2020.
- SHAKESPEARE, W.: *Jak se vám líbí*, př. E.A.Saudek, in: Spisy – Komédie II., Praha 1955.
- SALVOLDI, V; HÄRING, B.: *Valentino Salvoldi intervista Bernhard Häring*, Assisi, Citadella 1993.



## 2 Osobnost a principy současné spirituality



### Cíle

Po prostudování této kapitoly:

- Získáte přehled o konstitutivním vztahu mezi osobností a spiritualitou.
- Budete schopni nahlédnout základní spirituální principy, které se podstatným způsobem podílejí na utváření silné a zdravě rozvinuté osobnosti jedince.
- Současně si uvědomíte, že tyto spirituální principy jsou obecné a nejsou nutně závislé na doktrinní stránce náboženských systémů.



### Časová náročnost

2 hodiny



### Pojmy k zapamatování

- |                 |                               |                            |
|-----------------|-------------------------------|----------------------------|
| • kreativita    | • princip pravdivosti         | • spiritualita             |
| • integrace     | • princip kreativní nejistoty | • status quo               |
| • organičnost   | • duchovní život              | • fideismus                |
| • princip růstu | • falešná familiárnost        | • antropomorfismus         |
|                 |                               | • vulgarizace spirituality |

### 2.1 Vulgarizace spirituality

V pozadí každého úsilí o spirituálně-osobnostní rozvoj a růst stojí otázka po tom, zdali můžeme za spiritualitu považovat cokoli, co nese nějaký odkaz k transcendentní nadosobní skutečnosti nebo co se snaží s touto skutečností navázat vztah. Na této cestě je třeba se vyhnout vulgarizovaným formám spirituality, ve kterých se člověk v konečném důsledku vztahuje jen ke svým představám, které si chce potvrdit.

#### 2.1.1 Antropomorfismus

Pravdivý postoj k Bohu se opírá o citlivou rovnováhu mezi na jedné straně nekonečnou nadřazeností Boží a na druhé straně blízkostí Boží člověku. Některé projevy falešné familiarity ve vztahu k transcendentní skutečnosti se projevují až manipulativními způsoby. Moderní doba má rozvinutý smysl pro magii a to ve zcela nových a specifických formách: např. televizní reklama. Zlatým důl budování falešné familiarity je spojen s problematikou prostředkování všeho, co působí tzv. blahodárně na naše zdraví a tělesnou kondici. Kde se bere v člověku tolik nevyčerpatelné důvěřivosti?



### 2.1.2 Pověra, vulgarizace, ústupky

Pověry vycházející z přesvědčení, že na nadpřirozené síly lze působit přímo, mají tuhou koříněk. A. Gurevič z jednoho středověkého penitenciálu cituje následující větu: „hadačem nazýváme někoho, kdo vyzývá démony a způsobuje nestálost lidí a poškozují jejich mysle.“ Pověra má významný vztah k technikám manipulace lidskou myslí. Respektive, je živnou půdou, ve které se manipulaci daří. Gurevičem citovaný text mimo jiné poukazuje na příčinnou souvislost mezi falešnou familiaritou, kterou poskytují pověry a sklonem ztrácet kritický úsudek.



Z hlediska etického hodnocení je v tomto ohledu třeba upozornit na současné techniky „vymývání mozků“ a zneužívání ideologie k indoktrinaci a manipulaci mas.

## 2.2 Spiritualita v kybernetické době a konzumu

V moderní společnosti je vše orientováno na spotřebu. Dokonce i náboženství se stává předmětem komercializace, náboženský trh je nivelizován a věřící si mohou vybírat tak jako v supermarketech. Je odmítána jakákoli obecná racionalita, která by mohla vést k nějaké analýze a syntéze světových názorů.

### 2.2.1 Nakupování Já

V postmoderně došlo ke ztrátě homogenity kultury, což vedlo k chápání životního stylu jako výměny zboží. Náboženská víra ztrácí v tomto pojetí svou funkci dát životu smysl a formovat vlastní lidskou identitu. Stává se **nakupováním vlastního Já**. Člověk, který ztrácí referenční body, vytváří umělou nebo parazitickou formu života a nakonec si vytváří i virtuální já.

Dalším faktorem, který charakterizuje současnou spiritualitu, je fenomén kybernetizace a technického pokroku v komunikaci. Internetové metody vytvářejí tzv. kyberprostor a různé formy zástupné, **virtuální skutečnosti**. Komunikace probíhá nikoli v reálné přítomnosti komunikujících osob, ale v umělé virtuální skutečnosti vytvořené technickými prostředky.

### 2.2.2 Disneyfikace spirituality

Hovoří se také o tzv. **disneyfikaci spirituality**. Disneyfikací se myslí trend bagatelizace lidského života vedoucí k tomu, že čl. nebere žádnou angažovanost v životě příliš vážně. Jde o styl zábavy až za hrob, za branami zábavního parku je svět šedivý a



nudný. Disneyovské náboženství znamená poskládat si vlastní spiritualitu jako kutil podle vlastních přání a představ.

V podstatě všech těchto trendů je pohyb, který lze vyjádřit jako **vytrácení personálního charakteru a disociace lidského společenství** v manipulovatelnou masu a současně jako nivelizaci hodnot a únik před realitou. Současná spiritualita však musí nést rysy plné dospělosti a odpovědnosti.

## 2.3 Principy současné spirituality

Pojďme se nyní v kontextu předešlých úskalí věnovat určitým principům, které nám pomohou se těmito výše zmíněným léčkám nastraženým na cestě za skutečnou spiritualitou, vyvarovat.

### 2.3.1 Kreativita

Kreativita, růst a rozvoj patří nutně k projevům našeho konkrétního a individuálního života jako sdílení Kristova daru („já jsem cesta, pravda a ŽIVOT“) ve společenství Boží rodiny.

- zastavení v růstu znamená stagnaci, začátek odumírání.
- „omne ens tendit ad suam perfectionem“ (Tomáš Akvinský).
- hovoříme zde o seberealizaci.

Nedostatek kreativity znamená, že člověku něco podstatného chybí. To ho nakonec vede k pasivitě, kdy nedokáže tvořit z požadavku přítomné chvíle.

Nebo může jít o pokřivenou kreativitu či její karikaturu. Pak nejde o tvoření nýbrž o **pitvoření** či přímo **znetvoření**. Každá ctnost se může proměnit v karikaturu!



**U moře roste rákos, který je zajímavý pro české tvůrce domácích skalek, protože je na rozdíl od domácího rákosu mrňavý. To ale způsobuje prosolená půda. Po přesazení do neprosolené půdy tento mrňavý rákos během jarního rašení vyrostе v klasický dvoumetrový. Zde je původ banální kýčovitosti sádrových trpaslíků! Právě v takového zpitvořeného zakrslého trpaslíka se může proměnit i naše kreativita!**

Kristus nepředával svědectví o Bohu a o člověku jako nějaký hotový prefabrikát. Právě nedostatek v růstu způsobuje to, že nám srdce „obrostlo tukem“, před čímž nás varují biblické texty. S tím podle Romana Guardiniho souvisí skutečnost, že v naší civilizaci na trhu hodnot devalvovala hodnota pravdy.

### 2.3.2 Organičnost

Životu je v zásadě cizí všechno, co je svou povahou mechanické. To platí i pro spiritualitu neboli život z ducha. Z tohoto hlediska například magie není v podstatě ničím jiným než přesvědčením, že na božské nebo životní síly lze působit mechanicky a tímto mechanickým působením vyvolat automatickou reakci.

### 2.3.3 Integrace

V podobenství o staviteli věže a o králi, který se chystá k boji, poukazuje Ježíš Kristus na skutečnost, že duchovní život je systematickým úsilím. Současně, že není něčím, co ponechává nějaké zásadní místo náhodě, ani něčím, co je založeno na metodě pokus-omyl, nebo na nezodpovědném improvizování.

### 2.3.4 Růst

Růst patří k základní vlastnosti života. Životu je vlastní se šířit. Tam, kde je růst a vývoj přerušen nastává smrt. Znakem růstu je také směřování k plodnosti. To platí i pro život ducha. Ve spiritualitě jde tedy o to, rozvíjet život k jeho plodnosti a tento život předávat dál. „Jako strom zasazený u tekoucí vody, který dává své ovoce v pravý čas“ (Žalm 1,3) Sv. Pavel mluví o „ovoci dobrých skutků“ (Kol 1,10), o ovoci Ducha sv. (Gal 5,22). Hříšníci jsou pak nikoliv zkažení jedinci, ale lidé nečinní a bez ovoce (2 Pt 1,8). Vědomí plodnosti je pro člověka důležitou a zásadní psychologickou motivací. Pocit neplodnosti (frustrace) může narušit nejen duchovní, ale také duševní život. Ostatně právě frustrace jsou charakteristickým znakem naší doby. S tím souvisí pocit vykořeněnosti, strom, jemuž byly poškozeny kořeny, ztrácí kontakt se svým základem. Nemůže z něj čerpat životodárnou vodu, ani živiny potřebné k růstu.



Život není jen privátní záležitostí, má-li být opravdu životem, musí být sdílen. Život je kvasem, ale také zlo může mít některé kvality života, může se šířit jako epidemie, jestliže se mu nebráníme. Toto riziko si musíme uvědomovat. Jedno staročeské přísloví praví: „Okolo močidla chodě nádchy neujdeš“.

### 2.3.5 Pravdivost

Pravdivost by na první pohled mohla vypadat jako poměrně tuhý princip založený na morálních soudech. Z hlediska spirituality však jde spíše o život v pravdě ve smyslu ontické pravdivosti, neboli o shodu mezi formou a věcnou skutečností, ke které se dotýčná forma vztahuje. Ne každá forma odpovídá obsahu, k němuž se vztahuje. Některé formy jsou onticky pravdivé, jiné onticky nepravdivé.

### 2.3.6 Duchovní život

Zde jde o pravdivost autentického způsobu prožívání své víry. Duchovní život není pózou nebo pokrytectvím. Pokrytectví, které spiritualitu a osobnost pokrývá má především dvě dominující podoby. Buď může být **pokrytectvím pýchy**, kdy chci být



v očích druhých pokládán za někoho lepšího a významnějšího než jsem a tak předstírám. Nebo **pokrytectvím slepoty**, kdy se nepředstírá, ale člověk se přímo pokládá za spravedlivého, který pokání nepotřebuje. S tím souvisí i tzv. duchovní kýč, který vyvěrá z povrchního subjektivního sentimentu a opírá se o lacinou líbivost a dojetí, které vyvolává. Líbivost v takovém případě nahrazuje objektivní kritéria věcného (pak se nejedná v pravém smyslu o spiritualitu, ale o fideismus – verzi spirituality, v níž vědeckému, věcnému poznávání světa není přisuzována potřebnost ani užitečnost). Dnes by se póza dala také vyjádřit pojmem „image“.

### 2.3.7 Kreativní nejistota

Z filozofie víme, že každou hypotézu můžeme tzv. falzifikovat (kritický realismus K. Poppera), současně žádnou hypotézu nelze definitivně potvrdit. Odolnost nějaké hypotézy vůči falzifikaci pak může znamenat, že se taková hypotéza blíží pravdě.

Naše poznání není absolutní, nýbrž je vždy kontingentní. To je třeba mít na paměti. Ve scholastické filosofii je nejvyšším stupněm poznání tzv. metafyzická jistota, nižším je pak jistota fyzická, a ještě nižším je jistota morální, vztahující se k lidskému jednání a rozhodování.



### Kontrolní otázky

- Co zakládá nebezpečí falešné spirituality?
- Co znamená antropomorfismus z hlediska snahy o duchovní život?
- Vysvětlete pojem duchovního a osobnostního pitvoření!
- Jak byste vyjádřili vztah mezi Osobnostně-spirituálním růstem a pokrytectvím?
- Co znamená omyl fideismu?



### Souhrn

Člověk-jedinec je současně sociální osobou, jeho existence je vymezena vztahy s druhými jedinci. Avšak chápání člověka jako sociální osoby v sobě nese ještě mnoho ne vždy jednoduchých aspektů. Jedním z nejdůležitějších je osobnostně-spirituální růst, který se odvíjí od principů současné spirituality, jakými jsou kreativita, organičnost, integrita, růst, pravdivost, duchovní život a kreativní nejistota. Osobnost každého jedince tak souvisí s duchovním formátem a jako taková se posléze promítá jak do osobního i kolektivního života jedinců, tak do celku kultury a proměňuje ho. Hlavním nebezpečím osobnostně-spirituálního růstu se v moderní epoše stává kombinace nových forem antropomorfismu kombinovaná s tendencemi nakupování si vlastního já. Takto pokřivená spiritualita pak vytváří spíše virtuální já. Právě proto je třeba věnovat pozornost a úsilí naplňování základních principů současné spirituality.





## Literatura

- ONDOK, J.P. *Čmelák asketický*, Svitavy, Trinitas 2004.  
GUARDINI, R. *Konec novověku*, Praha, Vyšehrad 1992.  
LYON, D. *Ježíš v Disneylandu. Náboženství v postmoderní době*, Praha, Mladá fronta 2002.  
GRÜN, A. *Zdraví jako duchovní úkol*, Svitavy, Trinitas 1995.  
MURPHY, R. F.: *Úvod do kulturní a sociální antropologie*, Praha, Slon 1999, s. 42-56.



## 3 Dvě stezky osobnostního a spirituálního rozvoje



### Cíle

Po prostudování této kapitoly:

- Získáte přehled o dvou základních přístupech k osobnostně-spirituálnímu růstu.
- Budete schopni pracovat s pojmem spirituality shora a spirituality zdola.
- Získáte schopnost vidět, jak se tyto dva přístupy konkrétně promítají ve vašem životě.



### Časová náročnost

2 hodiny



### Pojmy k zapamatování

- |                      |                        |                      |
|----------------------|------------------------|----------------------|
| • spirituální cesta  | • psychologické obrazy | • obrazy v pohádkách |
| • spiritualita shora | • biblické obrazy      | • cesta hrdinství    |
| • spiritualita zdola | • monastické obrazy    | • cesta ctnosti      |
| • cesta pokory       |                        |                      |

### 3.1 Dvě stezky

Vůči Bohu a sobě samým se neotevíráme ani tak prostřednictvím vlastní ctnosti jako spíše prostřednictvím vlastních slabostí, vlastní nemohoucnosti a dokonce prostřednictvím vlastního hříchu a selhání.

#### 3.1.1 Spiritualita shora

Spiritualita shora vychází z ideálů a cílových představ, které si sami stanovíme nebo je přijmeme. Člověk se ptá, jaký by měl být, čeho by měl dosáhnout. To odpovídá lidské touze být stále lepší, vystupovat stále výš. Moderní psychologie je k této spiritualitě velmi zdrženlivá, protože je v ní ukryto nebezpečí vnitřního rozporu, které člověka může zcela rozpoltit. Člověk se může ztotožnit se svým ideálem natolik, že zcela vytěsňuje svou realitu.



## O spiritualitě shora bychom mohli také hovořit jako o cestě hrdinství nebo cestě ctnosti.

### 3.1.2 Spiritualita zdola

**Spiritualita zdola** vychází z antropologické reality. Kupříkladu Ježíš nestanovil žádný žebřík se stupni dokonalosti, po kterém člověk vystupuje vzhůru, ale naopak naznačil cestu vedoucí do hlubin pokory. Cesta hrdinství a ctnosti se snadno může stát během s hlavou proti zdi. **Cesta pokory** vyžaduje nemít strach sejít do hlubin vlastní bídy a tento sestup chtít skutečně upřímně.

Pokora není na prvním místě nějakou sociální ctností, jak se zpravidla domýšlejí ti, kdo ji posuzují u druhých, je spíše základním náboženským postojem. Výraz pokořený nadto evokuje významově pojmy jako ponížený, poražený, což pojmu pokory plně neodpovídá.

V němčině výraz pro pokoru *Demut* souvisí etymologicky s *ochotou sloužit*. Český výraz v sobě nese označení míry – *kor*.

### 3.1.3 Shora nebo zdola?

Spiritualita zdola není opakem spirituality shora. Jednostrannost je vždy značně zavádějící. Mladí lidé potřebují ideály, které by je formovaly, bez ideálů člověk nemůže dosáhnout žádného cíle. Otázka dobrých vzorů je naprosto zásadní, neboť celá kultura má mimetickou strukturu. Avšak vzory tu nejsou od toho, aby probouzely špatné svědomí, že nejsme jako oni. Mají nás povzbudit, mají nám dát naději, abychom odhalili svou vlastní jedinečnost, která je do nás vtištěna.

Mladí jsou schopni vzplanout nadšením, silou, která jim dává přerůst sami sebe. Bez ideálů jsou mladí nemocní a hledají něco jiného, aby cítili, že žijí. Ideály mladé utužují, orientují a kontaktují s vlastní silou a možnostmi, které do nich Bůh vložil. Spiritualitu shora potřebujeme, onemocníme z ní jen tehdy, když ztratí kontakt s realitou, když si lidé stanoví ideály tak vysoké, že jsou nereálné. Pak se člověk upnutý na ideál rozpolťí, přestane vidět svou realitu. Tuto realitu následně projektuje do druhých lidí, které kritizuje. Vytěšňuje svůj stín, který se mu promítá do ostatních kolem sebe.

Každý musí spiritualitu shora spojit se spiritualitou zdola. Svou realitu musíme vzít vážně a vintegrovat ji do vztahu k ideálům. Nebezpečí spirituality shora spočívá v tom, že člověk věří, že k Bohu a k sobě dojde vlastní silou. V jisté chvíli však zjistíme, že to není možné, že nás může proměnit jen Boží milost.





## 3.2 *Spiritualita zdola – Odůvodnění biblické, monastické, hlubinné a z hlediska psychologie pohádek*

### 3.2.1 **Biblické obrazy spirituality zdola**

Bible nám nikdy nestaví před oči dokonalé a bezvadné lidi jako vzory naší naděje a víry. Abraham zapře svou ženu a vydává ji za sestru, aby z toho něco získal. Mojžíš je vrah, který utloukl Egypťana, David spí s Uriášovou ženou Batšebou a Uriáše nechá zavést do bitevní vřavy a opustit. Ježíš volí za skálu své církve Petra, který ho třikrát zapře a navíc mu nerozumí. Ježíš ho jednou dokonce nazve satanem. Ježíš nevybírá za apoštoly zbožné a spolehlivé muže. Pavel pronásleduje křesťany a je ukamenování Štěpána, ani po obrácení není zcela proměněný. Má v sobě osten, který ho neustále trápí „aby se nepovyšoval“. Šlo asi o nějakou trapnou záležitost. (2 Kor 12,7). Pavel se chlubí právě svou slabostí, zkušenost jeho trapné nemoci ho otevírá pro Boží milost. („Když jsem sláb, tehdy jsem silný“ 2 Kor 12, 10).

Ježíš se vědomě obrací k hříšníkům, celníkům, ke slabým, k nim je milosrdný a shovívavý, protože jsou otevření pro, ale ke spravedlivým, kteří krouží jen kolem sebe, je velmi ostrý.

Spiritualitu zdola vykazují především Ježíšova podobenství. Podobenství o pokladu (Mt 13, 44nn) vypráví o našem hlubinném já, které chceme-li objevit, musíme si nejprve ušpinit ruce, hrabat se v zemi. Podobenství o perle ukazuje, že drahocenný poklad – perla roste v ranách mušle, v našich ranách. Kristus-náš nejvnitřnější střed, který je onou ztracenou drachmou v podobenství o ztracené minci, se ztratil v nepořádku našeho vnitřního domu a teď ho musíme hledat. Najdeme tu minci, jen když odsuneme nábytek, mobiliář, naše jistoty stranou. V podobenství o koukolu a pšenici spolu roste obojí až do sklizně a nesmí být odděleno, spiritualita shora by nejraději hned oddělila plevel v lidské duši, ale tím by poplenila i obilné klasy. (Mt 13, 29nn).

Na mnoha příkladech nám Ježíš demonstruje, že si volí to, co je chudé a slabé, chudáky, mrzáky, slepé. Boháči, kteří jsou zosobněním zbytnělého EGA propadlého pyšle, tedy představě o vlastní důležitosti, kteří to v životě dovedou, mohou si splnit, co se jim zamane, na svatební hostinu pozváni nejsou. Lazar, který představuje vše, co je v nás ubohé, zraněné, uražené, hladové a žízňivé, přichází do nebe.

Největším obrazem spirituality zdola je Ježíšovo vtělení. Narodí se v chlévě, ne v paláci, chce se narodit v tom, co je pro nás bezvýznamné. Jsme chlévem, ve kterém se rodí Bůh.

### 3.2.2 **Monastické obrazy spirituality zdola**

Monastičtí (mnišší) otcové poukazovali na to, že při ukřižování má Ježíš lotra po pravici i po levici, avšak pozice každého z nich je odlišná. Je důležité vědět, že člověk má jen jednu volbu – být lotrem, buď na levici, nebo na pravici. Opat Doroteus z Gazy má jedno apofthegma „Tvůj odpad, praví prorok (srov. Jer 2,19) bude tvým vychovatelem“.

V řeholi sv. Benedikta je kapitola o pokoře na 7. místě. Biblicky označuje číslovka sedm proměnu člověka Bohem (sedm svátostí, sedm darů Ducha svatého...). Podle Basila je pokora vyjádřena heslem „Poznej sám sebe“, Origenes v ní vidí základ všech ctností.

Cílem pokory není humiliatio - pokoření člověka, ale jeho povýšení, proměna Duchem Božím, který člověka naprosto proniká. „Kdo se povyšuje, bude ponížěn, kdo se



ponižuje, bude povýšen“ (Lk 14,11). Avšak nesmíme ponižování rozumět ve smyslu moralizování, jako bychom sami o sobě měli smýšlet nízkým způsobem. Kdo se identifikuje s vysokými ideály, ten se jistě nevyhne konfrontaci se stinnými svými stránkami.

S pokorou souvisí **proměna vůle**, ta neznamená zlomení vůle. Naši vůli a svévoli si vytváříme jako základní strukturu jako reakci na rány, které jsme utrhli už v dětství. S pokorou souvisí též **proměna citů**, k té je zapotřebí mluvit s duchovním otcem. Tím se vyjeví, co námi hýbe, myšlenky a city. City nepromění jejich vytlačování a vytěšňování. Dalším faktorem pokory je **konfrontace s vnitřní pravdou**. Dále je tu pak **proměna těla**, která se projevuje v gestech, držení těla, v našem hlase.

### 3.2.3 Hlubinné obrazy spirituality zdola

C.G. Jung hovoří o tom, že cesta našeho polidštění vede skrze sestup do našeho podsvětí, nevědomí. Já (Selbst) a Boha nalezneme jen tehdy, najdeme-li odvahu sestoupit do svého stínu a do tmy nevědomí.

Pokora je podle Junga odvahou podívat se do tváře vlastního stínu. **Bez pokory není sebepoznání.**

Pokora působí důvěru k druhým lidem, pýcha izoluje. Společenství s druhými lidmi mohou prožít jen tehdy, budu-li ochoten akceptovat sám sebe se svými chybami a slabostmi. „Budete-li dostatečně skromný, nikdy nezůstanete sám“ (Jung).

Hrabě Dürckheim říká, že cílem osobnostního zrání je, aby v člověku vystoupil do popředí Boží obraz, aby se člověk dostal do kontaktu se svým pravým já. Jde o cestu proměny, v níž je stále výraznější vnitřní obraz. Člověk nabývá této zkušenosti v krajní nouzi. Kolik lidí zažilo blízkost smrti např. při bombardování a právě v tom okamžiku strachu se náhle uklidnili, pocítili, že v nich ožilo něco, co žádná smrt nepřemůže. Jestliže se z toho dostanu, pak budu vědět, kam můj život směřuje. Podobnou zkušenost může člověk udělat v pocitu nesmyslnosti a zoufalství, když se mu děje bezpráví.

### 3.2.4 Psychologie pohádek a obrazy spirituality zdola

Velmi zajímavou skutečností je fakt, že drtivá většina evropských pohádek je vystavěna nikoliv na spiritualitě shora nýbrž na spiritualitě zdola. Vezměme si jeden příklad za všechny a sami si můžete doma analyzovat jakoukoliv pohádku, která se vám vybaví, nakolik je v ní spiritualita zdola přítomná.

V pohádce O třech řečech je hlavním hrdinou hlupáček, který je otcem vyslán do světa, aby se něčemu pořádnému naučí. Poprvé se vrátí domů s tím, že se naučil řeči štěkajících psů, podruhé řeči ptáků a potřetí žabímu kvákání. Rozzlobený otec (= racionální postoje) ho vyžene z domu. Chlapec přijde k hradu, chce tam přespat, pán hradu mu dá věž se štěkajícími psy, kteří mnohé už rozsápali, on nemá strach, povídá si se psy a dozví se, že štěkají, protože stráží poklad, ukáží mu k němu cestu a pomohou mu jej vyhrabat.

Cesta k pokladu vede přes dialog se štěkajícími psy, tj. vášněmi, problémy, úzkostmi, ranami. Psi jsou plní síly, energie, když je vytěsníme, chybí nám jejich síla. Když psy zavřeme, musíme utíkat stále před sebou, abychom se s těmi nebezpečnými psy nemuseli potkat. Ale s dobrotivou vlídností k nim, nám sami vyzradí, jaký poklad hlídají a pomohou nám jej vykopat



## Bez pokory není sebepoznání



### Kontrolní otázky

- Co znamená pojem spirituality zdola?
- Jaký je vztah mezi spiritualitou zdola a shora?
- Vysvětlete pojem cesta pokory.
- V čem spočívá problematičnost pojmu cesta hrdinství?
- K jakému úskalí nás může dovést nesprávná aplikace spirituality shora?



### Souhrn

Na cestu osobnostně-spirituálního růstu se můžeme vydat dvojitým způsobem. Ten první se odvíjí od ideálů a cílů, které si vytyčíme, anebo, se kterými se identifikujeme u druhých. Proto ji nazýváme stezkou shora. Druhá cesta vede od psychologicko-antropologické reality, ve které se očitáme. Proto jí říkáme zdola. Obě cesty jsou nezbytné, avšak větší význam má pro nás cesta zdola. Pakliže je s ní cesta shora v rozporu, hrozí nám totiž, že se dostaneme do stavu vnitřní rozpolcenosti, anebo že ze svého života vyloučíme a vytěsníme psychologickou realitu, nebo že odvrhneme sebeobraz, který se nám nehodí, a začneme se ztotožňovat s obrazem, který je falešný nebo jen částečný. O zásadní a rozhodující důležitosti psychologie spirituality zdola nám vypovídají významné kulturní tradice, které mají v „popisu práce“ zkoumat otázky lidské duše a lidského nitra jako je biblická, monastická, hlubinná tradice a tradice uložená v pohádkách.



### Literatura

- GRÜN, A. *Spiritualita zdola*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.  
GRÜN, A. *Hlubinně psychologický výklad Písma*, Praha, KA 1994.  
VENTURA, V. *Spiritualita křesťanského mnišství*, Praha, Benediktinské opatsví svatého Vojtěcha a svaté Markéty 2010.  
JUNG, C.G. *Člověk a duše*, Praha, Academia 1995.



- STARÝ, R. *Potíže s hlubinnou psychologií*, Praha, Sagittarius 1990. (5. kapitola)
- BETTELHEIM, B. *Za tajemstvím pohádek : proč a jak je číst v dnešní době*. Praha: Lidové noviny, 2000.
- FRANZ, Marie-Louise von. *Animus a anima v pohádkách*. Brno: Emitos a Nakladatelství Tomáše Janečka, 2008.
- MÜLLER, W; GRÜN, A. *Co je duše. Moje tajemství – moje síla*. Brno, Cesta 2010.
- FRANZ, Marie-Louise von. *Psychologický výklad pohádek : smysl pohádkových vyprávění podle jungovské archetypové psychologie*. Praha: Portál, 1998.
- GRÜN, A. *Duchovní terapie a křesťanská tradice*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2000.



## 4 Vědomí a rozvíjení vlastní hodnoty



### Cíle

Po prostudování této kapitoly:

- Získáte přehled o základních způsobech konkrétní realizace spirituality zdola.
- Budete schopni vnímat dialogický jazyk jako nástroj sebepoznání a interpretace.
- Porozumíte vztahu mezi pokorou a humorem
- Lépe porozumíte pojmu vlastní hodnota
- Budete schopni rozlišovat mezi sebevědomím, sebejistotou a sebedůvěrou



### Časová náročnost

2 hodiny



### Pojmy k zapamatování

- |  |                                       |                                    |
|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| • Cesta dialogu s vlastními myšlenkami | • Cesta dialogu s vlastními nemocemi  | • Cesta dialogu s vlastními ranami |
| • Cesta dialogu s vlastními emocemi    | • Cesta dialogu s vlastními selháními | • Cesta dialogu s vlastní bezmocí  |
| • vlastní hodnota                      | • sebevědomí                          | • humor a pokora                   |
| • stín                                 | • duchovní já                         | • sebedůvěra                       |
|  |                                       | • sebejistota                      |
|  |                                       | • disidentifikace                  |

### 4.1 Dialogické cesty spirituality zdola

Každý člověk si v průběhu života musel nějaký osvojit komunikativní dovednosti, ovšem to neznamená, že stejnou měrou, stejně efektivně a se stejnou schopností porozumět sobě i druhým. Naprosto základní součástí komunikačních schopností, na kterou velmi často zapomínáme, je schopnost komunikovat se sebou samým. Pojďme se nyní podívat, na jakých vnitřních úrovních tento dialog může probíhat.

#### 4.1.1 Dialog s myšlenkami a city

V této rovině vnitřního dialogu jde o to, slyšet hlas v našich myšlenkách a citech. Zaposlouchám-li se do svého hněvu, možná ni řekne, že žiji v protisměru ke své podstatě. Místo potlačení hněvu je třeba s ním navázat dialog.

Mnozí žijí s úzkostmi, které potlačují. Snaží se je řešit pomocí různých terapií. Úzkost má však také svoji pozitivní funkci. Bez úzkosti bychom ale neznali žádnou míru, ustavičně bychom se přetěžovali. Úzkost nám připomíná nesprávný postoj k vlastnímu

životu. Často je její příčinou perfekcionismus. Moje očekávání je tak vysoké, že mi nahání strach. V dialogu s úzkostí si uvědomím, že smím být, jaký jsem, smím dělat chyby. Některé úzkosti souvisí s lidskou existencí: strach ze samoty, ze smrti. Podle Nietzsche kdo zná nejzazší samotu, zná také poslední věci člověka. Samota mne může dovést k hluboké jednotě se vším. Filosof Peter Wust říká, že „nejhlubším důvodem samoty je bolestná touha po Bohu“.

Spiritualit zdola se snaží s našimi pudy vycházet, ne je ovládat, ale proměňovat a proměnit.

#### 4.1.2 Dialog s nemocemi

Člověk má nevědomé přání nikdy neonemocnět, nemoc považuje za porážku. Během života se ukazuje, že to téměř není možné. Tělo reaguje na napětí a potíže. Tu se neubrání viru, tu bacilu či jiným neduhům. Chceme to mít pod kontrolou sportem, výživou, léky. Myslíme-li si, nebo propadáme přesvědčení, že nám zdraví zaručí nějaký zdravotní styl. Pomocí něho ale bez povšimnutí propadáme opět do nějakého falešného ideálu dokonalosti. Nemoc však bývá šancí jak díky ní objevit poklad. Kdybychom neonemocněli, žili bychom stále na povrchu a míjeli se s tím, co je podstatné. V dialogu s nemocemi můžeme být přivedeni k pokladu vztahů, oběti, lásky, volného času, rozvíjení tzv. neproduktivních činností apod. Možná, že nám nemoc říká, že sami se sebou, že se sebou nezacházíme dobře, že žijeme proti vlastnímu poslání, proti vlastní podstatě, proti obrazu Božímu v nás.

#### 4.1.3 Dialog s ranami

Také ranám se v životě nevyhneme. Každý v sobě nosí nějaké rány života. Podle Johna Bradshawa je nejhorší poranění spirituální – ve smyslu nebýt respektován ve své jedinečnosti. Právě toto zranění může za to, že se stáváme nesamostatné, stydlivé dospělé děti.

Mnozí se před poraněními křečovitě uzavřou, to jim umožní přežít. Někdo se dá ranami ochromit, stále se kolem nich motá. Ale spiritualita zdola říká, že právě v našich ranách leží náš poklad. Rány rozlámou mé masky, které jsem si nasadil, a obnaží pravý základ. Kde jsem poraněn, tam jsem to skutečně já sám, tam za povrchem mého života křičí mé skutečné já, a hlásí se o slovo.

Kupříkladu nějaká žena reaguje přecitlivěle na každá závan kritiky. Cítí v ní odmítnutí celé její osoby. Matka jí jako dítě přenechala tetě a ona cítila, že je pro matku přítěží. Každá kritika v ní otevírá ránu odsunutí. **Život nás zklamává vždy znovu a znovu.** Jsme zklamáváni svým partnerem, povoláním, dětmi, manželstvím, rodinou, přáteli... Mnozí rezignují, spokojí se s životem tak, jak je a v srdci jim odumře vitalita a naděje. Životní sny jsou pohřbeny. Ale i zklamání vede k pokladu, osvobozuje od iluzí, které jsem si o sobě udělal, strhává masku klamu, ukazuje, že můj autoportrét nesouhlasí. Zklamání je tak šancí objevit své pravé já, obraz, který si o mně udělal Bůh. Poranění ústřice rodí perlu, jiné ne. (Bolest proměněná v klenot)

#### 4.1.4 Dialog s bezmocí

Teprve, když při všech zápasech a bojích pocítím, že sám sebe nejsem s to učinit lepším, poznám, co vlastně znamená milost. Mnišská askeze je gestem ubohých, kteří sázejí všechno na milost.



Často myslíme, že se dostaneme dál sami o své síle, že si sami vybojujeme ctnosti. Avšak teprve ztroskotáním zjistíme, že se sami nezlepšíme, že jsme odkázáni na Boží milost. Milost si sama také nevystačí, předpokládá naše přispění. Jde o dialogický vztah. Milost staví na přirozenosti.

#### 4.1.5 Pokora a humor v dialogu se sebou samým

Humilitas (pokora) etymologicky souvisí s humusem (zemí), tedy přeneseně s naší zemitostí. Současně ale etymologicky souvisí také s humorem. Můžeme tedy říci, že důvěrné obeznámení s humusem našeho života vede k humoru. Humor nezbytný pro zdravé smíření s naší chatrností, lidskostí. Humor je současně znamením transcendence. Díky němu nejsme nuceni být upjatě zafixovaní na sebe sama. Humor se smíruje s realitou, současně demaskuje skutečnost a tím ji proměňuje.



Základními rysy humoru jsou svoboda, míra, celost a hra, to vše je zároveň nejnitřnější touhou náboženského člověka.

#### 4.2 Vědomí vlastní hodnoty

Lidé často krouží kolem dvou extrémů, na jedné straně je to chybějící vědomí vlastní hodnoty a na straně druhé je to pocit vlastní bezmoci. Trpí tím, že nejsou bráni vážně a hlavně mají strach, že by snad nemuseli být hodni lásky. Mnozí se při pohledu na druhé, kteří mají partnera, cítí být méněcennými, protože jsou sami. Dívky mají obavu, že jsou ze strany mužů brány na lehkou váhu, že jsou zesměšňovány, protože neodpovídají ideálu krásy.

Jiní zakoušejí bezmoc z toho, že se v boji se sebou nemohou hnout z místa. Mají pocit, že se stále zesměšňují, rozčilují se, že stále chybují a jsou nejistí. Kdo po škole napsal 30 a víc žádostí o zaměstnání, se vzhledem k budoucnosti cítí být bezmocný. Kdo se jako student zasazoval o životní prostředí, často rezignuje s pocitem, že to nemá cenu. Jiný se cítí neschopný zachránit své manželství. Mnohé pocity bezmoci mají svůj původ v dětství. Např. když se dítě cítilo bezmocné zmírnit napětí mezi rodiči, nebo když pociťovalo bezmoc z nespravedlivého trestu.



Staří i mladí lidé se cítí bezmocní ve vztahu k světu, který je ovládán a určován mocnými a anonymními skupinami.

#### 4.2.1 Sebedůvěra, sebevědomí a sebejistota

*Sebevědomý* je ten, kdo si je vědom sám sebe, ví kdo je a co v něm vězí. Někdy může být i s. stavěno na odív. Pociť vlastní hodnoty je spojený s *vědomím své*





*vlastní ceny*. Jde o vnímání „já“, mého opravdového bytí, obrazu, který si Bůh o mně udělal.

*Sebejistý* je ten, kdo umí vystupovat s jistotou a nenechá se znejistět.

*Sebedůvěra* je spíše aspekt odvahy, člověk se něčeho odvažuje a důvěřuje svým pocitům. Když vím, že jako člověk mám nedotknutelnou božskou cenu, mohu se spolehnout, že jsem dobrý, mohu se odvážit vystupovat takový, jaký jsem. Jsem cenný i ve své nejistotě a zábranách. Sebevědomý člověk si nemůže dovolit slabost, sebedůvěra dovoluje být i slabý.

#### 4.2.2 Bezmoc

Naproti tomu tu stojí **bezmoc**, pocit ztráty vlastní moci. Slovo moc, znamená být mocen, být s to, smět. Bez moc je tedy spojena s bytím bez možnosti, vlivu, schopnosti. Bezmocný nemůže nic měnit, působit, utvářet. Jedná se o bezmoc ve vztahu ke svému životu, lidem okolo sebe, ke světu. Pocit bezmoci je často spojen s pocitem nedostačující vlastní ceny.

K člověku pocit bezmoci patří, stejně jako pocit moci. Člověk je současně mocný i bezmocný. Mnoho lidí se zdravou sebedůvěrou trpí pocitem bezmoci. Cítí se bezmocní např. jako učitelé, protože nemohou nic učinit s nedostatečnou výchovou ze strany rodičů, cítí se bezmocní ve vztahu k situaci ve světě, k bídě a chudobě ve světě, k narůstajícímu násilí, k nárůstu byrokracie. Někdo reaguje depresivně, jiný rezignuje nebo je zase agresivní, za každou cenu usiluje o moc.

Spirituální a osobní rozvoj vede přes naši bezmoc, neexistuje duchovní zkratka. Cesta k Bohu a k sobě vede přes psychologickou realitu.

### 4.3 Rozvíjení vědomí vlastní hodnoty

Většinu naší výbavy si v sobě neseme již z dětství, zvláště pak míru dostatečné důvěry v život a v sebe sama. Hovoříme o tzv. **pradůvěře** (Erik Erikson). Pradůvěru získáváme od matky, když matka vyzařuje důvěru, roste důvěra i v dítěti, je-li matka nejistá, má strach, znejistí i dítě. Dítě od nejtělejšího věku cítí, jestli se matce daří dobře nebo špatně, jestli je jistá nebo nejistá, jestli se stará ráda nebo s nechuť, jestli je v ní laskavost nebo agrese, hořkost.

Kdo získal důvěru v okruhu své rodiny, vidí svět očima důvěry ve spolehlivost lidí i bytí, má odvalu žít a touhu si ozkoušet své schopnosti. Ve spolehlivosti člověka se odráží něco z věrnosti Boží. Erikson se domnívá, že výchova dětí vedená náboženstvím „*posiluje pradůvěru dítěte ve spolehlivost světa*“. Víra pak prodlužuje pradůvěru dítěte. Důvěra dítěte je podmínkou, aby dítě dorostlo k tzv. **identitě Já**. Identita Já znamená přijetí všech okruhů svého života, které integruje do svého Já. Identita já působí, že ve svém životě vidím příslovečnou červenou nit.

Kdo našel Já-identitu, je schopný intimity, generativity (plodnosti jak ve smyslu dětí, tak ve smyslu tvůrčích výkonů). Podle Eriksona je smyslem lidského vývoje integrita. Čl., který objevil vnitřní jednotu svého žití, ze kterého vyvěrá život, který má stále kreativní nápady, okolo kterého vzniká něco smysluplného i pro ostatní, odpovídá Boží vůli.





## Náboženství posiluje pradůvěru ve spolehlivost světa.

### 4.3.1 Jedinečnost a neopakovatelnost

Nejde jen o to důvěřovat sobě, světu a Bohu, ale objevit svou neopakovatelnost. Každý člověk představuje jedinečný obraz, který si o něm Bůh udělal. Každý člověk podle sv. Tomáše Akvinského vyjadřuje jedinečným způsobem Boha na tomto světě. Bez každého z nás by byl svět chudší. Guardini říká, že každému z nás Bůh říká praslovo určené jen a jen tomuto čl. a úkolem každého z nás je, aby toto jedinečné slovo Boží bylo vnímatelné. Pocit vlastní hodnoty je citem pro toto jedinečné slovo, které Bůh říká jen ve mně. Pak snad nevystupuji sebevědomě a sebejistě, ale cítím tajemství své vlastní existence. Nepotřebuji se srovnávat a zdůrazňovat své síly.

Když je dítě rodiči bráno vážně, rozvíjí silný pocit vlastní hodnoty a to především tehdy, když před nimi může být takové, jaké je. Opak působí duchovní zranění. V jedinečnosti dítěte spočívá jeho podobnost Bohu, který je „JÁ JSEM, KTERÝ JSEM“. Lidé s nedostatkem pocitu vlastní hodnoty opakují, jak si je rodiče málo vážili, nebrali je vážně, nenamáhalo se do nich vcítit, posuzovali je podle vlastních měřítek, když si dítě něco chtělo zkusit, říkali mu, že je ještě moc malé... Dítě zprávu rodičů přijímá a prohlubuje ji.

Pocit vlastní hodnoty není vrozený, čl. se mu učí v rodině. Zásadní úlohu zde hraje rovina komunikace v rodině.

### 4.3.2 Přijetí stínu

Zdravý pocit hodnoty není spojen nutně jen s jistotou, rozhodující je říct sobě **ano**. To znamená usmířit se svými slabostmi a stínnými stránkami. Prakticky to mimo jiné znamená schopnost uznání svých chyb i stát při sobě, když se zesměšňují. C.G. Jung hovoří o přijetí vlastního stínu. Člověk žije mezi strachem a důvěrou, rozumem a citem, láskou a agresí, mnozí sebevědomí lidé jsou ve styku jen s jedním pólem svojí bytosti. Kdo vědomě jen s jedním pólem, odsouvá ten druhý do stínu a ten mu to negativně vrátí. Potlačený cit se vrátí jako sentiment... Stín se projevuje v nedůtklivých reakcích, člověk ztrácí v jednom okruhu svého života zcela kontrolu.

Kdo naproti tomu svůj stín přijal, ten může reagovat naprosto klidně i v situaci, kdy se zesměšňuje, nebo je kritizován, neboť se smířil se svými výškami i hloubkami. Podle Junga pocit vlastní hodnoty jde přes přijetí stínu. Jung hovoří o tom stát se sebou (Selbst), ne jen o tom stát se Já (Ich). Já je jen vědomé, vystupuje na povrch, když říkám „Já to chci, Já se rozhoduji, Já jdu pryč, Já nemám chuť. Já chce imponovat, často na něm lpíme. Abych se dostal k sobě, musím toto malé já pustit. Je třeba sestoupit z výšky dolů k svému vnitřnímu já, opravdovému já. Jen ten, kdo v sobě připouští obraz Boha, může nalézt své „sebe“ (Selbst). Takový člověk není závislý na mínění ostatních. Dostává se k sobě. Tato cesta k sobě je tak fascinující, že chvály a hany zvenčí již nemají takový význam.





K pocitu vlastní hodnoty patří podle Junga i smíření se svým vlastním životním příběhem. Nejde o to stát se dokonalým a bezchybným, ale být jedno sám se „sebou“, se všemi protiklady, které v sobě mám, mít cit pro své světlé a tmavé, dobré a zlé.

### 4.3.3 Přijetí stínu

Podle Junga osobnost je něco více než jen výsledek našeho života. Kdo jsme, zjistíme jen, když se zbavíme mnoha svých identifikací. Identifikujeme se s názory svých rodičů, definujeme se v závislosti na úspěchu, výkonu, uznání, potvrzení, náklonnosti a vztazích. Abychom našli své duchovní já, musíme se **disidentifikovat**.

Jsme více než jen já, duchovní já je vnitřní domov, kde jsem zcela u „sebe“, ve kterém objevujeme, že naše opravdové já je zformováno Bohem. Naším úkolem je zbavit se našeho sebehodnocení. Svě „já“ neobjevuji pozorováním ran svého dětství a analýzou svých úzkostí!!!

Dokud v sobě nově a každý sám svým způsobem neobjevíme prastarou pravdu, že opravdový domov, kde jsme suverénní, leží uvnitř, jsme odsouzeni k bloudění, hledání útěchy tam, kde není. Rozvíjet navenek silné sebevědomí je málo, působíme sice sebevědomě, ale své pravé „já“ jsme neobjevili. Mé pravé já je víc než výsledek mého života, má práce na sobě, je to Boží obraz v nás, je to spojeno tajemstvím jedinečného slova Božího, které se týká jen a jen tohoto jednoho člověka. Toto jedinečné a nezaměnitelné slovo se ve mně chce stát viditelným a slyšitelným.

Bible nám poskytuje mnoho obrazů vlastního „já“. Obraz neviditelného hořčičného zrna, ze kterého vyroste strom čnicí vysoko do výše a kořeny zapuštěný hluboko v zemi (Mt 13,31n). Obraz pokladu skrytého v poli uprostřed bláta (Mt 13,44n), obraz perly ukryté v ranách ústřice (Mt 13,45n.) V ranách můžeme nalézt své „já“. Z useknutého, uříznutého, ztroskotaného roste nový výhonek, naše „já“ nemůžeme pevně uchopit, useknout, odříznout, i ze stěpů našeho života, tak, kde se zdáme být neplodní, může toto „já“ nově vzniknout a stát se pro ostatní požehnáním (Iz 11,1).



**Abychom našli své duchovní já, musíme se disidentifikovat**



### Kontrolní otázky

- Proč hovoříme o nutnosti dialogického vztahu k sobě samému?
- V jakém vztahu je sebepoznání a humor?
- V jakém vztahu je identita já a disidentifikace?
- Co znamená sestup do vlastního stínu?
- Co znamená dialog s vlastními emocemi?



- Z jakého předpokladu vychází přesvědčení o jedinečnosti lidského jedince?



## Souhrn

Na cestě spirituality zdola je třeba vstoupit do dialogu se sebou samým, naučit se naslouchat tomu, co se v nás a s námi děje. Prostředkem k tomu jsou techniky dialogu s vlastními myšlenkami, emocemi, nemocemi, ranami, zoufalstvím, bezmocí. V neposlední řadě je třeba si osvojit odstup od sebe samého, což nám umožňuje humor. Bez něj nelze unést pravdu o sobě samém. Pravá pokora, sestup do stínů vlastního života, není možná bez humoru. Ten přináší nejen sebepoznání, ale současně otevírá také člověka vůči druhým, světu a Bohu. Základní osou sebepřijetí je sebedůvěra, která na rozdíl od sebejistoty a sebevědomí unese realitu. To je možné pouze na základě kontaktu s vědomím vlastní hodnoty, která je zakoušena jako jedinečnost a neopakovatelnost. Do hlubin tohoto vědomí je možné a nezbytné sestoupit cestou disidentifikace od vnějších já, která jedince osvobozuje k tomu, aby se mohl ponořit a sestoupit do svého duchovního já, které zakládá jeho pravou podstatu.

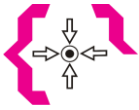


## Literatura

- GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.
- GRÜN, A. *Duchovní terapie a křesťanská tradice*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2000.
- GRÜN, A. *Spiritualita zdola*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.
- ROBENNOVÁ, M; GRÜN, A. *Ztroskotals? Máš šanci!*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2004.
- KAST, V. *Hněv a jeho smysl*, Praha, Portál 2020.
- KAST, V. *Stín v nás*, Praha, Portál 2020.
- KAST, V. *Úzkost a její smysl*, Praha, Portál 2012.
- WUST, P. *Nejistota a odhodlání*, Praha, Vyšehrad 1970.
- PRAŠKO, J. *Úzkostné poruchy, : klasifikace, diagnostika a léčba*, Praha, Portál 2005.
- RÖHR, H.P. , *Cesty z úzkosti a deprese*, Portál 2019.
- MORSCHITZSKY, Hans; HARTL, Thomas, *Strach z nemoci*, Portál 2020.
- BRADSHAW, J. *Rodinná tajemství. Cesta k přijetí a znovunalezení sebe sama*, Praha, Pragma 2006.
- NIETZSCHE, F., *Tak pravil Zarathustra*, Olomouc, Votobia 1995. s. 19nn.
- ERIKSON, E.H. *Dětství a společnost*, Praha, Argo 2002.



## 5 Nedostačující vědomí vlastní hodnoty



### Cíle

Po prostudování této kapitoly:

- Získáte přehled o základních dopadech mankance vědomí vlastní hodnoty.
- Budete schopni identifikovat jednotlivé typy projevů nedostatečného vědomí vlastní hodnoty.



### Časová náročnost

2 hodiny



### Pojmy k zapamatování

- |                                    |                       |                       |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| • Nedostatečné vědomí vlastního já | • humilitas           | • paralizovaný člověk |
| • komplex méněcennosti             | • arogantní člověk    | • srovnávatel         |
| • humus                            | • přizpůsobivý člověk |                       |
|                                    | • ustrašený člověk    |                       |

### 5.1 Typy nedostatečného vědomí vlastní hodnoty

Základním předpokladem prožívání lidství je vědomí vlastního Já coby nezávislé entity. Tato entita ve vlastním vědomí vnímá fakt, že je omezena vlastním tělem a oddělena od všech ostatních lidí. Ovšem vědomí vlastní hodnoty je ještě něco jiného, jak jsme vysvětlili v předešlé kapitole. Nyní se podíváme na jednotlivé typy nedostatečného vědomí vlastní hodnoty a na to, jakým způsobem je můžeme léčit.

#### 5.1.1 Malý člověk

Podle Alfreda Adlera existuje u některých lidí druh komplexu, který nazval **komplexem méněcennosti**. Podle tohoto konceptu člověk pocity méněcennosti ukrývá za zvlášť nápadným chováním, za arogancí, za fasádou sebejistoty, za vychloubáním se bohatstvím, schopnostmi. Za fasádou je ale schovaná ubohá bouda.

Dobře to ilustruje příběh o celníku Zacheovi (Lk 19, 1-10). Vrchní celník Zacheus, který byl, jak text píše „malé postavy“ je obrazem člověka, který se cítí být malým a tak ze sebe dělá opravdu velkého (vydělává spoustu peněz, bez milosti vymáhá dluhy, chová v sobě pocit, že kdyby byl nejbohatší, konečně by byl vážený, ale ve skutečnosti je tomu naopak). Dostává se do začarovaného kruhu všech „malých“ lidí. Při líčení svých schopností a zážitků přehání. Čím víc však vystavuje na odív svůj výkon a svého génia, tím víc je odmítán.

Pozoruhodné je, jak na jeho nemoc nedostatečného vědomí vlastní hodnoty reaguje Ježíš. Ten jeho komplex léčí tím, že ho bezvýhradně přijímá, nic mu nevyčítá. To celníka proměňuje, nyní hledá společenství s lidmi, sdílí s nimi svůj život a majetek. Podle Adlera uzdravení pocitu méněcennosti prochází jediné přes prožitek společenství. Ve zdařilém soužití s druhými se cítíme být hodnotnými.

### 5.1.2 Ochrnutý člověk

Jedním z dopadů nebo symptomů nedostatečného vědomí vlastní hodnoty je paralýza. Tu můžeme nahlédnout na podobenství o ochrnutém člověku (Mk 2, 1-12). V příběhu o uzdravení ochrnutého se nejedná jen o vnější ochrnutí, neboť dříve než dojde k uzdravení jeho paralýzy, mu jsou nejprve rozvázány, rozpoutány, hříchy. Ochrnutý musí nejprve změnit svůj postoj, teprve pak může tělesně vstát. Lidé s pocitem nedostačující vlastní hodnoty se cítí být ochromeni. Cítí se být blokováni přítomností určitých lidí. To způsobuje, že nemohou vyjít sami ze sebe.

Ochromený člověk při sobě nestojí, stále se ohlíží na ostatní. Kdo si není sebou jistý, vztahuje všechno na sebe. Má pocit, že o něm ostatní mluví, že ho vidí, pozorují jeho nejistotu. Otázky druhých mohou chápat jako kritiku nebo kontrolování. Protože nemají důvěru v sebe, tak téměř každé slovo prožívají jako odmítnutí. Mají pocit, že nejsou bráni vážně. Ve skutečnosti jsou to oni sami, kdo se neberou vážně.

Velmi vážné je to v situaci manželství, kde žijí oba manželé s malým nebo nedostatečným pocitem vlastní hodnoty. Každý z nich se cítí být zasažen poznámkou toho druhého. Musí se hned hájit a ospravedlňovat. Každý má strach, že prohraje a proto musí druhého neustále zraňovat.

Ježíš ochrnutého člověka uzdravuje velmi prostě. Říká mu jen: „Vezmi své lože a jdi domů“. Zabraňuje mu, aby o sobě přemítal, aby se hlídal.

### 5.1.3 Ustrašený člověk

Citlivý a svědomití lidé mají často sklon k úzkostlivosti, která je symptomem jednoho z typů nedostatečného vědomí vlastní hodnoty, kterým je ustrašený člověk. V podobenství o hřivnách se jeden služebník vedený strachem omlouvá svému pánovi, že zakopal hřivnu (Mt 25, 24nn). Strach ho přivedl k tomu, aby se zajistil. Chtěl se vyvarovat chyb, nechtěl riskovat. Strach jej vedl k přehnané sebekontrolě i kontrole vlastního života. Jenomže, kdo chce všechno kontrolovat, nakonec ztratí kontrolu nad svým životem a jeho hřivny padnou vniveč. Vlastní obraz velmi silně závisí na obraze Boha, který jsme přijali za svůj. Obraz Boha je nejsilnějším archetypálním obrazem v nás (Jung).

### 5.1.4 Srovnávatel

Specifickým příkladem nedostatečného vědomí vlastní hodnoty je typ srovnavatele. Srovnávání je mimořádně častým a neodbytným výrazem nedostatečného pocitu vlastní hodnoty. Kdo se stále srovnává, ukazuje, že nemá dostačující cit pro sebe sama a pro svou hodnotu. Co je při léčení tohoto neduhu nezbytné, je pochopit a přijmout skutečnost, že záleží jen na tom, co jen já udělám se svým životem. Jestli za svůj život převezmu zodpovědnost.



### 5.1.5 Arogantní člověk

Mimořádně aktuálním typem nedostatečného vědomí vlastní hodnoty, je arogantní člověk. Ten se cítí lepší než ostatní, druhé považuje za méněcenné, aby tak zvýšil svou vlastní cenu. Je slepý ke vlastní realitě, nevidí slepá místa, na místo toho se považuje za bezchybného a dokonalého člověka. Rozumným lidem ale taková poloha neimponuje. Je jim nepříjemné, když se před nimi někdo staví na podstavec. Takového člověka líčí Bible jako slepého.

Člověka slepého od narození Ježíš uzdravuje tím, že plivne na zem a ze sliny udělá bláto, tím mu potře oči (Jan 9,6). Ježíš jej konfrontuje se zemí (*humus*), nadutost léčí prostřednictvím pokory (*humilitas*). Ježíš slepému pravdu nevtlouká, láskyplně mu potírá oči. Slina symbolizuje něco intimního, mateřského. Humus má co do činění nejen s pokorou, ale také s humorem. Arogantní a nafoukaní lidé často nemají smysl pro humor. Běda, kdo se jejich piedestalu dotkne.

### 5.1.6 Přizpůsobený člověk

Jiným typem nedostatečného vědomí vlastní hodnoty, je přizpůsobivý a přizpůsobený člověk. Příběh uzdravení muže s odumřelou rukou nám poskytuje jiný obraz (Mk 3,1-6), a to člověka, který se přizpůsobil a už se ničeho neodvažuje.

Rukama se dotýkáme a tvoříme, jemu ruka odumřela. Lidé s malým pocitem vlastní hodnoty si často netroufají říct svůj názor, raději se přizpůsobí. V diskuzní skupině se rozhlédnou, jaký panuje převažující názor, rádi by byli oblíbení, ale zůstávají bezbarví a nakonec nemají opravdového přítele.

Vlastní hodnotu odvozují jen z náklonnosti a potvrzení od druhých. Jako děti, se možná nikdy nedozvěděli, že jsou přijímáni sami o sobě a ne za to, že jsou dobří a hodní, nezažili možná bezprostřední přijetí, to pak nahrazují výkonem. Ježíš takového člověka uzdravuje o sabatu a tím překročuje zákon, nepřizpůsobuje se, dělá, co považuje za správné. Ví, co chce a činí to, nepotřebuje získávat oblibu u lidí.



Ačkoliv existují kultury, které deklarují svět jako klam a usilují o vyprázdnění vlastního vědomí jedince či jeho vyvanutí. Přeci jen se v realitě nesetkáváme s kulturami, u kterých bychom mohli doložit úplné potlačení vlastního Já. Jednotlivé kultury se mimo jiné liší také tím, jak vysoké mají jejich příslušníci pojetí vlastního Já a s ním spojené vědomí vlastní hodnoty.

## 5.2. Psychologická antropologie

Psychologie osoby uložená v evangelních textech se stala východiskem a základem psychologické antropologie a značně přispěla rozvíjení tohoto oboru, jak vidíme například u Junga, Eriksona nebo Frankla. Psychologická antropologie vychází zejména



z myšlenky, že vývoj lidských jedinců a formování dospělého člověka napříč kulturami velmi významným způsobem ovlivňují výrazným způsobem zážitky z raného dětství. To zakládá tvrzení, že právě ve zkušenosti raného dětství ovlivněného kulturními formami, ve kterých se odehrává, jsou založeny mnohé společné rysy příslušníků té či oné společnosti.

### 5.3. Cesty růstu vědomí vlastní hodnoty

Přijetí vlastního já nám dnes poradí každý. Otázkou je, jak na to? Nejprve se musíme osvobodit od iluzí o sobě sama, musíme se rozloučit se sněním, kde díky fantazii vystupujeme jako největší a nejkrásnější lidé.

#### 5.3.1 Přijetí vlastního já

Přijetí vlastního já souvisí s pokorou *humilitas*, s přijetím své vlastní lidskosti. Mnozí radí lidem hledět na své silné stránky. Tím se vytváří představa, že jen silní mají hodnotu. Důležité je se přijímat nejen se svými silnými stránkami, ale také s těmi slabými. Zdravý pocit vlastní hodnoty nám dovoluje být také slabými. Pociťování vlastní hodnoty souvisí se schopností se na své slabosti umět dívat s humorem. Nikdy nemůžeme říci, že jsme se přijali, je to proces, který stále trvá, stále znovu a znovu objevujeme stinné stránky, které nás rozčilují.

Životní příběh je náš kapitál, se kterým můžeme podnikat, když se smíříme se svými ranami, mohou se nám stát pramenem života. Mohou nám být zdrojem schopnosti jiným rozumět a doprovázet je. Svě charisma objevíme na základě svého životního příběhu. Obtíže mají svůj smysl, dávají nám schopnost žít svým vlastním způsobem, citlivěji, intenzivněji, vděčněji a otevřeněji vůči druhým.

Přijetí znamená zbavení se srovnávání, dokud se srovnávám s ostatními, jsem v nevýhodě, nestojím při sobě. I když snižuji svou hodnotu, odsuzuji se, abych zvýšil svou hodnotu, stále vězím ve srovnávání.

#### 5.3.2 Stát při sobě

Mnozí lidé vybudovali pocit vlastní hodnoty tím způsobem, že ostatním nad sebou dali moc. Nespočívají sami v sobě, ale svůj pocit hodnoty odvozují od přízně, potvrzení a chvály druhých. Stejně tak hledají příčinu svých problémů neustále u druhých. Tito lidé by měli vstoupit do styku s vlastními agresemi. Agresí se mohou oddělit od druhých: „Žijí za mne jiní, místo, abych žil sám“. Cesta jak stát při sobě je mimo jiné také cestou **Přijetí těla**.

#### 5.3.3 Slavení svátků

O svátcích slavíme svůj vlastní život, tak jak nám byl dán. Slavíme svůj život, protože je hodný oslavování. Tato tajemství se zpřítomňují v liturgickém i paraliturgickém sekulárním konání. Skrze posvátnou hru liturgie můžeme vytušit, kdo ve skutečnosti jsme.

O **Vánocích** slavíme Boží narození ve svých srdcích, Bůh se v nás rodí jako dítě. Tento svátek hovoří o tom, že nejsme určeni svou minulostí (narozením). Je zde stále přítomný





onen počátek, který nás přivádí nás do styku s neporušeným obrazem: „Něco tak krásného jako ty, je jen jednou“. Narození Krista ve stáji, symbolicky vypráví o možnosti, že se světlo může narodit v chlívě našich životů, v naší temnotě, kterou probleskuje světlo. Jde o to otevřít svou stáj a světlo ji osvítlí.

**Postní doba, která je přípravou ke slavení významných svátků** nás zase učí přivykání vnitřní svobodě. Tomu, že nejsme závislí na svých zvyklostech.

O **Velikonocích** slavíme nejenom vzkříšení Ježíšovo, ale té své vlastní. Napřimujeme se z vlastních strachů a beznaděje, abychom zpřítomněli slavení svou důstojnost jako vykoupení a osvobození lidí.

### 5.3.4 Slabá cesta

Pyšný a sebevědomý Pavel z Tarsu, který pronásledoval ty, kdo nesdíleli jeho vysoké ideály, jehož pocit vlastní hodnoty byl zprvu závislý na tom, že je stále silný, že splňuje všechny ideály, se zlomil a polidštil zkušeností selhání a slabosti. Kdo si dovolí být slabý, získává. (Řím 8, 38n). K centrálnímu poselství Bible patří **smíření**. Pavlovo: „prosíme vás, dejte se smířit“ (Kor 5, 20) se vztahuje také na vzájemné smíření a na smíření se sebou samým.



## Kontrolní otázky

- Jak vysvětlíte fakt nedostatečného vědomí vlastní hodnoty?
- Jakým způsobem je podmiňován komplex méněcennosti?
- V jakém vztahu je arogance a sebepojetí?
- Co znamená přizpůsobování se druhým?
- Co odlišuje srovnavatele od paralyzovaného a co je naopak spojuje?
- Z jakého předpokladu vychází obor psychologické antropologie?



## Souhrn

Nedostatečné vědomí vlastní hodnoty se projevuje jak pokřivením v oblasti sebepojetí, tak nezdravými vztahy k druhým lidem. Struktury myšlení v různých společnostech se soustřeďují na rozdílné akcenty, což zásadním způsobem znesnadňuje možnost překladu. Avšak je zde předpoklad, který se stal až antropologickým dogmatem, že existuje něco jako psychická jednota lidstva. Ta souvisí s univerzalitou vědomí hodnoty vlastního já navzdory odlišnostem v intenzitě individualizace tohoto vědomí v různých kulturách. Nedostatek tohoto vědomí se projevuje různými komplexy, které



bychom mohli shrnout do typů méněcenných, ochrnutých, arogantních, přizpůsobivých, ustrašených lidí a srovnatelů.

Nakonec zde máme ještě jeden specificky podmiňující faktor, a tím je mimořádný význam vztahu mezi zážitky raného dětství a formováním dospělých jedinců na lidské prožívání.



## Literatura

GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.

GRÜN, A. *Zdraví jako duchovní úkol*, Svitavy, Trinitas 1995.

GRÜN, A. *Škola odpuštění. Cesty ke smíření*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2002.

ADLER, A. *Člověk, jaký je*. Praha: Portál, 2018.

ERIKSEN, T.H.: *Sociální a kulturní antropologie*, Praha, Portál 2008, s. 277-296.

JUNG, C.G. *Archetypy a nevědomí*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997.

SHALIT, E. *Komplexy: archetypy, které v nás ožívají*. Praha, Portál 2018.





## 6 Problém bezmoci



### Cíle

Po prostudování této kapitoly:

- Získáte přehled o základních podobách bezmoci, které nás mohou paralizovat.
- Budete schopni rozlišovat hlavní důsledky bezmoci na lidské chování
- Současně si osvojíte způsoby správného zacházení s bezmocí



### Časová náročnost

2 hodiny



### Pojmy k zapamatování

- |                      |                     |                       |
|----------------------|---------------------|-----------------------|
| • bezmoc             | • bezmoc vůči světu | • sebezpotrestání     |
| • bezmoc vůči sobě   | • brutalita         | • zoufalství          |
| • bezmoc vůči druhým | • násilí            | • společné iniciativy |
| • vztek              | • rigorismus        | • společné rituály    |
|                      | • rezignace         |                       |

### 6.1 Bezmoc

V naší době je pocit bezmoci zvláště intenzivně přítomen tváří v tvář politickým a společenským poměrům, válkám, nespravedlnosti ve světě a teroru. Mnoho lidí inklinuje k rezignaci a uzavírání se do sebe.

#### 6.1.1 Bezmoc vůči sobě

Vůči svým chybám a slabostem se člověk může cítit bezmocný, znovu a znovu upadá do stejných chyb navzdory všem pokusům na sobě pracovat. Znovu a znovu si dává předsevzetí se změnit. Bez úspěchu. To působí pocit bezmoci.

Mnozí jsou bezmocní vůči svým pocitům úzkosti. Jiní vůči svým emocím (někdo neustále rozčileně reaguje na jakoukoli kritiku), potřebám, ať je to potřeba jídla nebo sexualita. Znovu a znovu se cítí být bezmocní vůči pocitu, že jsou ovládáni svými pudy.

Mnohé pocity bezmoci mají svůj původ v dětství. Děti se cítí bezmocné, když se před nimi rodiče hádají. Reflexe, pochopení a rozhovor nám mohou pomoci porozumět vlastním pocitům bezmoci a tak připravit cestu k proměně.



### 6.1.2 Bezmoc vůči druhým

Velký vliv mají na děti zejména jejich vlastní rodiče. Například matky na dcery. Stačí jen, aby matka předhodila, že si dcera jen tak nějakého muže nenajde a získá nad ní moc. Dcera se z této moci nemůže vymanit. Muž je zase často bezmocný vůči svému otci. Otec umí všechno, je inteligentní a stále pohrdá tím, co dělá syn.

Jiný člověk se neumí prosadit vůči svému šéfovi. Vsugerovat někomu pocit viny je důvtipný a velmi účinný prostředek moci. Například to vidíme v mnoha případech závislosti na milenci nebo partnerovi.

### 6.1.3 Bezmoc vůči světu

Častým příkladem tohoto typu bezmoci je bezmoc vůči anonymní byrokracii. Byrokracie se prosazuje navzdory veškerému lidskému rozumu. Jiní se zase cítí být bezmocní při pohledu na večerní zprávy, při pohledu na záběry teroristických útoků, autonehody, násilí na dětech, ženách, bezmocných. Vidí bídu, křičící děti, plačící starce a ženy. Psychologové upozorňují stále víc na to, jak televize a internet poškozují duši dětí. Jak počítačové hry nechávají ztuhnout srdce. Jak násilí ve společnosti vzbuzuje pocit nedostatečného bezpečí.



Společnost a její struktura se během procesu socializace současně stále více dostává do struktury myšlení jedince.

## 6.2 Následky pocitu bezmoci

### a) Vztek a násilí

Zraněné děti předávají zranění, které utrpěly, dále. Mnozí mladí jsou odsouzení k tomu, aby zraňovali druhé. Mají malý pocit vlastní hodnoty, sami sebe vnímají jen, když působí násilí. Důvodem je také bezmoc cokoli ve společnosti změnit. Násilí kvete tam, kde je málo pracovních příležitostí, kde lidé nenalézají žádný smysl, kde je jim věnována malá pozornost. Násilí je pak výrazem vlastní slabosti, pocitu bezvýznamnosti a bezcennosti. Násilím chtějí někteří lidé dosáhnout toho, aby jim bylo dopřáno sluchu.

Kdo je mocen sám sebe, se nepotřebuje násilím zviditelňovat. Kdo nemá moc v sobě a nad sebou, ji musí ukazovat navenek, aby uvěřil ve vlastní velikost a páchat i násilí, aby se cítil mocný.

### b) Brutalita

S pocitem bezmoci souvisí i silná emoce hněvu. Člověk je sám na sebe rozezlen a může se sebou jednat brutálně. Lidé, kteří se cítí bezmocně vůči svým pudům, proti sobě často vedou krutý boj. Člověk se sám sobě stává



nemilosrdným soudcem, odsuzuje se za své představy a současně se stává hlasatelem morálky. Potlačená sexualita vede často k brutalitě. Je šokující, kolik žen bylo v dětském věku zneužito. Stále je dost mužů, kteří se svou sexualitou neumí zacházet, kteří ji potlačovali, a proto se musí vyžívat na slabších dětech. Ale jsou také častá zneužití sexuálního zneužívání, jsou obviňováni i nevinní muži.

c) **Rigorismus**

Pocity bezmoci vedou vždy k rigorismu. Lidé se cítí neschopní naplnit svůj ideál, skrývají pak svou bezmoc za hlučný boj proti absenci morálky. Ti, kdo se bojí démonů ve svém srdci, je musejí přičítat druhým, ale ve své bezmoci používají stejnou brutální moc, jako ti, proti kterým bojují.

d) **Sebepotrestání**

Může se projevit nehodou, nemocí nebo i tvrdým odříkáním, kterým dotyčný reaguje na své selhání. Odsuzuje se za malé chyby a páchá na sobě teror.

e) **Rezignace a zoufalství**

Trvalé zklamání nad sebou vede k rezignaci. Základní melodií života je pak zoufalství. Člověk se pak vrhá do práce nebo za potěšením, aby se svým zoufalstvím nemusel setkat. Mnozí usilovnou prací a požitkářstvím jen skrývají svoji vnitřní bezmoc.

### 6.3 Léky na bezmoc

Na bezmoc je možné reagovat rezignací nebo agresivitou, ale je možné ji také **zpracovávat kreativně**. Může se stát pramenem pro lidštější uspořádání.

1. **Společné iniciativy** – mnozí lidé nebojují proti něčemu, ale za něco. Mnohé skupiny trpí nedostatečnou komunikací, Jakmile se lidé nemohou dobře dohodnout, již se nic nedaří. Když spolu nemůžeme dobře rozmlouvat, život vysychá. Ze společenství pak nevychází tvůrčí kreativita. Je důležité, aby lidé mluvili o svých pocitech, o svých tužbách, možnostech a schopnostech, které v nich vězí.
2. **Osobní cesty** – osobní cesta spočívá v práci na sobě – askezi. Tím myslíme odříkání, disciplínu a zdravý životní styl. V askezi získáváme cit pro sebe, cit, že žiji já a ne někdo za mne. Jsem mocen sám sebe, místo, abych bezmocně přihlížel.
3. **Zdravé rituály** – ty mohou dát našemu životu formu, se kterou bychom byli spokojeni. Jde o to, jak začínám a končím den, jak si uspořádáme víkend. Když to děláme, mám pocit, že žijeme my sami a ne někdo jiný za nás. Rituály jsou součástí naší životní kultury. Kultura, kterou

dáváme svému životu, nás osvobozuje od pocitu, že jsme určováni jinými.

4. **Osvobodit se od moci druhých** – důležitou zásadou v jednání s lidmi, kteří nás zraňují a určují, je: Druhý má nade mnou jen tolik moci, kolik mu jí dávám já.
  
5. **Zacházení s mocí** – Moc je v první řadě mocí nad sebou samým, schopností utvářet sebe sama, sám žít, místo, abych byl žit. „Králové panují nad národy a ti, kdo jsou u moci, si dávají říkat dobrodinci. Avšak vy tak nečiňte, kdo je mezi vámi největší, buď jako poslední. a kdo je v čele, buď jako ten, který slouží.“ (Lk 22,25n). Mocní používají moc, aby před druhými obstáli. Zneužívají tedy moc pro sebe. Ovšem skutečná moc je služba. Sloužit druhým pomáhá lidem uvádět je do kontaktu s jejich vlastními sny, možnostmi, které v nich vězí.

Bezmoc tak nakonec může být pozitivní zkušeností, která nás zve ke smíření s naší smrtelnou přirozeností, s naší křehkostí a se slabostí naší tělesné existence. Navíc je blízko paradoxu lásky, láska je mocná právě ve své bezmoci. Láska se vzdává veškeré vnější moci. Láska se odvažuje i do nejzazší temnoty a zloby a proměňuje je.



## Kontrolní otázky

- Co je to bezmoc?
- Jaký je vztah mezi bezmocí a rigiditou?
- Co je specifikem násilného jednání?
- Jak byste vyjádřili vztah mezi zoufalstvím?
- Co znamenají společné iniciativy a na základě čeho pomáhají léčit bezmoc?
- Nadefinujte alespoň pět příkladů bezmoci ve svém okolí.
- Co znamená osvobodit se od moci druhých? Rozepište se obšírněji!



## Souhrn

Člověk-jedinec je současně sociální osobou, jeho existence je vymezena vztahy s druhými jedinci. Avšak chápání člověka jako sociální osoby v sobě nese ještě mnoho ne vždy jednoduchých aspektů. Jedním z nich je pocit bezmoci vůči sobě, vůči druhým a vůči světu. Člověk je ve vztahu s ostatními lidmi, každé jeho jednání je poznamenáno určitým potenciálem bezmoci vůči vztahům, do kterých je vpleten. Narůstající kumulace pocitu bezmoci může vyústit do utváření takových negativních osobnostních rysů, jako



je rigorismus, brutalita, negativismus, násilnictví, autoritářství, sebetrestání, agresivita, vztek nebo zoufalství a rezignace

Lékem na bezmoc pak mohou být jednoduché prostředky jako prožívání společenství v nějakých obecně prospěšných iniciativách, dodržování osobních rituálů, zdravé sebezapření formou určité askeze, osvobození se od moci druhých a správné zacházení s vlastní mocí z hlediska perspektivy služby.

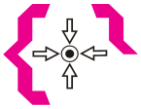


## Literatura

- GRÜN, A. *Moc nad bezmocí*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.  
GRÜN, A. *Smrt v životě člověka*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.  
TOLIMANOVÁ, J. *Vykročte z úzkosti*, Praha, Portál 2019.  
BIGAS, J. *Útisk. O moci a bezmoci*, Praha, Zlatá rybka 2015.  
ROBENNOVÁ, M; GRÜN, A. *Ztroskotals? Máš šanci!*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2004.  
GIRARD, R, *O původu kultury*, Brno, Centrum pro demokracie a kultury 2008, s.107-137.  
ADLER, H.G. *Svoboda a bezmoc*, Praha, Prostor 1999.  
HAVEL, V. *Moc bezmocných*, Praha, NLN 1990.  
GRÜN, A. *Co živí lásku. Vztahy a spiritualita*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2011.



## 7 Zhroucení a krize jako šance



### Cíle

Po prostudování této kapitoly:

- Získáte přehled o pozitivním potenciálu krize a ztroskotání v životě.
- Budete schopni pozitivní a negativní stránky zhroucení životních plánů.



### Časová náročnost

2 hodiny



### Pojmy k zapamatování

- ztroskotání
- životní plány
- rozčarování
- emocionální zneužívání
- krize
- workoholismus
- zhroucení z důvodu závislosti

### 7.1 Ztroskotání jako šance

Ztroskotání nemusí být nutně negativní zkušeností. Může nám například pomoci odhalit, do jaké míry byl náš život postaven na iluzi.

**Ztroskotání** (slovník Duden - definitivně vzdát, selhat, minout) - vnímáno jako porážka

- >>> snaha se mu vyhnout tím, že se identifikujeme s vítězi
- >>> někdo se vzdá křesťanské výchovy a potom se upne na nepřátele církve, protože ti mu poskytnou pocit, že jeho krok byl jediný správný
- >>> někdo se porážku snaží přetrumfnout lepším chováním
- >>> jiní porážku bagatelizují a snaží se působit dojem životního realisty, ale nevidí, že chtějí slyšet a poslouchají jen to, co potvrzuje jejich vidění
- >>> jiní zavírají oči, pokoušejí se tišit příznaky a provádět kosmetické změny nebo horečnatě shánějí chybějící náhradní díl (partnera) přestože všechno volá po generálce

- **V každém ztroskotání se musíme nutně rozloučit s ideální představou o svém životě a s ideálním obrazem sebe samého**
  - Umírá tu něco, do čeho jsme vkládali naděje
- Jde o krach-nezdar. V němčině zdar má stejný základ jako slovo snadno (gelingen-leicht).
- **Ztroskotání = dokazuje, že se život nepohne z místa tak snadno jak bych očekával**

### 7.1.1 Zhroucení životních plánů

- Lidé se k sobě vzájemně přitahují
- Zamilovanost souvisí vždy s projekcí (hledáme matku, otce, oporu, bezpečí..., co nám chybělo, síla, jistota --- kupříkladu hledání někoho autoritativního tím, kdo má o sobě nízké mínění)
- >>> partner je současně šancí dozrát
- Později si díky partnerovi uvědomíme, že například naše domnělá sebejistota je pouze rubem veliké nejistoty, neschopnosti projevit city a přiznat si své slabosti.

Muž si například najde dívku, která ho obdivuje. Za pár let si bolestivě uvědomí, že ho žena občas kritizuje, poukazuje na jeho slabší stránky >>> následuje **rozčarování**. Žena je fascinována tím, jak ji muž zbožňuje a je si jistá, že jí zachová věrnost. Jednoho dne začne mít zbožňování dost. Nechce jen někoho, kdo ji sice zbožňuje, ale o koho se musí stále starat. Chce také někoho, o koho se může opřít.

- Často se setkáváme se **s bezděčným využíváním jednoho partnera druhým**. Vztah v sobě může obsahovat různé skryté motivace, jako jsou:
  - Únik z domova
  - Dokázat něco kamarádům
  - Vymanit se ze závislosti na vlastní rodině
  - Využívání emocí druhého k získání moci nad ním
  - Emocionální zneužívání (citové vydírání)
    - 1. Trestající (jestli tam půjdeš, nejedu na dovolenou)
    - 2. Sebetrestající (pohružka sebevraždou nebo, že onemocním)
    - 3. Trpítel (bédování, že pocitem osamělosti, deprese je vinen druhý)
    - 4. Svůdce (slibuje odměny vázané na velmi tvrdé podmínky, vyhovět v tom co svůdce požaduje)

To generuje - >>> pocit závazku

>>> pocit viny

>>> patologizaci oběti (je nálepkována jako nezralá, egocentrická, pruděrní...)

- v uvedených případech do manželství nevedla skutečná láska k druhému, nýbrž nevědomá snaha vyřešit prostřednictvím druhého vlastní problémy







Dříve nebo později však nadejde čas, kdy si takový člověk s hrůzou uvědomí, že mu nešlo o jedinečnou osobnost druhého, nýbrž pouze o sledování vlastních cílů.

## 7.2 Krize

- manželská krize často propuká ve chvíli, kdy dochází k pocitu: ty jsi někdo úplně jiný, než jsem si bral. Na scénu se vstupují dosud neznámé fenomény jako:
  - Pocit zděšení
  - Nikdo moc neví, čím to je
  - Pocit jakoby láska protékala mezi prsty
  - Agresivní reakce
  - Partner nehodlá přistoupit na proces proměny, a proto si znovu hledá partnera, která k němu bude vzhlížet (například mladší ženu, u které omládne).
  - Žena se zamiluje do jiného muže, něžnějšího než její manžel, kterému nejde jen o kariéru

XXX

Nikdo beze zbytku není schopen uspokojit všechny tužby druhého. Všechny vztahy jsou relativní.

Ve středním věku přicházejí lidé často do styku se stránkami své osobnosti, které dosud potlačovali. Žena už nechce žít jen svoji ženskou stránku, ale také tu mužskou.

- **Krizi středního věku je obvykle žena vystavena dříve než muž** – to u muže může generovat poznámky o její hysterii
  - žena má pocit, že se muž zabarikádoval za vysokou zdí
  - čím více na tu zeď útočí, tím více se muž opevňuje
  - žena na zeď naráží hlavou a krvácí

>>> krize přitahuje zápasení jednoho s druhým

- většina manželů vzájemný svazek nehodlá opustit ukvapeně
- nechtějí si připustit hloubku nastalé krize, nehodlají si připustit proces proměny
- rozvedení i nerozvedení cítí v rozhovorech s druhými mravokárný podtext a snaží se utvrdit ve své samospravedlnosti

Situace matek je přitom dramatičtější:

- Matky většinou musí zastat obě role
- Vnímají svou bezmoc



- obtížně získávají zaměstnání, odpoledne musí být doma, když přijdou děti

>>> v takové situaci je těžké najít cestu, kudy dál.

>>> Přitom si dobře uvědomuje, že není cesty zpátky

### 7.2.1 Zhroucení a závislost

Dalším typem krizové situace je zhroucení člověka vyvolané závislostí na alkoholu nebo jiných návykových látkách. Existuje také četná paleta tzv. nelátkových závislostí, které mohou stejně tak jako látkové závislosti, vyústit ve zhroucení.

- závislost je často pokusem si nahradit matku
- může souviset s odmítáním být dospělý – touha se ukrýt v matčině lůně
- v závislosti sílí nechuť bojovat, a když už člověk začne, rychle to vzdává
- věční studenti bývají závislí na jistotách, které jim poskytují rodiče a systém, bojí se je opustit a plně se angažovat
- hráčská vášeň- závislost na ziscích nebo na bažení po nich
- workoholismus – člověk potřebuje práci k tomu, aby mohl uniknout z reality vazeb a vztahů
- se závislostí souvisí také duchovní zneužívání
  - všechny ideologické systémy jsou vhodným prostředím pro duchovní závislost
  - labilní jedinci jsou přitahováni nárokem pevného vedení
  - když se objeví někdo, kdo přesně ví, co je pro druhé správné

>>> taková osobnost působí emocionální zmatek. Člověk se nevyzná v tom, co cítí a podléhá jejímu vlivu

### 7.2.1 Krach jako šance

Přes všechny negativní aspekty, které provázejí krizi, v sobě zhroucení a krach skrývá také naději nového začátku. Pozitivní potenciál krize spočívá především ve třech rovinách. Krizi je možné brát jako hlas, který nám přináší důležité sdělení:

#### 1. Porážku a ztroskotání je možné přijmout

Někteří hledají důvody krachu výhradně u druhých a tak se přijetí vyhýbají. Nikdo není rád mezi poraženými. Ale přijetí porážky do života přináší větší pokoru.

#### 2. Archetyp božského dítěte nás pobízí k duchovní obnově, proměně

Pokora otevírá jak cestu poznání vlastního stínu, tak přístup k archetypu božského dítěte neboli k vnitřnímu duchovnímu já. Duchovní obnova



probouzí kreativitu. Kreativita je totožná se spiritualitou. Kreativita otevřená živým vztahem s duchovní podstatou vlastní identity pak umožňuje utvářet život jako umělecké dílo.

### 3. U mystiků je prázdnota a nicota předpokladem skutečné zkušenosti s Bohem.



#### Kontrolní otázky

- Co je to ztroskotání?
- Jaký je vztah mezi ztroskotáním a ideálními obrazy?
- Co produkuje emoční vydírání?
- Jak byste vyjádřili vztah mezi zhroucením a závislostí?
- Jaké pozitivní perspektivy ztroskotání nabízí?
- Co působí kontakt s duchovním já.



#### Souhrn

Člověk se během života dostává nečíslně do různých životních krizí, které mohou vyústit ve ztroskotání. Patrně nejbolestivějšími ztroskotáními jsou v životě vztahové krachy. Krize jsou produkovány celou škálou příčin. Ovšem vždy souvisí s osobním růstem a nezralostí. Nezralost, která se projevuje vyhýbáním realitě, neschopností na sebe vzít zodpovědnost za sebe i za vztahy a vazby, které vytváříme, je patrná zejména v případě různých závislostí. Ty mohou mít jak látkovou, tak i nelátkovou povahu. Zvlášť bolestivým příkladem závislostí, jsou vztahové závislosti doprovázené různými formami emočního vydírání a zneužívání. To vše nakonec přivodí krizi, která končí nezřídkakdy zhroucením a krachem. Ovšem ani ty nejhlubší krachy nemusí být definitivním koncem. Je možné je přijmout jako výzvu a prostřednictvím pokorného přijetí sestoupit k hlubším vrstvám vlastní osobnosti, kde je dokonce možné se dostat do kontaktu s vlastní podstatou, s archetypem božského dítěte, který oživuje schopnost tvořivosti, která se může stát základem pevnějších a hlubších vztahů k sobě, druhým, případně i k Bohu.

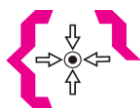


## Literatura

- GRÜN, A. *Doprovázení na duchovní cestě*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2014.
- BRADSHAW, J. *Rodinná tajemství. Cesta k přijetí a znovunalezení sebe sama*, Praha, Pragma 2006.
- ROBENNOVÁ, M; GRÜN, A. *Jdi svou vlastní cestou. Jak čelit zranění z dětství*, Praha, Paulínky 2010.
- GRÜN, A. *Co žije lásku. Vztahy a spiritualita*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2011.
- GRÜN, A. *Moc nad bezmocí*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.
- ONDOK, J.P. *Čmelák asketický*, Svitavy, Trinitas 2004.
- ROBENNOVÁ, M; GRÜN, A. *Ztroskotals? Máš šanci!*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2004.



## 8 Osobnostní a duchovní doprovázení



### Cíle

Po prostudování této kapitoly:

- Získáte přehled o základních funkcích spirituality ve smyslu formování osobnosti.
- Budete schopni nahlédnout potřebu uzdravení vztahů, zvláště těch nejbližších jako spirituálně-osobnostní skutečnost.



### Časová náročnost

2 hodiny



### Pojmy k zapamatování

- |                        |                             |                               |
|------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| • usmíření             | • uzdravující obrazy        | • zranění z dětství           |
| • metanoia             | • uzdravení představ o sobě | • problémy ze vztahu s matkou |
| • duchovní doprovázení | • uzdravení představ o Bohu | • problémy ze vztahu s otcem  |
| • uzdravující rituály  |                             |                               |

### 8.1 Potřeba duchovního doprovázení

V předchozích kapitolách jsme mimo jiné naznačili, že nejbolestnější zranění pocházejí již z období dětství. Ukázali jsme si také, že se jedná o duchovní zranění, nepřijetí či odmítnutí jedinečnosti lidského jedince. Člověk si je s sebou vleče celý život, a pakliže nedojde k jejich uzdravení, nabalují na sebe další a další důsledky. Proto je třeba, aby člověk tuto svou nezredukovatelnou, nazaměnitelnou, nezczitelnou a nepředatelnou jedinečnost znovu objevil a vstoupil s ní do vztahu. K tomu mu může pomoci citlivé, trpělivé a laskavé duchovní doprovázení.

#### 8.1.1 Doprovázení na cestě k prameni

**Mnoho lidí v dětství zakouší jenom podmíněné právo na život. Cítí, jako by jim život říkal: smíš existovat, jenom když něco zvládneš, když se přizpůsobíš, když budeš hodný.**

A tak takové děti nikdy neřeknou vlastní názor, aby byly všude oblíbené. Ovšem důležité je si uvědomit, že svým životním příběhem a zraněními svého dětství nemusíme být napořád spoutáni.



Pomoci nám v tom může právě spiritualita – duchovní cesta, která nás má přivést k prameni, ze kterého jsme povstali. Tento pramen má uzdravující sílu, která souvisí s jeho funkcemi:

- Pramen osvěžuje, způsobuje, že nejsme tak rychle unavení.
- Pramen uzdravuje.
- Pramen posiluje. Možná že se unavíme, ale nebudeme díky němu rozpolcení a nespokojení.
- Pramen obohacuje. Přináší plody, které ostatní živí a těší
- Pramen očišťuje a odnáší kal.

Ne všechny duchovní cesty nám prospívají stejným způsobem. Je třeba nalézt takovou spiritualitu, která se nestrání světa, naopak ho formuje a utváří. Spiritualitu, která pomáhá žít v tomto světě tak, aby nás neovládl. Ve spiritualitě zažíváme vnitřní svobodu. Proto potřebujeme takovou spiritualitu, která otevírá:

- Osobní rozměr (vztah s osobním Bohem)
- Zkušenost společenství (láska sjednocuje, bratři a sestry)
- Smíření
  - se stinnými stránkami, které díky spiritualitě nebudeme ignorovat a předložíme je Bohu, vložíme je do pramene
  - s druhými. Kdo je smířen se sebou podporuje smíření ve společnosti. Co říkáme, vede často k rozdělení a posuzování. Usmířovat mohou jen slova, která nehodnotí a neposuzují
  - kdo je sám v sobě rozpolcen, rozpolcuje
  - zatímco se Buddha se od světa oprostuje, Ježíš do něj vstupuje
- Vyznání. To není jen vynálezem křesťanství. Všechna náboženství ho znají a některá dokonce znají také veřejné vyznání:



**Kde je porušen řád, tam se musí znovu nastolit**

### 8.1.2 Metanoia

Základním předpokladem úspěšného duchovního doprovázení je upřímná snaha o změnu ve vlastním životě, která vyžaduje rozhodující obrat. Bible o duchovní cestě nemluví na prvním místě jako o cestě pokání, ale jako o cestě změny smýšlení, obrácení pohledu i kroku (metanoia) Mt 1,15.

- Teprve když se změní smýšlení, může se změnit chování.
- S tím souvisí smíření – reconciliatio (znovuzačlenění).
- Poenitentia /pokání/ je sice s metanoiou spojeno, ale je špatně chápáno. Pakliže vycházíme z pojmu poena – trest, může nás to přivést k rigorismu. Žádný hřích není možné odčinit nějakým činem. Očistit nás může jen dar smíření, vyvěrající z lásky.



- Poena, ale také znamená bolest. To by mohlo ukazovat na schopnost pociťovat bolest, kterou způsobují zlé myšlenky a skutky.
- Psychologové zjišťují, že na jedné straně narůstá počet lidí, kterým chybí vědomí viny a na druhé straně dochází k nárůstu počtu těch, kteří pocit viny pociťují.
- Často viny neukazují na skutečnou vinu. Mnozí se cítí vinni proto, že je obviňuje jejich nadjá, jejich superego. Natolik se totiž ztotožnili s příkazy a hodnotami rodičů, vychovatelů, šéfů, že to v nich vyvolává pocit provinění.
  - Matka, která je stále poháněna k práci se cítí vinna, když si někdy dopřeje odpočinek.
  - Podle Junga spočívá vina v rozpolcenosti: jinými slovy v nepřijímání se takového jaký jsem.
  - Člověk se pocitům viny brání, protože ničí obraz, který si o sobě udělal.
  - Protože jsou pocity viny nepříjemné, lidé si vytvořili mnoho mechanismů, aby se jich zbavili.
    - Přenést je na druhé /skupiny i jednotlivce/
    - Jedni si z viny nic nedělají, druzí ji přehánějí.
    - Potlačené pocity viny se projevují hněvem, agresí, podrážděním a zatvrzelostí.
- Nepřijímá-li člověk vlastní viny, pak nevnímá podstatné hlubiny své existence.
  - Ztratí-li člověk vědomí vlastní viny, pak se projevuje jako strach nebo deprese.
- Jen velmi naivní člověk si myslí, že je schopen uniknout hříchu (Jung).
- Jestli se člověk k provinění postaví čelem, nebude mu škodit v růstu.
- Zaházení s vinou vyžaduje morální úsilí.
  - Být si vědom viny vyžaduje úsilí na sobě něco změnit a zlepšit /duchovní zrání/
  - Poznání vlastní viny je šancí vlastní proměny

### 8.1.3 Nebezpečí zlého přenosu

Otázka viny nesmí být přeháněna. Mnohé z toho, co nás tíží a ochromuje na duchovní cestě k prameni vlastní jedinečnosti, je způsobeno vlivy prostředí. Nevysychajícím pramenem zla je přenos.

- Nemilované dítě bude v dospělosti pociťovat daleko snáze nenávisť nebo pomstychtivost.
- Bez odpuštění bují zlo jako nádor.
  - Je třeba se vyhnout tendencí obviňování a omlouvání.
  - Obviňováním sebe drásáme se pocity viny, vinu dramaturizujeme.
  - Nedíváme se na ni realisticky a necháváme se jí ovládat.
    - Snižujeme svou hodnotu a to znemožňuje poctivou sebekritiku a jasné vědomí odpovědnosti.
    - Sebeobviňování je často jen rubem pýchy, člověk touží být lepší než druzí a vyvyšovat se nad nimi.
    - Pomoci může jen pokora.
  - Zdráhání postavit se vině čelem mne vyhání z ticha a samoty k horečnaté činnosti nebo rozptýlení.



## 8.2 Uzdravující funkce spirituality

**Spiritualita je v podstatě terapeutická.** V salvacionistických náboženstvích je ústřední spirituální otázkou otázka spásy. Tento termín má zásadní antropologický význam. Spása znamená být celý, celiství, být zdravý. Z tohoto hlediska si můžeme uvědomit základní uzdravující přívlasky, které souvisí se zdravou spiritualitou:

### 1. Spiritualita je umění zdravého životního stylu

- Kdo je stále v pohybu, lehce před sebou samým uteče.
- Kdo zase v poklidu myslí sám na sebe, ten vede neplodný život.
- Je třeba střídat pohyb a klid, usebrání a práci.

### 2. Uzdravující rituály

- Rituály vytvářejí domov

### 3. Uzdravující svátky

- Svátky, a jejich slavení, se vztahují k cestě obnovy vnitřního, pravého já.

### 4. Zacházení s myšlenkami a pocity

- Často jsme nemocní kvůli myšlenkám a pocitům
- Potlačované pocity si hledají způsob, jak se projevit v těle. Potlačená agresivita se somatizuje, přesunuje do těla.
- Antirrhethická metoda: Do myšlenek, které jsou původci nemocí, vkládáme vyslovováním důležité duchovní maximy. Např. do myšlenky „mám strach, to nezvládnou, to neumím. Ztrapním se, co si o mne druzí pomyslí“ slova 118 žalmu „ Hospodin je se mnou. Nebojím se. Co by mi mohl udělat člověk.“

### 5. Uzdravení představ o sobě a o Bohu

- V otázce představ o Bohu je vždy uložena představa o sobě.
- Jung říká, že k archetypálním obrazům patří představy o Bohu, nebi, spáse, vykoupení.
- Jung tvrdí, že nejsou žádní ateisté, všichni mají nějakou představu o Bohu.
- Jedna žena se svěřila Anselmu Grünovi, že předešlý farář hovořil jen o trestajícím Bohu. Jiná žena řekla na adresu stejného kněze, že jí to vůbec tak nepřipadalo. První žena měla tendenci k sebetrestání, proto se chopila negativních aspektů Boha a zbylé vytěsnila. Druhá žena měla zdravé sebevědomí
- Nikdo nemůže číst duchovní texty bez předsudků. Vždycky je čteme spolu se svými nevědomými představami o sobě.

### 6. Uzdravující představy o sobě a o Bohu

- S předchozím bodem souvisí i otázka zdali není Bůh nespravedlivý? Z tohoto hlediska například podobenství o dělnících na vinici (Mt 20,1-16) někoho rozčiluje a jinému přináší vnitřní klid. Kdo reaguje pobouřením, identifikuje se s dělníky, kteří pracovali od rána. Ti se považují se za pilné a slušné. Zároveň ale odhalují, že příkázání dodržují jen proto, aby byli odměněni. Nejde mi o Boha, ale o odměnu. Pro dělníky, kteří byli najati až v podvečer, je naproti tomu evangelium radostnou zprávou.
- Sv. Augustin v tomto smyslu vyslovuje důležitou psychologicko-spirituální maximu: „Dokud jsi svým vlastním nepřítelem, je tvým nepřítelem i Slovo Boží.“
- Často, když nás nějaká část Písma rozčiluje, to poukazuje spíše na to, že jsme sami sobě nepřítelem, že jsme na sebe moc přísní nebo sami sebe odmítáme a zápasíme se sebou.
- V prostředí, kde bylo dítě v souladu se sebou, tam udělalo nevědomou zkušenost s Bohem = boží království
- Kdo prožil nebo prožívá takový duchovní soulad, cítí se být:

- Svobodný
- Zdravý a celiství
- Přirozený a autentický
- Čistý a průzračný



**Změnit můžeme jen to, co jsme přijali. Přijmout požehnání zakládá možnost být požehnáním pro sebe i pro druhé. Mimochodem latinsky se žehnat řekne Benedicere. Bene – dicere neboli dobře mluvit, říkat dobrá slova**

### 8.3 Jak čelit zraněním z dětství?

Zranění z dětství jsou mnohem častější, než si připouštíme. Fridrich Nietzsche v jednom aforismu říká: „Které dítě by nemělo důvod plakat nad svými rodiči?“ Jeden můj přítel tu větu překládá mírně odlišně a to následujícím způsobem: „Které dítě nemá důvod plakat kvůli svým rodičům.“ Ať je to s překladem jak je, psychologové se do značné míry shodují na tom, že zranění z dětství jsou zvláště závažná a mimořádně četná. Z hlediska osobnostně-spirituálního růstu je důležité si připustit následující:

- Jen ten, kdo se smíří se svou minulostí a neobviňuje své rodiče, je schopen objevit možnosti, které se v něm skrývají.
  - Vyčítat celý život rodičům traumata znamená odříznout se od svých kořenů.
  - Jestliže svým rodičům porozumíme, nebudeme je odsuzovat.
  - Kdo svá zranění ignoruje, toho ovládnou a svou životní stopu ztratí.
  - Pokud je nepoznáme a nevyrovnáme se s nimi, budeme je předávat dál.
  - Obětní beránci i v roli obětí jsou často pachatelé.
- S traumaty je možné jít za terapeutem, ale také za Bohem. Jung Ježíše Krista nazývá nejčistším archetypem bytostného Já.
  - Zranění jsou bolestná, ale i tak jsou příležitostmi růstu.
  - Rozbíjejí naši masku, za kterou se schováváme před lidmi i Bohem.
  - Zranění vedou k Bohu. Náš hlad může koneckonců utišit jen nekonečná a neohraničitelná Boží láska.



**Rodiče používají děti k naplňování vlastních neuspokojených potřeb. Jiní promítají do dětí sebe sama, své ideální Já. Z dítěte se stává obětní beránek, který vleče jejich břemena**

### 8.3.1 Zranění ze strany matky

Zranění může nastat už před narozením, když matka odmítá těhotenství a není s ním smířena.

- Všechny psychické konflikty působí na dítě.
- Dítě bezděčně cítí, že si matka nedokáže k němu vybudovat dostatečný vztah, protože je příliš zaměstnána vlastními problémy.
- Někdy si matky od dítěte slibují zlepšení vztahu s partnerem, nebo se narodily navzdory a matky je zanedbávaly.
  - Dítě bude po celý život čelit pocitu, že není dost milováno.
  - Takový člověk je vůči druhým ostražitý, bojí se k sobě kohokoliv pustit a současně po tom prahne.
- Pro matku, která zažívá přes den velký stres, je neklidné dítě, které večer nespí nesnesitelně.
  - Tak vznikají vnitřní vzorce jednání, které představují velkou zátěž pro celý život.
- Někdy se matky svěřují dětem s partnerskými problémy, není výjimkou, že mluví negativně o otci.
  - Nevědomky předávají zjednodušený a negativní obraz muže.
  - Švýcarský terapeut Boveť: **závislost je vždy náhražka matky.**
  - Kdo je v dětství matkou zraněn, stále potřebuje pozornost a uznání.
- Symbiotický vztah matky s dcerou: bezhraniční vztah. Dcera přenáší i do dalších vztahů. Postupně se stává neschopnou milovat. Chce být milována a současně se tomu brání (dvojitá vazba).
  - Jen když se v lásce dokážeme vůči druhému vymezit, může láska mezi manželi dlouhodobě obstát.

### 8.3.2 Zranění ze strany otce

Otec v životě dítěte hraje mimořádně důležitou roli. Jeho role je spojena mimo jiné s tím, že je zhmotněním opory. V blízkosti Otce si děti víc věří. Odváží se přeskočit potok, posadit se na kolo. Pokud to chybí, dítě si hledá náhradní oporu.

- Boveť: **Ideologie je náhražkou otce.**
- Konzervativní postoj slouží jako ochrana proti chaosu ve vlastním nitru
- Muži, kteří se vraceli z válečné fronty, často už nedokázali být otci a zabývali se jen sami sebou.
  - Strnulost, rigidita, konzervativismus je proti tomu ochranou a stabilitou
- Výzkumy ukazují, jak je otec důležitý už v 9-14 měsíci pro osamostatňování se od matky. Dítě se může opřít o otce. Kde otec chybí, je rovnováha rodiny narušena.
- Otec je podstatným vzorem pro budování vlastní identity. Otec v současné době často není doma nebo se schovává za práci.



- Chlapci, kterým otec chyběl, mají sklon k porušování pravidel, překračování hranic a agresivnímu chování, asociálnímu chování.
- Potřeba se identifikovat s otcem X protest proti společnosti
- Synové úspěšného otce často trpí pocitem vlastní neschopnosti, méněcennosti, mají pocit, že jsou smolaři. – nezbyvá než být opakem otce.
  - Nenávisť k otci se vybíjí na slabších, zdroj násilí a ponižování (ultrapravice)
  - Problém s otcem zakládá také problém s autoritami a hlubokou nedůvěrou k Bohu.
  - Muži a ženy bez otců trpí mnohem častěji neurózami, depresemi a sebevraždami.
- Když si otec nevšímá dcery, ta trpí celý život nedostatečnou sebedůvěrou. Výsledně se to promítá do trojího typu osobnosti:
  - **Dcera nápadnice**, snaží se otci zalíbit, upozorňuje na sebe, snaží se, aby se mužům líbila
  - **Pracovitá dcera**: chce imponovat snaživostí, opomíjí vlastní pocity a intuici. Cenou je vnitřní prázdnota
  - **Trucovitá dcera** bojuje s otcovými názory



**Někteří lidé si pletou terapii s negativním pohledem na dětství**



## Kontrolní otázky

- Co je základní devizou duchovního doprovázení?
- Jak souvisí uzdravení a pocit viny?
- Co je to zlý přenos?
- Co znamená metanoia?
- Co způsobuje zranění plynoucí z problematického vztahu s matkou?
- Co způsobuje zranění plynoucí z problematického vztahu s otcem?



## Souhrn

Na cestě osobnostního a spirituálního růstu je důležitou oporou duchovní doprovázení. Všichni lidé v životě procházejí různými zklamáními a zraněními, která mohou, když nejsou překonána, uzdravena a vyléčena, zásadním způsobem deformovat vztahy a sebepojetí jedince. Nejzávažnější a nejhlubší zranění si v sobě lidé nosí již z období dětství, zvláště raného dětství, kdy je zvláště ohrožuje nebezpečí zlého přenosu. Dětství je ale také vyznačeno zkušeností vlastní jedinečnosti, která souvisí s pramenem duchovní podstaty lidského já. Duchovní doprovázení pak usiluje o návrat a kontakt s tímto zdrojem. Kontakt s tímto pramenem má terapeutické uzdravující účinky. Cesta k němu však vyžaduje metanoi, změnu smýšlení a obrácení, které tuto změnu provází. S tím souvisí i choulostivá problematika viny. Ta může být na jedné straně vytěšňována a na druhé straně přeceňována. Zranění z dětství jsou tak intenzivní a hluboká, že na sebe nabalují další a další zranění a jejich důsledky. Ze zranění vyplývající ze vztahu s matkou vyplývají četné závislosti a ze zranění vztahu s otcem plynou často různé podoby rigidity, konzervatismu nebo ideologií. Uzdravující funkce spirituality mají schopnost a potenciál všechna tato zranění a úskalí řešit.

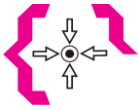


## Literatura

- GRÜN, A. *Doprovázení na duchovní cestě*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2014.
- ROBENNOVÁ, M; GRÜN, A. *Jdi svou vlastní cestou. Jak čelit zranění z dětství*, Praha, Paulínky 2010.
- ONDOK, J.P. *Čmelák asketický*, Svitavy, Trinitas 2004.
- GRÜN, A. *Škola odpuštění. Cesty ke smíření*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2002.
- GRÜN, A. *Zdraví jako duchovní úkol*, Svitavy, Trinitas 1995.
- LACHMANOVÁ, K. *Vězení s klíčem uvnitř*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1996.
- BOVET, P. *Il sentimento religioso e la psicologia del fanciullo*, Firenze, La Nuova Italia 1956.
- MERTON, T. *Duchovní vedení a rozjímání*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství. 1997.
- ROBENNOVÁ, M; GRÜN, A. *Ztroskotals? Máš šanci!*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2004.



## 9 Člověk a duše



### Cíle

Po prostudování této kapitoly:

- Získáte přehled o problematice lidské duše.
- Budete schopni nahlédnout hlubinný přístup k nitru člověka.



### Časová náročnost

2 hodiny



### Pojmy k zapamatování

- |                    |                            |                  |
|--------------------|----------------------------|------------------|
| • duše             | • svědomí                  | • vnitřní člověk |
| • nitro člověka    | • transcendentní vlastnost | • contemplatio   |
| • hlubinný přístup | • duševní klid             | • duše a mlčení  |
| • anima            | • nesmrtelnost duše        | • duše a láska   |
| • nefesh           |                            |                  |

### 9.1 Problém duše

Podle Junga je duše léčivou instancí, která v nás skrytě působí. Současně v našem životě přebírá vedení tam, kde selhává vědomé Já. Duše také vytváří vztah k náboženské dimenzi našeho pobývání ve světě.

Některým psychologům Jung vytýká, že jsou školami bez duše. Pojdme se podívat na etymologii terminologie pojmu duše:

**Psycho** – vzdechnout, dýchat. V Novém zákoně se **psyché** klade jako bytostné Já člověka. Jde tedy o vydechování a nadechování bytostného já. Psyché tedy poukazuje na svůj podstatně spirituální základ.

**Nefesh** /hebr./ - hluboký otvor, jícen, chřtán, hrdlo – Pro nefesh je charakteristická otevřenost člověka vůči Bohu (propast k propasti volá).

**Anima** – řecky anemos/ vítr. SZ hovoří o **dechu života**.

Některé národy chápou duši jako **neviditelné dýchání těla**.

V lexikonu pro teologii a církev říká: Duše je **osobní a existenční střed, tvoří jedinečnou identitu, jíž se člověk sám chce stát a současně ji zakouší jako životní úkol**.

Duše je tedy podněcovatelka k životu a tvořivosti, nalezení smyslu v našem životě.





Harry **Moody** líčí duši jako jakousi **transcendentní duchovní vlastnost** v srdci každého člověk. Když se tento potenciál v našem životě probudí, hledající člověk získává otevřený pohled na všednodenní starosti a životní omyly, více chuti do života, radosti a jistoty.

- Bez duše by náš život byl bezduchý
- Lidé žijící povrchně, bez hloubky, kteří pouze fungují, jsou bezduší. Proto mluvíme o člověku, kterého vnímáme jako oduševnělého, že je to dobrá duše, věrná duše.
- **Oduševnělý člověk** se vyznačuje duševní ušlechtilostí nebo velikostí, šlechetné smýšlení, má určitou vnitřní velikost.
- **Duševní klid** se nestaví, nepřichází z vnější kázně, ale ze srdce, z duše.
- Aby člověk přišel do styku se svou duší, musí se přepážky mezi vnitřním a vnějším stát transparentními.
- **Vnitřní člověk**: v něm žije ten jiný, který zná Boha jako skryté, osobní a nadosobní Tajemství.

**Jung** vnímá duši jako **základ vědomí nebo jeho atmosféru**.

- **Má-li být náš život skutečně náš, musí se v něm duše vyjádřit a převzít vedení.**

**Sv. Tezezie Veliká** srovnává svědomí člověka se zámek, jehož prostory obývají vědomé i nevědomé vlohy. **V trůnním sále uprostřed domu duše pak sedí tajný rádce.**

- Mistr Eckhart: k tomu, abychom věděli, co je duše, je zapotřebí nadpřirozeného poznání
- Duše není statická, je čímsi živoucím, dynamickým. Jedná v pozadí.
- S duší má co do činění **svědomí** (syneidésis, consciencia - **vnitřní vědění, spoluvědění**).
  - Klement Alexandrijský: svědomí = vědomí být člověkem, nitro, jádro osoby a současně **hlas Boží v lidské duši**.
  - Katechismus KC: ***Svědomí je nejskrytější střed a svatyně v člověku, kde je sám s Bohem, jehož hlas je slyšet v nejvnitřnějším nitru*** (Dokumenty II. vatikánském koncilu).
  - Duše, to jsou impulzy, niterný pocit osobního božského jasu, že máme jedinečné povolání.



**Jsme-li se svou duší v kontaktu, postřehneme touhu přijít do styku s Neomezeným, nekonečným s Věčným.**

## 9.2 Proměňující pobyt v nitru

Pobývání v blízkosti a ve vztahu k našemu nejniternějšímu středu nás proměňuje podobným způsobem, jakým nás proměňuje každý intenzivní vztah.

- Vnitřní osoba se probouzí v kontaktu s přírodou, při procházce lesem, pozorováním hvězdného nebe, vodopádu: potom ekvivalentem vnějšího





světa je vnitřní svět (Jung) – sídlí v nás nebe. Německý výraz blažený - selig pochází ze Seele – duše.

- Jinou cestou ke kontaktu s vnitřní osobou je ticho, hudba, láska (Merton: Duše se mi zjevuje v mlčení), poslouchám hudbu, jsem do ní ponořený a na vše kolem zapomínám. Cítím, jak ta jasná struktura v Bachově muzice zjednává také pořádek v mé duši a strukturuje ji tak, že mne spojuje se svým základem.
  - Teprve přes **spojení s něčím větším**, které nám zprostředkovává duše, s naší **hlubinnou oblastí**, můžeme vnímat nebo vytušit spojení s ostatním lidstvem zkušenost nemůže být nahrazena vnějšími kontakty.
  - Ježíš naznačuje spojení s nitrem jednoduchými metaforami: světlem tvého těla je oko. Je-li tvé oko upřímné, v češtině zdravé (řecky *haplous* - jednoduché, bez postranních úmyslů) je celé tvé tělo prozářené světlem. Je-li tvé oko nemocné, i tvé tělo je ve tmě. Hleď tedy, ať světlo v tobě není tmou. (Lk 11,34)
- **Člověk nemyslí jen svým rozumem, ale také svou duší.**
- Kdo chce poznávat vše jen svým rozumem a nenaslouchá duši, ve svém životě ztroskotá.
  - Řekové theoria, římané contemplatio: nahlížení Pravdy, nahlížení původního.
  - Dokud je náboženství jen víra a vnější forma a náboženská funkce není zkušeností vlastní duše, tak se nic zásadního nestalo.

### 9.3 Duše a nesmrtelnost

Duše je v mnoha náboženských směrech a filosofických přístupech (ne ve všech) považována za nesmrtelnou. Její nesmrtelnost je odvozena od jejího původu, který souvisí s původem veškerenstva. Tedy věčný zakládající princip nebo aktér vdechuje jsoucí a duše je nositelem tohoto věčného vdechnutí. Nesmrtelnost duše tedy:

- Nespočívá v lidské přirozenosti, ale v Boží věrnosti člověku.
- Důležité je chápat duši jako vztahující se bytí.
- Nesmrtelnost je jistou zákonitostí duše (Jung souhlasí s Platonem).
- Duše je obrazem úplnosti a celistvosti. Podobenství o ztracené drachmě říká: Člověk, který ztratil drachmu, ztratil svoji úplnost.

Do kontaktu styku s naší duší vcházíme v modlitbě. Duše se vzpíná k celistvosti, k plnosti bytí a táhne nás s sebou (touha po lásce, po štěstí, po naplnění). Propisuje se tak do našeho konání.

- Zvláště některá umělecká díla umožňují zahlédnout jasnost duše. „Moje duše září skrze mne“



- Duše je vzácná perla, poklad v poli, kvůli které bychom měli všechno prodat. Přece duši samu člověk nemůže koupit.
  - vzácná perla, poklad v poli jsou symboly bytostného Já.
  - duše uskutečňuje naše určení.
  - Augustin bere sebepoznání jako první krok k poznání duše.
    - Duše nás vede a nejhluběji sjednocuje, ale proti tomu se staví naše vědomé Já.
    - Je důležité oduševnit vše, co dělám.
    - Že má duše vše oduševnit připomíná podobenství o kvasu (Lk 13,20) Boží království je jako žena, která přijímá Boží slovo a ono se jako kvas vmísí do nitra, do celku života.
    - Život je duše, která se dává poznat skrze své tělesné plody.
    - Pro naši duši je důležité najít tělo, ve kterém se cítí dobře (sv. Hildegarda).
    - Lidé jsou ale fixováni na určité představy, jak má život vypadat a co jim má Bůh dát.
      - Láska proměňuje, hýbe nehybným.



## Kontrolní otázky

- Vysvětlete souvislost duše s dechem, větrem, vanutím.
- Co je účelem smluvní dohody při uzavírání manželství, když ne láska?
- Jak se projevuje duchovní transcendentní vlastnost člověka?
- Jakými způsoby vchází člověk do kontaktu s vlastní duší?
- O co se opírá přesvědčení o nesmrtelnosti duše?
- Jak s duší souvisí umělecké dílo?



## Souhrn

Duchovní a osobnostní růst souvisí se vztahem k vlastní duši. Duše není chápána jako orgán, ale spíše jako princip, bytostný střed, ontologický základ. Na povahu duše také poukazuje terminologie pojmů anima, nefesh, psyché. Duše se vztahuje k niternosti a



vnitřnímu člověku. Zakládá kvalitu oduševnělého bytí. Duše také umožňuje vystoupení z horizontu vlastního vědomí a ustavuje bázi našeho svědomí. Zásadní zkušenost s duší nám prostředkují jednak významné filosofické školy, a také různé mystické školy a osobnosti, které nahlízejí do povahy duše. Kontakt s bytostným já, které je synonymem pro duši umožňuje proměňující vnitřní pohyb, který umožňuje formovat vnitřní osobu. Samotná duše však má i nemá základ v sobě. Podle některých souvisí a je soupodstatná se stvořitelským principem. Jako takové je jí pak vlastní nesmrtelnost. Nesmrtelnost dokonce Platón a Jung považují za jakousi zákonitost duše. Díky vztahu k Absolutnu (celistvost, plnost, nedělitelnost a věčnost) pak duše táhne celé lidské bytí k plnosti lásky, k naplnění existence a štěstí.



## Literatura

- JUNG, C.G. *Člověk a duše*, Praha, Academia 1995.  
GRÜN, A. *Hlubinně psychologický výklad Písma*, Praha, KA 1994.  
GRÜN, A. *Smrt v životě člověka*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997. MÜLLER, W; GRÜN, A. *Co je duše. Moje tajemství – moje síla*. Brno, Cesta 2010.  
MOODY, H.R. *The Five Stages of the Soul: Charting the Spiritual Passages That Shape Our Lives*, New York, Anchor 1998.  
TEREZIE OD JEŽÍŠE. *Hrad v nitru*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1991.  
SOKOL, J. (ed) *Mistr Eckhart a středověká mystika*, Vyšehrad, Praha 2019.  
KLEMENT ALEXANDRIJSKÝ. *Stromata V.*, Praha, Oikumenhé 2009.  
MERTON, T. *Duchovní vedení a rozjímání*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství. 1997.



## 10 Láska a vztah



### Cíle

Po prostudování této kapitoly:

- Získáte přehled o tom, jak zásadním způsobem se láska podílí na osobnostně-spirituálním růstu.
- Budete schopni nahlédnout do čtyř základních úrovní vztahu, ve kterých se člověk ocitá.
- Porozumíte základním vlastnostem lásky



### Časová náročnost

2 hodiny



### Pojmy k zapamatování

- |                     |                  |                    |
|---------------------|------------------|--------------------|
| • láska             | • dimenze vztahu | • vlastnosti lásky |
| • láska a bytí      | • zamilovanost   | • narcismus        |
| • instrumentalizace | • sexualita      | • existence        |

### 10.1 Láska jako základ existence

Platón nazývá lásku základem veškeré existence. Starý zákon hovoří o tom, že láska je naplněním zákona. A Nový zákon dokonce tvrdí, že Bůh je láska, že tento z lásky k lidem poslal na zem svého syna. Láska tak našla konkrétní tvář v lásce Božího syna. Jeho životní příběh pak naznačuje, že láska došla nejvyšší dokonalosti na kříži: „Protože miloval svoje, kteří byli ve světě, projevil jim lásku až do krajnosti.“ Jan 13,1

- Z Ježíšovy lásky proudí jeho Duch, aby naplnil naše srdce láskou
- Erich Fromm říká, že kdo se v životě orientuje spíše na bytí než vlastnění, má podíl na lásce. Neboť bytí a láska jsou navzájem jedno. Jde o to být láskou a prostřednictvím lásky zakoušet bytí.
  - Kdo se v lásce otevírá druhému, má podíl na absolutním bytí jakožto lásce.
  - Pouze mluva vycházející ze srdce naplněného láskou působí na člověka jako uzdravujícím způsobem.
  - Poznání, gnóze, i poznání Boha je bez lásky bezcenné a vede pouze k pyšnému nadýmání za účelem získat si obdiv.

- Skutečnost, že se nás slova dotýkají, ukazuje, že láska už je v nás přítomná. Proto bychom také měli lásce důvěřovat. Dokáže měnit náš život.
- Ovšem nelze nevidět, že žijeme v době individualizace. Mnozí lidé dnes mají velké problémy a možná největší problém spojený s neschopností navazovat vztahy.
  - Svoboda navazovat vztahy je tak velká jako nikdy v minulosti a přesto nevzrostla schopnost druhého milovat, naopak je ohrožena jako nikdy v min.
  - Lidé se stále více rozcházejí, rozvádí.
  - Touha nalézt „ideálního partnera“ je návyková. Je to nekonečné hledání čehosi.
  - Dochází ke zklamání stále rychleji, lidé se rozcházejí po stále kratší době
  - Druhý člověk je na prvním místě někdo, z koho mám prospěch nebo kdo mi škodí. V nejlepším případě někdo, kdo mi pomáhá rozvíjet můj potenciál.
  - Pak je člověk ale instrumentalizován, využíván k mé seberealizaci. Nároky konzumní společnosti. Spousta kontaktů, ale žádný vztah.
  - vztah, je totiž nucen se projevit srdcem.
  - To zakládá negativní zkušenost z dětství: Jakmile vznikne důvěra, může být zklamána. Obava, že vztah se vyvine stejně problematicky jako kdysi vztah rodičů.
  - Nějakou dobu se před prázdnou ve vztazích dají zavírat oči.
  - Bez zranění ale není žádný vztah. Zranění mohou otevřít cestu k druhým. Ukazují, že svou fasádu si nemohu uchovat.
    - Toho se mnozí obávají. Chtějí se jevit jako silní, nezranitelní.
    - Současný švýcarský psycholog Jürg Willi se domnívá, že současná západní společnost podporuje narcismus.
    - Každý se točí kolem sebe.
    - S tím souvisí negativní dopady materialismu na duši člověka: zdůrazňování materiální stránky života vede k egoismu.



**Nakonec je tu ještě jeden důležitý faktor, kterým je ztráta transcendentní dimenze: ten vede k tomu, že se někdo příliš fixuje na partnera. Dokonce natolik, že od partnera očekává to, co mu může dát jen transcendent. Případně osobní vztah k transcendentnímu Bohu**

## 10.2 Čtyři dimenze vztahu

Každý člověk prožívá a realizuje svoji existenci v několika vztahových rovinách. Jedná se o vztah:

### 1. K sobě samému

Mnoho lidí ztratilo vztah k sobě. Žijí ze dne na den. Sami sebe však necítí.

### 2. Vztah k věcem

Narušený vztah k sobě se projevuje v tom, jak zacházíme s věcmi. Ochrana životního prostředí není založena na vztahu k přírodě, ale na morálním apelu a na racionalitě.

### 3. Vztah k druhým

Chlapci, kteří nemají vztah k sobě, se nejsou schopni bavit s dívkami ani s nimi flirtovat a hned navazují sexuální vztahy. Sexualita je jediné místo, od kterého si slibují opustit žalář svého ega. Avšak ani reálně praktikovaná sexualita není schopná vytvořit skutečný vztah. Kdo je nejistý ve vztahu k sobě samému, je nejistý ve vztahu k druhému. Neví kým je. Kde není já, nemůže dojít k setkání s ty.

### 4. Vztah k Bohu

Kdo nemá vztah k sobě, těžko si vytvoří vztah k Bohu. Bůh je sám o sobě vztahem. Buddhismus osobního Boha nezná, personalita je zde známkou nevysvobození, není zde osobní jádro lidské bytosti, osobní duše a láska je jen pocit. V rámci euroatlantické civilizace stále ještě převládá přesvědčení, že láska je víc než pocit. Láska je kvalita bytí. Sv. Jan od Kříže říká, že v každém z nás je prostor naplněný láskou.

- V zamilovanosti je dosud ve hře projekce. Člověk do druhého promítá své tužby. Muž v ženě miluje sebe sama a naopak.



**Každý z nás touží po větší lásce, než může dát člověk. K Bohu neexistuje žádná spirituální zkratka.**

**V transcendentní dimenzi spočívá důležitost společných rituálů smíření. I když třeba manžel/manželka nebo partner/partnerka není v situaci, kdy tomu druhému dokáže opravdu říci, že mu odpouští, při společné prosbě k odpuštění dochází snadněji.**

### 10.2.1 Sexualita a spiritualita

Prožívaná sexualita ukazuje mimo sebe. Už Erich Fromm poukazoval na skutečnost, že sexuální pud nemá cíl v sobě, nýbrž ve vztahu.



Moderní člověk do jisté míry ztratil cit pro transcendenci a cit pro Boží tajemství. To se promítá i do oblasti chápání lidské sexuality.

- Sexualita se mu stala jediným tajemstvím člověka
- Láska přestává člověka bavit, když přestává být tajemstvím.
- Sexualita, aby mohla působit trvalou radost, potřebuje spiritualitu.
- Pohlavní styk je jakýsi náběh k dokonalosti, předehra opětovného spojení Boha a světa.
- Když se ze sexuality vytratí tajemství, hrozí jí, že se stane banalitou
- K naplnění sexuality patří vnitřní svoboda a vysvobození od vlastního ega.

### 10.3 Vlastnosti lásky

- Jako rámec, na základě kterého se pokusíme nastínit klíčové vlastnosti lásky, použijeme patrně nejznámější literárně náboženský text, který proslul pod názvem Velepíseň lásky (1. Kor 13, 1-13). Ten říká, že: **Láska...**

#### 1. je shovívavá, dobrosrdečná

- řecky makrothymein: což znamená mít trpělivost
- Svatý Benedikt říká, že široké srdce je kritériem duchovního člověka. Bůh může přebývat jen v širokém srdci.
- Široké srdce umí čekat, přestává se rozčilovat kvůli druhým, má dost místa na lidi a jejich vlastnosti. Je pokojné.
  - Neustále se v nás ale o slovo hlásí úzké srdce.
  - O o druhých smýšlíme malicherně.
  - Tím, že laskavě své úzké srdce přijímáme, mu dáváme možnost se rozšířit.
- Z toho, kdo se řídí láskou, vyzařuje dobrota, laskavost, přátelskost, upřímnost.

#### 2. Nevychloubá se

- a. Není poznamenána absolutizací vlastních názorů a preferencí.
- b. Jestliže si tuto touhu absolutizovat své preference přiznáme, dokážeme ji relativizovat.
- c. V konečném důsledku jde v lásce o absolutní lásku, která ukazuje na to, že je v ní skutečně přítomna touha po Boží lásce.
- d. Vychloubání se řekne řecky perperesthai – ten termín se vztahuje se na mluvku, žvanila (dobyh krasavici a teď se jí chlubí), nebo se identifikují s představou proroka (jsem jediný, kdo si troufá vyslovit pravdu - vůbec si nevšímnu, že tím kompenzují potřebu ovládat druhé), nebo se cítím jako mučedník, kompenzují si tím vědomí svého poslání a agresivní stránku své osobnosti – obžalovávám svým bytím druhé. Oběť - všichni musí vzhlížet k tomu, kdo se za ně obětuje. Ani jedno z toho skutečná láska nedělá.
  - i. Vychloubání je výrazem nedostatečného pocitu vlastní hodnoty.
  - ii. Láska nás přivádí k dotyku s vlastním bytím.
  - iii. Ten, kdo se vychloubá, nemá správný vztah k sobě samému.



- iv. Jakmile začnu svého přítele, přítelkyni identifikovat s archetypálním obrazem spasitele, zachránce, lékaře, láska k ideálnímu obrazu nemůže skončit dobře.

### 3. Má zármutek, když se dělá něco špatného, nerozčiluje se, zapomíná křivdy

- a. Jakákoliv láska je vždycky zaměřena na druhého a přitom zakouší druhého jako zdroj vlastního štěstí.
- b. Pokud jsme v dětství nezakusili dostatek lásky, druhého člověka budeme milovat jen proto, že si sami přejeme být milováni.
- c. Neurotická nezištnost je často projevem nepřátelství vůči životu
- d. Láska je Boží dar
  - i. Nedokážeme si ji v sobě navodit vůlí.
  - ii. Láska je v nás, protože je v nás Boží Duch.
  - iii. Naším úkolem je pouze důvěřovat lásce v nás a být v kontaktu s jejím vnitřním zdrojem.
- e. Zlo je neutuchající vyčítání na nesprávném místě.
- f. Láska dokáže přestat počítat, když to dokáže, roste.

### 4. Raduje se, když lidé žijí podle pravdy

- a. Dokáže vycítit, co druhému udělá dobře.
- b. Má citlivou anténu pro neopodstatněné výčitky a obviňování.
- c. Pravda je nezakryté zjevení skutečného.
- d. Pravda se hebrejsky řekne enuma – což znamená stálost, pevnost, spolehlivost
- e. Německy se pravda řekne Wahrheit – důvěryhodný, zasluhující důvěry
  - i. Pravdivé je, co budí důvěru.
  - ii. Pravdu mi říká jen ten, kdo mi chce projevit přízeň a kdo se ke mně chová přátelsky.
  - iii. Je nesmyslné chtít někomu otloukat o hlavu pravdu.
- f. Čím více se nám vzchází pravda, tím více se dotýkáme lásky jako prazákladu skutečnosti.
- g. **Jen když druhého miluji, mohu ho skutečně poznat**

### 5. Všechno vydrží, všechno omlouvá, nikdy nad ničím nezoufá

- a. Řecky vydržet stegein – přikrývat
  - i. Láska je přístřeší, dům našeho života.
- b. Přikrývat, nevzdávat, omlouvat – výzva s nikým to nevzdávat.
  - i. Mám-li důvěru v lásku ve svém srdci, nikdy nepřestanu věřit v druhého člověka, budu se do něho snažit vcítit.
  - ii. Víím, že navzdory zraněním a křehkosti, má dobré a zdravé jádro
  - iii. Doufat znamená mít vztah lásky (Gabriel Marcel).
    - 1. Naděje se nevztahuje jen na druhého, nýbrž i na mne samého. Nikdy nad sebou nelámat hůl.
    - 2. Víra a naděje chrání lásku. Nelze milovat bez víry a naděje.
      - a. Rodiče by nedokázali vychovávat, kdyby nedoufali ve své děti, že život zatím skrytý – rozkvetne.
- c. Všechno vydrží – mužná ctnost, zmužilí odpor vůči nepřátelské moci.

## 6. Láska nikdy nepřestává

- a. Přestat – řecky *piptein* – znamená padat



Pro Sokrata není láska božstvo, ale prostředník mezi božstvem a člověkem. Skrze ni má smrtelný člověk podíl na nesmrtelnosti. Svatý Augustin říká: „*Habita et inhabitaberis, mane, ed manebitur in te*“ – Přebývej v lásce a objevíš, že jsi obyván, trvej v lásce a zjistíš, že trvá v tobě.

### 10.3.1 Co lásce svědčí?

Láska nás osvobozuje od každé podobizny. Ve skutečné lásce je třeba se oprostit se od představ o druhém člověku. Zákaz zobrazovat Boha souvisí i s tím, jak si udržovat a dát růst lásce, aby ji nezastínil nějaký falešný obraz – láska vyžaduje nezpodobňovat si člověka! K tomu je třeba pěstovat:

- Zdravé představy o Bohu jsou podmínkou, abych viděl partnera správnými očima.
  - o Narcistická láska: v druhém miluji vždy svou vlastní představu.
  - o Narcistní láska slouží ke zvýšení pocitu mé vlastní hodnoty.
- Opuštění
  - o Lidé sami sobě nedokáží odpustit, že druhého zranili nebo využívali. Často to nemohou vydržet a tak to vzdají nebo partnera opustí, aby nebyli konfrontováni se svojí provinilostí.
- Zbavovat se svých zranění
- Projevovat vděčnost
- Důvěřovat
- Naděje a trpělivost
- Odpovědnost
  - o Kdo na sebe přebírá odpovědnost, stává se skromným.
  - o Odpovědný člověk se už neschovává za velká slova.
  - o Odpovědný člověk se konfrontuje s těmi, jimž ublížil. Odpovídá jim na jejich bolest a zklamání
- Darovat druhému své uznání
- Vyváženost blízkosti a odstupu



Nejsem zodpovědný za pocity, které se ve mně rodí, ale za to, jakým způsobem s nimi zacházím.





## Kontrolní otázky

- Jak byste vysvětlili příčinnou závislost lásky a nezpodobňování si člověka?
- Jak s růstem lásky souvisí odpovědnost?
- Proč narcismus lásce škodí?
- Proč láska vyžaduje transcenci a spiritualitu?
- Jaký vztah má skutečná láska k absolutnu.?
- Co je to instrumentalizace? Uveďte několik příkladů.



## Souhrn

Láska je patrně nejpřitažlivější skutečností lidského života. Jako taková se vztahuje k existenciální podstatě kategorie lidského bytí a je v přímém rozporu s kategorií lidského vlastnění. To ale neznamená, že si lásku lidé nezvěčňují a nesnaží se ji instrumentalizovat. Ba právě naopak. Příčinou obrovského množství lidského neštěstí je právě materializace lásky a vztahů. Láska zásadním způsobem souvisí se schopností prožívat transcenci. Jistá ztráta citu pro transcendentní realitu v našem světě působí i ztrátu citu pro tajemství druhé osoby, bez kterého láska chřadne. Každá skutečná láska v sobě tají touhu po absolutním naplnění, které člověku žádný jiný člověk nemůže poskytnout. Lidská láska je vždy nedostatečná, nedostává lásce a vyžaduje transcendentní rámec. Díky němu může docházet k odpuštění, usmíření a překonání vlastních omezení a hranic v lásce. Láska tak odhaluje svuji podstatně spirituální kvalitu. Spirituální láska ústí do lásky k Bohu však nemůže obcházet lásku k sobě, věcem a druhým lidem. Naopak jedna se realizuje v druhé a jedna druhou podmiňuje jak pozitivně, tak i negativně. Jako stále platné charakteristiky skutečné lásky se ukazují jednotlivé vlastnosti lásky, které nastiňuje Velepíseň lásky svatého Pavla z Tarsu. Ovšem láska potřebuje také péči a dobrou živnou půdu, aby mohla vzkvétat a přinášet plody. Nástroji péče o lásku jsou nezpodobňování si milovaného člověka do nějakého obrazu, se kterým je poměřován, odpouštění, důvěra, vděčnost, nadějná trpělivost, zbavování se zranění, odpovědnost, uznání druhého a také správná rovnováha mezi blízkostí a odstupem.



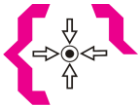


## Literatura

- PLATÓN, *Symposion*, Praha, Oikumenhé 1993.  
FROMM, E. *Umění milovat*, Orbis, Mladá fronta 1966.  
FROMM, E. *Mít či být*, Praha, Mladá fronta 1992.  
WILLI, J. *Psychologie lásky*, Praha, Portál 2006.  
JAN OD KŘÍŽE, *Živý plamen lásky*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001.  
ROBENNOVÁ, M; GRÜN, A. *Jdi svou vlastní cestou. Jak čelit zranění z dětství*, Praha, Paulínky 2010.
- GRÜN, A. *Co žíví lásku. Vztahy a spiritualita*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2011.  
GRÜN, A. *Velepíseň na lásku*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2009.  
GRÜN, A. *Škola odpuštění. Cesty ke smíření*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2002.  
HARRIS, M.: *Cultural Materialism: The Struggle for a Science of Culture*. California: AltaMira Press 1979.



## 11 Spiritualita dětství a stáří



### Cíle

Po prostudování této kapitoly:

- Získáte přehled o specifické povaze spirituality dětí.
- Získáte přehled o specifické povaze spirituality u starších lidí.



### Časová náročnost

2 hodiny



### Pojmy k zapamatování

- |              |                  |                       |
|--------------|------------------|-----------------------|
| • hranice    | • spolehlivost   | • krok vyjití ze sebe |
| • trpělivost | • výchova        | • sebezpřijetí        |
| • klid       | • krok přijetí   | • odevzdání           |
| • jasnost    | • krok odevzdání | • smysl stáří         |

### 11.1 Spiritualita a děti

Pro zdravý rozvoj dítěte je základní otázkou výchova. Dětský psycholog Jan Uwe Rogge hovoří o nutnosti dobrého nastavení čtyř základních pilířů, na kterých by měl být postaven výchovný svět dítěte. Těmito pilíři jsou:

- **Nastavení a dodržování hranic**
- **Trpělivost**
- **Klid**
- **Prožívání pocitů**

Děti potřebují rodiče, kteří nastavují hranice. Hranice jim poskytují pocit bezpečí a jistoty. Hranice v sobě současně nese něco, co se vztahuje k transcendentnímu osvětlení pravdy, jistoty a spolehlivosti světa.

- Děti chtějí a potřebují vědět, na čem s rodiči jsou, aby mohli růst v důvěře. Ze strany rodičů je důležitá:
  - **Jasnost**
  - **Spolehlivost**
    - Neklid dětí je neklidem jejich rodičů (budeš-li se mít dobře ty, budou se mít dobře i tvé děti).

**Děti chtějí hranice.** Hranice nejsou něčím, co je deformuje, nýbrž tím, díky čemu se mohou pohybovat a uchopovat sebe sama. Získávat tvar, utvářet se v osobnost. Hranice tak vymezují prostor a období, ve kterém se děti mohou vyvíjet.

- **Děti se neučí tím, že před hranicí couvnou.**
- **Chtějí vědět, co se nachází za hranicí, spadnout, vstát a vrátit se.**

- s tím souvisí i lhaní, kradení, které je výrazem ohledávání hranic.

Důležitou roli zde hrají také prarodiče, kteří relativizují rodičovskou nezpochybnitelnost a tendenci absolutizovat rodiče jak ze strany dítěte, tak ze strany samotných rodičů, kteří se mohou začít považovat za neomylné a nezpochybnitelné. Rodiče nejsou posledními garanty hranic, také oni jsou vymezeni hranicemi. Hranice tedy nestanovují jako absolutní vládci, nýbrž je prostředkují ve vztahu k nějakému referentu.

- **Podpora a orientace, kterou nabízejí prarodiče, umožňuje ohraničení rodičovské všemohoucnosti.**
  - **Rodiče bez humoru nemohou být dobrými vychovateli.**
- Nutkání k dokonalosti potlačuje kreativitu „všechno musí běžet tak, jak chci já“.
- Výsledek je boj o moc, na jehož konci je bezmoc a ubohost.
  - Přání dokonalého chování vyvolává výtky a výčitky.
  - Láska a agrese k sobě patří. Pokud matka pocíťuje k dítěti agresi, znamená to signál, že by se měla starat také o sebe.

## VYCHOVA JE PŘEDEVŠÍM VZTAH!!!

- Spiritualita v rodině znamená především:
- věřit, že dítě je jedinečné
  - věřit v dítě znamená naslouchat, co nám chce Bůh prostřednictvím dítěte říct.
  - věřit v dobrou podstatu dítěte – strach se utopí v naději
  - pokud rodiče nedají dítěti naději, je jejich život peklem
  - snažit se vžít do dítěte, abychom mohli stále objevovat jeho jedinečný obraz
  - hledat a vnímat, co je pro něj zvláštního?
  - vnímat jak reaguje.
  - vnímat co se ho dotýká?
    - abychom se soustředili na to jedinečné a neopakovatelné v dítěti, potřebujeme klid
  - Děti potřebují rituál / opakování – získávají tak jistotu a bezpečí
- Protože neexistuje jasný obraz o Bohu, neměli bychom si dělat ani jasný obraz o dětech.
- Děti jsou sami od sebe spirituální. Pro ně je nejtýpickejší skutečností prožívat sebe jako: „Jsem, kdo jsem“ (John Bradshaw)
  - Nejhlubší zranění, které mohou rodiče způsobit, je nepřijímat dítě v jeho jedinečnosti.
  - Děti se rády smějí omylům. Ve světě dospělých je rozumné přečeňováno. Děti se smějí 300x denně, dospělí 20x.
    - Děti milují humor, zdá se, že dospělé humor přešel

- Ten, kdo do účinnosti výchovných metod vkládá příliš velké naděje, bývá zklamán. Děti se vychovávají i samy.
- Dokonalí rodiče děti ničí. Dítě se musí naučit vidět a přijímat nedokonalosti a také vydržet konflikt a řešit ho přiměřeně věku.



**Dokonalé se obléká do krásy z lásky k nedokonalosti. (Tagore)**

## 11.2 Stáří a spiritualita

Podobně jako dětství, které se vyznačuje jistou mírou omezené participace na dění společnosti, je také stáří vnímáno jako zcela specifické období života, ve kterém jedinec ztrácí celou řadu rolí a významů, které mu byly vlastní v produktivním věku. Do značné míry jsme svědky toho, že v globalizované moderní společnosti je stáří vnímáno s jistým negativním podtónem. Společnost stárne. Nářky nad přestárlou společností mívají často agresivní podtón.

Naproti tomu je mládí vyzdvihováno jako jediný ideál.

- Tím k perverzi kultury. Staří si počínají jako mladí. Mají pocit, že v pracovním nasazení a výkonnosti musí překonat mladí.

Stárnutí je ale neodvratné. Patří k životu. A je třeba se ho naučit akceptovat jako hodnotu. Existují základní pravidla umění stárnout, která platí pro každého. Shrňme je do tří kroků:

- Krok přijetí
- Krok odevzdání
- Krok vyjití ze sebe

### Smysl stáří

- Pro mnoho národů jsou jejich starci strážci tajemství a zákonů. Stát se takovým starcem strážícím nádobu kultury, znamená žít uvědoměle a nádobu svého života naplnit, až přetéká.
  - Kdo nežije plodný život jako mladý, nedokáže to ani ve stáří. Právě nenaplněnost stáčí mimoděčně pohled nazpět.
    - Odtud plyne skutečnost, že mnozí staří lidé jsou lakomí, nedůtkliví nebo zahořklí.
    - Odtud také plyne skutečnost, že se mnozí staří lidé křečovitě pokoušejí zůstat věčně mladí.
- Podle Junga spočívá smysl stáří v tom, že se smíříme s úbytkem tělesných i duševních sil a obrátíme svou pozornost k nitru.
- Stáří má blízko k věčnosti, vše pozemské se mu jeví jako relativní (Guardini) – blízkost moudrosti





## 11.2.1 Spirituální úkoly stáří

Aby se stáří mohlo stát smysluplným obdobím života, je třeba se poměřit se základními úkoly, které před člověka staví. Z osobnostně-spirituálního hlediska se jedná zejména o dva úkoly.

### ○ 1. Sebepřijetí

- Smíření s vlastní minulostí
- Přijetí vlastních hranic
  - Psychoterapeut a duchovní učitel Anselm Grün přijetí hranic popisuje na příkladu jednoho ze svých klientů: Pan Jochen byl vždy aktivní sportovec. Po odchodu do penze se těšil, že bude podnikat túry do hor. Ranila ho ale mrtvice a byl upoután na vozík. Stal se nemluvným, samotářským a zahořklým. Zcela se přestal stýkat s přáteli. Pro svou ženu, která o něj láskyplně pečovala, se stal nesnesitelným břemenem. Jednoho dne toho na ni bylo už příliš. Když začal Jochen hořekovat, že ho takový život netěší a že by bylo lepší, aby se se záchvatu už neprobral, začala křičet „já odmítám k tomu všemu, co nás potkalo s tvou nemocí, přidávat ještě samotu a zatrpkllost. Je to, jak to je, a já s tebou chci nést tohle neštěstí. Ale jen tolik, kolik je nutné. – a ne to, co si k tomu sám přidáváš kvůli neschopnosti smířit se se svým postižením. Tenhle výkřik Jochena probral. Začal se ženou navštěvovat kina a divadla a jezdili na dovolené do hor.
  - Neustále utíkáme sami před sebou, před setkáním s vlastní podstatou.
  - Dříve lidé, kteří vyrůstali na venkově. Přírodu vnímali jako prostor bezpečí. Ve stáří pak sedávali na lavičce s pocitem sjednocení s jejich okolím.
  - Pomocí přijmout stáří může být vědomí, že jsme v Božích rukou. Bůh nás obklopuje svou přítomností a je také v nás.

### ○ 2. Odevzdání

- Celý náš život je velké odpoutávání se. Stáří se vyznačuje výzvami:
  - Opustit zaměstnání
  - Opustit svou sílu
  - Opustit práci
  - Odevzdat majetek.
    - Člověk má dávat teplou ruku, ne studenou
    - Odevzdávání majetku starého člověka otevírá pro druhé
  - Odevzdání představ o zdraví

- Křečovitá snaha o udržení zdraví přináší nakonec místo radosti jen strach.
- Odevzdání vztahů
- Odevzdání sexuality
  - Ve stáří se začne vracet k pregenitálním formám uspokojení.
  - Pozornost je více orientována na příjem potravy. Jídlo se stává hlavním tématem hovorů.
- Odevzdání moci
- Vzdát se své pozice
- Odevzdání ega
  - Nakonec ještě zbývá vzdát se vlastního já ve prospěch bytostného já (Jung)
  - To můžeme během života trénovat meditací, láskou, modlitbou.
  - Majetek staví a posiluje kolem ega masku.
  - Život naše ego rozbíjí. Ničí iluze, které jsme o sobě měli.
- Nemáme ani žádnou záruku, jak jednou zemřeme. Musíme se tedy vzdát i své představy o smrti.. Německá mystika chápala nebytí ne jako rezignaci, ale jako duchovní úkol, výraz touhy být jedno s Bohem.

Přirozeně, že s těmito úkoly se pojí celá řada dalších nesnází.. Muži si musí ve stáří nalézt nové záliby, aby ženu věčně neposuzovali a nekritizovali. Od starých lidí se často odvrátí jejich děti, které nevydrží poslouchat neustálé výčitky a nářky.

- Mnozí staří manželé nedokáží řešit konflikty a tak se navzájem odcizují.
  - Vyrovnáný jen takový člověk, který je zakotven ve svém bytostném já.

Ve všech těchto ohledech je důležitá:

- **Trpělivost**

- Řecky hypomoné, což znamená zůstat vespod, něco snést, vydržet, odolat.
- Především jde o trpělivost sama se sebou.
- Trpělivost potřebuje také humor.
- Aspektem trpělivosti je nechat věci být tak, jak jsou, aniž bychom je hodnotili.
  - je třeba nalézt vnitřní souhlas, že něco smí být takové, jaké je

- **Svoboda**

- Se starými lidmi, kteří jsou svobodní, si rádi povídáme.
- Nemáme dojem, že moralizují a hodnotí.
- Jsou osvobozeni od nutkové potřeby někomu něco dokazovat

- **Vděčnost**



Vděčnost je pamětí srdce.



## Kontrolní otázky

- Na čem staví výchova dětí?
- Jaká jsou hlavní pozitiva hranic ve výchově?
- Co je charakteristické pro dětskou spiritualitu?
- Co charakterizuje spiritualitu stáří?
- Co znamená sebezpřijetí ve stáří?
- Jaký je rozdíl mezi péčí o zdraví a odevzdáním zdraví?
- Vysvětlete princip trpělivosti ve stáří.



## Souhrn

V poslední kapitole jsme se zabývali specifickými rysy spirituality ve dvou obdobích života, která jsou vnímána jako období okrajová. V případě dětství jde o přípravu na dospělý samostatný život a v případě stáří jde o postupné omezování sil, samostatnosti a produktivity. Nicméně obě zmíněná období jsou rovnocenná a plnohodnotná s jinými obdobími života. To ale neznamená, že všechna období jsou stejná a kladou na člověka stejné požadavky, výzvy a úkoly. Také z hlediska osobnostně-spirituálního vývoje je každému z těchto období vlastní specifická povaha. Dětství se vyznačuje potřebou výchovy, stanovováním a zakoušením hranic. Hranice jsou vnímány jako transcendentní řád světa, vůči kterému se jedinec vztahuje a který zkoumá. Díky nim dítě cítí a vnímá své meze i meze druhých a současně zažívá bezpečí a jistotu, která mu umožňuje být odvážný, učit se a vnímat svět jako jisté a dobré místo. S dětskou spiritualitou souvisí také schopnost být tím, kým jsem a radostně svou jedinečnost prožívat. Odtud také plynou nejhlubší zranění, když dítě ve své jedinečnosti není akceptováno. Dalším aspektem dětské spirituality, který vystupuje na povrch, je schopnost humoru. Právě humor otevírá dítě transcenci. Ve stáří se projevují jiné akcenty spirituality. Blízkost smrti otevírá spiritualitu přijetí, odevzdání a vyjití ze sebe. Základními duchovními rysy stáří tak jsou trpělivost, svoboda a vděčnost.





## Literatura

- GRÜN, A. *Umění stárnout*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2009.
- BRADSHAW, J. *Rodinná tajemství. Cesta k přijetí a znovunalezení sebe sama*, Praha, Pragma 2006.
- TAGORE, R. *Sadhana. The Realisation of Life*, London, Macmillan 1957.
- ROGGE, J.U. *Děti potřebují hranice*, Praha, Portál 2016.
- ROGGE, J.U. *Rodiče určují hranice*, Praha, Portál 2013.
- ROGGE, J.U.; GRÜN, A. *Když se děti ptají na Boha*, Praha, Portál 2013.
- ROBENNOVÁ, M.; GRÜN, A. *Jdi svou vlastní cestou. Jak čelit zranění z dětství*, Praha, Paulínky 2010.
- SUCHOMELOVÁ, V. *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*. České Budějovice, Disertační práce. Jihočeská univerzita, Teologická fakulta 2015. Dostupné na:  
[http://theses.cz/id/awud54/disertacni\\_prace\\_Suchomelova.pdf](http://theses.cz/id/awud54/disertacni_prace_Suchomelova.pdf)
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*, Praha, Grada 2006.
- ATCHLEY, R. C. *Spirituality and aging*. Baltimore, Johns Hopkins University Press 2009
- ATCHLEY, R. C. „*Spirituality, Meaning, and the Experience of Aging*.“ *Generations* 2008, 32(2): 12–16.
- GUARDINI, R. *Životní období*, Praha, Zvon 1997.
- JUNG, C.G. *Duše moderního člověka*, Brno, Atlantis 2008.
- GRÜN, A. *Cesty ke svobodě*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.
- GRÜN, A. *Zdraví jako duchovní úkol*, Svitavy, Trinitas 1995.
- GRÜN, A. *Smrt v životě člověka*, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1997.



**Název: Osobnostně spirituální předpoklady transkulturní komunikace**

Autor: ThLic. František Burda, Ph.D.

Vydalo nakladatelství Univerzity Hradec Králové, Gaudeamus jako svou 1795. publikaci.

Vydání: první

ISBN 978-80-7435-861-6 (online; pdf)



Toto dílo podléhá licenci Creative Commons 4.0  
CC-BY-SA 4.0 – Uveďte původ – Zachovejte licenci  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>