

UNIVERZITA KARLOVA
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA



Diplomová práce

**Hledání plného lidství:
Z pohledu mystiky a humanistické psychoterapie**

Bc. Matěj Vaněk, DiS.

Katedra praktické teologie

Vedoucí práce: Ondřej Macek Ph.D.

Studijní program: Teologie

Studijní obor: Teologie – spiritualita – etika

Praha 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci s názvem Hledání plného lidství:

Z pohledu mystiky a humanistické psychoterapie napsal samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

V Praze dne

Bibliografický údaj

VANĚK, Matěj. *Hledání plného lidství: Z pohledu mystiky a humanistické psychoterapie*. Praha: 2021. 128s. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Evangelická teologická fakulta. Vedoucí práce Ondřej Macek, PhD.

Anotace

Diplomová práce se zabývá hledáním plného lidství z pohledu mystiky a humanistické psychoterapie. Autor rozděluje práci do tří bloků. V prvním vychází z mystiky Dorothee Sölle a její knihy *Mystika a vzdor*, která práci propůjčuje mystickou spiritualitu všednosti a každodenního života. Z knihy si autor volí mystickou cestu „Já a oprostění od Já“, která do práce přináší koncept ega, konzumu či vztah k lidskému nitru. Druhý blok se zabývá terapeutickým přínosem humanistických psychoterapeutů Virginie Satirové a Carla Ransoma Rogerse. Autor představuje jejich terapeutické modely ve třech kapitolách: Vývoji směru, Obraz člověka a Terapeutický proces a cíl. Do práce tak pronikají koncepty pro plnost lidského života: lidský vztah, kongruence a důležitost sebepoznání. Kongruence se stává klíčovým pojmem, který v sobě nese až spirituální momenty. Třetí blok je vymezením společného prostoru pro mystiku a humanistickou psychoterapii. Autor v dnešní postmoderní atmosféře představuje „mystického člověka“, ve kterém propojuje poznatky ze dvou předešlých bloků. Mystický člověk v sobě naplňuje prvky všední spirituality a kongruence. Na představené pojmy z mystiky vrhá mystický člověk jasnější světlo a díky pojmům z humanistické psychoterapie mystiku přesněji zasazuje do života v postmoderní době.

Klíčová slova

Mystika, spiritualita, Dorothee Sölle, humanistická psychoterapie, Virginie Satirová, Carl R. Rogers, kongruence, postmoderna

Summary

The diploma thesis is concerned with uncovering the full spectrum of humanity through the prism of mysticism and humanistic psychotherapy. The author separates the content into three sections. In the first he roots his thoughts in the mysticism of Dorothee Sölle and her book *The Silent Cry: Mysticism and Resistance*, which lends the thesis the qualities of mystical spirituality in the mundane and everyday life. From the book the author focuses on the mystical path of „The self and the liberation from the self“ that invites the concept of ego, consumerism and the relationship toward the inner core of the human. The second section explores the therapeutic contribution of humanistic therapists Virginia Satir and Carl Ransom Rogers. The author introduces their therapeutic models in three chapters: The Development of the Movement, The Human Image and The Therapeutic Process and Goal. The thesis is thus imbued with concepts aiding fulfilment of a Human Life: a human relationship, congruence and the importance of self-knowledge; congruence being the key term inviting spiritual moments into the equation. The third section outlines a shared space for mysticism and humanistic psychotherapy. The author introduces the ‚mystical human‘ in contemporary postmodern atmosphere, connecting the discoveries from the first two sections of the thesis. The mystical human in him/herself fulfills the elements of everyday spirituality and congruence and sheds brighter light on the introduced terms of mysticism. Using terminology from humanistic psychotherapy, the mystical human embeds mysticism into life in postmodern times more accurately.

Keywords

Mysticism, spirituality, Dorothee Sölle, humanistic psychotherapy, congruence, Virginia Satir, Carl R. Rogers, postmodernism

Poděkování

Rád bych tímto poděkoval vedoucímu práce Ondřeji Mackovi, Ph.D, za cenné rady a trpělivost. Johance za láskyplnou podporu. Evě Labusové za občasné konzultace a Evě Waldmannové za výraznou pomoc s korekturou.

Obsah

Úvod.....	8
1 Mystika.....	10
1.1 První předpoklad: „Všichni jsme mystici“.....	11
1.2 Cesta do nitra.....	14
1.3 Jednota s Bohem.....	16
1.3.1 Hledání vhodné řeči.....	17
1.3.1.1 Mlčení.....	20
1.4 Já a oprostění od Já.....	21
1.4.1 Dag Hammarskjöld a jeho mystika.....	25
1.4.1.1 Základní rysy Hammarskjöldovy mystiky.....	26
1.5 Možnosti a úskalí náboženské zkušenosti i v kontextu evangelické teologie.....	29
1.6 Shrnutí.....	32
2 Psychoterapie.....	34
2.1 Vývoj terapeutických přístupů.....	35
2.1.1 Satirová včera a dnes.....	36
2.1.2 Přístup zaměřený na člověka včera a dnes.....	39
2.1.2.1 Období nedirektivního poradenství.....	40
2.1.2.2 Období reflektivní psychoterapie.....	41
2.1.2.3 Zážitková psychoterapie.....	41
2.1.2.4 Psychoterapie prostřednictvím skupiny.....	42
2.1.2.5 Diferencovaně integrované období.....	42
2.1.2.6 Změny v přístupu zaměřeném na člověka.....	43
2.2 Obraz člověka.....	44
2.2.1 Obraz člověka u Satirové.....	45
2.2.2 Obraz člověka u Rogerse.....	47
2.3 Terapeutický proces a cíl.....	50
2.3.1 Terapeutický proces a cíl Modelu růstu.....	50
2.3.1.1 Základní konstrukty procesu.....	51
2.3.1.2 Proces změny.....	55
2.3.1.2.1 Sebezáchovné pozice.....	55
2.3.1.2.2 Transformace sebezáchovných pozic.....	59
2.3.1.2.3 Cíl přístupu: kongruence.....	60
2.3.1.3 Stádia změny.....	63
2.3.2 Terapeutický proces a cíl Přístupu zaměřeného na člověka.....	68
2.3.2.1 Cíl přístupu: plně fungující osoba.....	74
2.4 Shrnutí.....	77
3 Plnost lidství v mystice a psychoterapii.....	82

3.1	Spiritualita v psychoterapii V. Satirové a C. R. Rogerse.....	83
3.1.1	Spiritualita v Modelu růstu.....	84
3.1.1.1	Intrapsychická dimenze: V nitru.....	86
3.1.1.2	Interpersonální dimenze: Já a druzí.....	87
3.1.2	Spiritualita v Přístupu zaměřeném na člověka.....	88
3.2	Mystický člověk.....	93
3.2.1	Vymezení životního prostoru.....	95
3.2.2	Začít u hříchu nebo požehnání?.....	99
3.2.3	Žasnout, oprošťovat se a vzdorovat.....	102
3.2.4	Čím méně ega, tím více Boha.....	110
4	Závěr.....	114
5	Seznam literatury.....	116
6	Přílohy.....	122

Úvod

Téma, které jsem zvolil pro svou diplomovou práci, je pro mě stále aktuální, niterně blízké a tím klíčové.

Je to přibližně rok, co jsem se vrátil z jednoho psychoterapeutického semináře (možná by bylo vhodnější jej nazývat růstovým), který jednoznačně stojí za tím vším, čemu se budu na dalších stránkách snažit dát tvar a podobu. Seminář se jmenuje „Rodinná rekonstrukce“ a je veden podle učení psychoterapeutky Virginie Satirové. Tato terapeutická intervence slouží „k integraci klientů do historického a psychologického matrix jejich primární rodiny. Je jedním z nejdůležitějších nástrojů změny, který nabízí způsob vnímání sebe a vlastních rodičů, tedy i přítomnosti a budoucnosti, v nové perspektivě. Tato perspektiva v sobě zahrnuje více možností svobody a odpovědnosti.“¹ Myslím, že uvedená definice vystihuje určitý směr, ale celkově má seminář širší záběr. Jak to tak u sebezkušenostních, růstových či terapeutických skupin bývá, jde primárně o subjektivní prožitek a určitou vnitřní zkušenost, která může vést k radikální změně v životě jednotlivce. Změna pak souvisí s jejím užitím: „je základním vnitřním posunem, který zpětně přináší posun vnější.“² Přesně tak, jak se stalo u mě. Základní bod mám stanovený, kam tedy mířím?

Hlavně k sobě samému, ke kongruenci, nitru, plnému lidství, tedy tomu stavu, kdy je jedinec opravdu „sám sebou“. Troufnu si hned v úvodu říct, že toto místo, které má každý člověk, nějakým způsobem participuje na něčem transcendentním. Cest, jež se vydávají (ať už přímo či nepřímo) tímto směrem je zajisté mnoho, pro mou práci jsou však důležité dvě – křesťanská spiritualita (mystika) a psychoterapie. Hlavní průvodkyní v oblasti mystiky

¹ SATIR, Virginia. *Model růstu: za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta, 2005. s. 170. ISBN 80-7295-071-1.

² tamtéž, 78

pro mě bude protestantská teoložka Dorothee Sölle se svou knihou *Mystika a vzdor*. V oblasti psychoterapie budu vycházet z terapeutického modelu od C. R. Rogerse Terapie zaměřená na člověka a z díla V. Satirové, díky kterému jsem osobně do psychoterapie pronikl.

Ve své diplomové práci budu skrze mystiku a následně psychoterapii pátrat po tom, jak bych mohl lépe pochopit, reflektovat, zařadit a rozumět plnosti lidství a spiritualitě v něm ukryté. Plnost lidství tedy bude jakýmsi horizontem. Jaké má charakteristiky? Jakým způsobem se k němu vztahuje mystika a psychoterapie?

Už jen pouhé načítání literatury ve mně vzbuzovalo silný pocit nadšení, kdy témata drnkala na struny mých vlastních zažitých momentů. Pokusím se nadšení udržet do takové míry, aby mě slepě nevedlo do propojování těchto dvou oborů a zachovat jim vlastní osobitost a autenticitu. Je to však těžké, často mám pocit, že pojednávají o podobně důležitých jevech, avšak jiným, svým, někdy i paličatým způsobem a jazykem.

1 Mystika

Zájem o mystiku v dnešní době lze vidět jako fenomén opakující se skrze dějiny. Postupně se vynořuje a zajisté souvisí s tím, co se odehrává v dané společnosti a kultuře. Tomáš Halík (*1948) v úvodním slovu knihy *Mystika: Podstata a cesta duchovního vědomí* připodobňuje naši dobu k rozkvětu španělské mystiky na počátku baroka. Oběma těmito obdobími předcházela dramatická expanze lidské moci, rozšíření poznání, rozvoj vědy a pokračování dosavadních lidských hranic. Také doba objevování nových kontinentů a jejich dobývání, období propojování cizích kultur a civilizací na naší planetě. Připodobníme-li naši dějinnou situaci k Jungově analytické psychologii, můžeme vnímat, že expanzivní pohyb „ven“ bude vzápětí vyrovnán pohybem „dovnitř“, směrem k otevřenosti vůči našemu nitru.³

Konkrétnější příčinou návratu mystiky je individualismus. Proces individualizace sebou nese několik závažných následků. K výčtu jednak patří fragmentace společnosti na sociální podskupiny a s tím spojené ubývání jednotící síly církevních institucí - což vede ke stále větší deinstitutionalizaci náboženství. Mystická spiritualita se svým zaměřením na zkušenost jednotlivého člověka předkládá přitažlivou odpověď na fenomén individualizace náboženství. Za druhé roste rozchod s tradicí. Mnozí lidé se domnívají, že se lze zcela obejít bez západních duchovních tradic. Místo nich se ve společnosti přebírají mystické tradice z jiných kultur pocházející většinou z dálného východu. Návrat mystiky souvisí konečně také se zážitkovou orientací postmoderní společnosti. Západní společnost se nachází v situaci elementární nejistoty orientace. To však neznamená, že lidé dokážou žít bez náboženství či jiných hlubokých vazeb. Naopak. Mystická spiritualita právě nabízí onu zku-

³ UNDERHILL, Evelyn. *Mystika: podstata a cesta duchovního vědomí*. Praha: Dybbuk, 2004. s. 8. ISBN 80-86 862-03-8.

šenost, prožitek, který uspokojuje touhu postmoderní společnosti tímto směrem orientované.⁴

Výše uvedená nálada postmoderny sebou nese vhodné podhoubí pro něco velmi pozoruhodného. Je nutné, aby se pozvolna přestalo hledět na statické životní cíle a dal se tak všanc celkový proces života – se vším dobrým i špatným. To zajisté mystika nabízí, ale je nutné, aby vše začínalo nutně nějakým konkrétním (transcendentním) prožitkem? Nejde již začít mnohem dříve ?

1.1 První předpoklad: „Všichni jsme mystici“⁵

Začít dříve. Začít tím, že všichni již mystici jsme. Mystika jako cosi, co se v dětství jeví všem a ne jako elitářská záležitost pro pár vyvolených.⁶ Tento předpoklad se v mé práci řadí mezi klíčové.

Rozhodujícími momenty jsou jevy, jež dítě vidí u rodičů. Jestliže dítě v rodině cítí spirituální tupost, mravní cynismus, pak je brzděn jeho spirituální vývoj.⁷ V naší kultuře je běžné co nejrychleji se dětství zbavovat a vyrůstat z něj. Spirituální dětské zážitky⁸ prohlašujeme za výmysly, privatizujeme je a banalizujeme. Jak tyto zkušenosti vyháníme z hlavy dětem, vyháníme je ze sebe samých. Trivializování života je možná nejsilnější protimystickou tendencí v nás.⁹

4 ZIMMERLING, Peter. *Evangelická mystika*. Přeložila Hana JÚPTNEROVÁ. Praha: Trigon, 2018. s. 36-38. ISBN 978-80-87 908-32-7

5 SÖLLE, Dorothee. *Mystika a vzdor: „Ty tichý křiku“*. Přeložila Ruth J. WEINIGER. Praha: Marie Noe, One Woman Press, [2015]. s. 26. ISBN 978-80-86 356-54-9.

6 tamtéž, 29

7 ŘÍČAN, Pavel a Pavlína JANOŠOVÁ. *Spirituální výchova v rodině: co radí psychologové?*. Praha: Portál, 2016. s. 10. ISBN 978-80-262-1098-6.

8 Sölle v této kapitole také uvádí pár dětských spirituálních prožitků, chce na nich ukázat, že již např. šestileté dítě může zažívat cosi z Boží přítomnosti.

9 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 31

Pokud lidem bude záležet na spiritualitě a náboženskosti i nadále, bude teze Karla Rahnera (1904-1984) pravdivá: „Zbožný člověk zítřka bude buď mystikem, někým, kdo něco zakusil, nebo nebude vůbec.“¹⁰ Rahner dále mystickou zkušenost upřesňuje: nemá se jevit jako zvláštní parapsychologický zážitek, nýbrž pravý, ze středu existence vycházející prožitek Boha.¹¹ Mladí lidé totiž hledají opravdový, autentický prožitek, možná proto také opouštějí spirituální komunity (farnosti či sbory), které v tomto tématu často selhávají.¹²

Na začátku této kapitoly mluvím o klíčovém předpokladu, že všichni jsme mystici. Rád bych tím vymezil, o kterou mystiku mi vlastně půjde. Sölle ji nazývá obyčejnou „nízkou“ mystikou:

„Tyto potenciály, které lze kdykoliv probudit, by ale neměly svádět k uznávání mystického vědomí pouze v krajně zúženém pojetí, ani k omezování mystických jenom na zážitky duchovní výšiny kontemplace, jak tomu někdy bývá ve středověkém jazykovém úzu. Jan od Kříže (1542-1591) výslovně říká, že Bůh toto vznešené poslání nevyhrazuje jen určitým duším.“¹³

Sölle ve své knize udává mnoho příkladů zdánlivé „obyčejné“ zkušenosti s důvodem:

„má být povzbuzením k tomu, abychom vlastní zkušenosti brali vážně, abychom si je uchovali a 'dávali za rámeček', jako to děláme s fotografiemi, které jsou pro nás důležité. Právě tyto původní a nezprostředkovatelné zkušenosti ve mně budí nedůvěru

10 RAHNER, Karl, *Zur Theologie des geistlichen Lebens*, Schriften zur Theologie, Bd.7, Einsiedeln/Zürich/Köln 1966. s. 22, v: ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 32

11 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 32

12 ŘÍČAN, JANOŠOVÁ, *Spirituální výchova v rodině: co radí psychologové?*, 8

13 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 33

vůči rozdělování těch, kdo se mystikou zabývají, na ty, kdo vidění a slyšení zažívají „z první ruky“ a ty, kdo je mají „z druhé ruky“.¹⁴

Je potřeba blíže specifikovat onu obyčejnou „nízkou“ mystiku, na níž má být v této práci kladen důraz.

Aldous Huxley (1894-1963) ve svém díle *Věčná filosofie* předkládá tři brány jako možné přístupy k mystice:

„Můžeme začít buď u dolní brány, to jest u praxe a morálky, nebo u horní brány rozjímáním o metafyzických pravdách, a nebo uprostřed, v ohnisku, kde se setkává duch s hmotou a jednání s myšlením – na poli lidské psychologie. Dolní bráně dávají přednost přísní praktičtí učitelé – muži jako Gautama Buddha neponechávají místo spekulacím a záležitím jim především na tom, aby vyhladili z lidského srdce hrozné plameny lakoty, zášti a zaslepenosti. Horní branou zase vstupují ti, kteří jsou povoláni k tomu, aby myslili a přemýšleli. Prostřední brána slouží jako vchod zastáncům tzv. duchovního náboženství. Jsou to hloubaví zbožní Indové, islámští súfiové, katoličtí mystikové pozdního středověku...“¹⁵

Střední brána nejvíce odpovídá výše uvedenému „prvnímu“ předpokladu o mystické univerzálnosti „všichni jsou mystici“. Hledá sebepoznání, ono věčné Já, v hloubce individualizované bytosti. Věčné Já je totožné (nebo minimálně spřízněné) s tzv. božským Prazákladem. Absolutní princip veškerého bytí a konečný cíl člověka je, aby sám tuto skutečnost odhalil a tím přišel na to, kým je on sám.¹⁶

Kniha *Věčná filosofie* čerpá z mnoha mystických tradic. Pro mě je však důležitá křesťanská mystika. Obrazně bych použil onu střední bránu a vstou-

¹⁴ tamtéž, 34

¹⁵ HUXLEY, Aldous. *Věčná filosofie: Philosophia perennis*. Přeložil Ota LEVÍNSKÝ. Praha: Onyx, 2002. s. 13. ISBN 80-85 228-95-5.

¹⁶ tamtéž, 13

pil tak do nitra, do onoho hledání božského Prazákladu. Zde chci totiž nalézt důležitý bod mystické nauky.

Základ máme stanovený. Všichni jsme již mystici či všichni jimi být můžeme – dokonce snad i máme být? „Být mystikem“ je však požadavek obtěžkaný možnými nepochopeními a složitostmi. Radši bych použil klíčovou tendenci „být opravdu sám sebou“ a v tomto momentu objevit něco pozoruhodného – sebe, Jednotu s Bohem, pouto a vztah.

1.2 Cesta do nitra

Než vykročíme, je potřeba představit některé myšlenky důležitých osobností. Vydat se na cestu je pohyb, je to určité aktivní jednání. Jak se však vůbec s aktivitou vypořádat, když například Martin Luther (1483-1546) na otázku: „Co může člověk činit, aby dospěl ke sjednocení s Bohem?“ překvapivě odpovídá: „Nemůže dělat vlastně nic, naopak, má se chovat pouze pasivně. Jedině tak může Bůh dát člověku to, co na své cestě k sjednocení s Bohem potřebuje.“¹⁷ Pasivitu je nutné ještě specifikovat. Luther předpokládá obecnou křesťanskou cestu skrze očištění, osvícení a sjednocení. Je nápadně interpretována jako dialog mezi člověkem a Bohem. Člověk by měl být pokorný, připustit Boží jednání, a nemá se pokoušet boží záměry předjímat. Problém tedy není, že by člověk na cestě činil málo, nýbrž v tom, že člověk naopak činí mnoho.¹⁸

Gerhard Tersteegen (1697-1769) klade další nárok. Člověk by měl ze své podstaty slovo Boží automaticky vnímat ve svém nitru. Jelikož jsou lidé

¹⁷ ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 49

¹⁸ tamtéž, 48

poznamenáni hříchem, potřebují vnější vedení, aby mohli opět zaslechnout Boží hlas ve svých srdcích. Tímto společníkem je pro Tersteegen Bible.¹⁹

Johannes Tauler (1300-1361) skromně navrhuje dva způsoby hledání:

„Jeden spočívá ve vnějších cvičeních dobrého díla jako jsou pokora, laskavost, tichost; druhé hledání však daleko nad oním a spočívá v tom, že člověk vstoupí do svého vlastního, nejvnitřnějšího základu. Pak teprve hledá Boha ve smyslu biblického slova o Království Božím, které je ve vás.“²⁰

Představením mystických cest se zabývá mnoho myslitelů. Snažím se zde převážně poukázat na jejich názorovou rozdílnost. K mnohým důležitým osobnostem se v průběhu práce ještě dostanu.

Cesta do nitra má však ještě jednu klíčovou vlastnost, kterou bych nerad opomněl. Už jenom možnost zvolit si „tu vlastní cestu“ a v lidském životě být schopen zažívat „Boží blízkost“ je pozoruhodná. Proto platí, že „stádia mystické cesty nejsou výkony asketicky cvičeného já. Jsou to dary milosti. Jsou člověku svěřovány a jsou spojeny s poznáním, ale takovým, které vychází spíše z přijímání než s rozhodováním.“²¹ „Láskyplné spojení Boha s člověkem je Božím darem člověku, jehož se mu dostává z vnějšku...“²² Tento dar výstižně popsal dánský filozof a teolog Søren Kierkegaard (1813-1855): „Je to velká výsada, výsada největší a nekonečná, že člověk má vlastní já, že Bůh učinil člověka vztahem...“²³

V tuto chvíli se dostáváme již k přesvědčení, osobní víru či náboženskou tradici. Zda bude ono Já vnímáno v jednotě s Bohem, nazýváno

19 tamtéž, 145

20 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 123

21 tamtéž, 126

22 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 49

23 OLŠOVSKÝ, Jiří. *Kierkegaard - niternost a existence: úvod do Kierkegaardova myšlení*. Praha: Akropolis, 2005. s. 131. ISBN 80-86 903-08-7

vesmírným Prazákladem, imanentním Já či jako např. *Átman* v hinduistickém systému náboženství a podobně. Má práce se odehrává na poli křesťanské mystiky, proto volím označení jednota s Bohem – *Unio mystica*, které bude věnována následující kapitola.

1.3 Jednota s Bohem

Jedním z největších problémů každé náboženské tradice je slabost lidského slova, jež není schopné přesně vyjádřit autentickou náboženskou zkušenost. Slova vždy odkazují pouze na sebe a vypovídají o nevýslovném pouze analogicky.²⁴ Tento „prach jazyka“, jak uvidíme níže, vkládá do práce s mystikou určitou nejistotu. Určitý interpretační risk, s kterým je nutné při mystických (ryze subjektivních) zkušenostech počítat.

V centru mystické zkušenosti stojí *unio mystica*, sjednocení s Bohem. Tento cíl mystické víry lze popsat různými pojmy: vidění Božského světla, zbožštění, bezmezná svoboda apod. Důležité je, že jednota zahrnuje jak lásku, tak i poznání, a je pocíťována jako nezasloužený dar. *Unio* vede k formě vlastní transcendence, jež je zároveň zrodem i ztrátou sama sebe.²⁵

Rád bych se ve své práci však věnoval prožitku jednoty bez zrušení osobnosti. Tuto spiritualitu, mimo jiných, přináší švédský generální sekretář OSN Dag Hammarskjöld (1905-1961), který sám zažíval mystické stavy sjednocení a psal o nich do svých deníků.²⁶ Díky těmto stavům Hammarskjöld zakouší sám sebe jako celou svou existencí se vztahujícího se k Bohu. Jeho život nachází v Bohu své určení a smysl.²⁷ Apeluje na sebe-odevzdání bez ztráty sebe. Patří k tomu pronikavost citu stejně jako vřelost

24 BORRIELLO, *Slovník křesťanských mystiků*, 77

25 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 17

26 tamtéž, 177

27 tamtéž, 189

rozumu. Bůh si totiž přeje silného lidského partnera a člověk se jím stává tehdy, když se Bohu zcela odevzdá.²⁸

Postupně se dostávám k jádru celého mystického bloku – k Já. Ještě než přistoupím k tomu hlavnímu, rád bych na moment odbočil a hledal chvíli vhodnou řeč, vhodný jazyk (jestli vůbec nějaký je) k rozmlouvání o mystické zkušenosti.

1.3.1 Hledání vhodné řeči

Zprostředkování religiózní zkušenosti prostřednictvím jazyka je ve více skeptické sekulární společnosti značně obtížnější než dříve (kdy byla náboženská všudypřítomnější a povětšinou uznávaná). Náboženský jazyk se mnoha lidem odcizil. S tím také souvisí, že v dnešním teistickém období nemá *cognitio dei experimentalis* – poznávání Boha skrze zkušenost – již tak důležité místo. Avšak mystický jazyk má jednu velkou výhodu: oproti zaprášenému jazyku tradičního náboženství a školské teologie může vyjadřovat teologické a religiózní obsahy nekonvenčně, provokativně až rušivě, což nemusí být na škodu, naopak bude místy sympatičtější a přitažlivější.²⁹

Náhlý mystický prožitek v sobě nese protichůdné tendence – potřebu zážitek sdílet a jakousi omezenost jazyka. K tomu se přidává fakt, že v minulosti mnoho mystiků a mystiček sepisovalo své zkušenosti na podnět (někdy i nařízení) svých zpovědních otců. Stálo za tím přání, aby mohlo být prozkoumáno, zda jsou prožitky v souladu s církevním učením. Někteří mystici však prožívali zážitky natolik úchvatné, že se sami cítili být puzeni ke sdílení s

²⁸ tamtéž, 98

²⁹ tamtéž, 265

ostatními.³⁰ Na druhou stranu jazyk má své určité meze – trpěli prachem jazyka.³¹

Mohli popisovat pomocí obrazů, ale nikdy přesně to, co se jim událo. Je-li pravda, že všichni mohou zažít mystické okamžiky celistvosti, pak je jim společná i bezmoc jazyka.³² Bůh se dá ve svém tajemství pojmout řečí nanejvýš přibližně.

„Prostředky lidské řeči, vztahující se k viditelné skutečnosti, nedostačují k tomu, aby poskytly výraz neviditelnému světu Boha a nebe. Východiskem se zdají být poezie a metafory, které jsou otevřenější než pojmy, a tudíž vhodnější k popisu skutečnosti přesahující vposledku lidské chápání“³³

Mystik může říci: „Mé zkušenosti jsou pouze pro mne.“ Ať se sebevíc snaží, jeho koktavé zprávy lze jen těžko pochopit; kromě těch, kdo jsou již na cestě.³⁴

Jenže proč je naše řeč tak bezmocná? Dorothee Sölle (1929-2003) na to odpovídá konceptem „bez proč“ Mistra Eckharta (1260-1327):

„Z tohoto nejvnitřnějšího základu máš konat veškeré své dílo bez proč. Věru pravím: Dokud své dílo konáš pro nebeské království nebo pro Boha nebo pro svoji vlastní blaženost, tedy zvnějšku, není to s tebou dobré...Neboť vskutku, když někdo myslí, že v niternosti, v rozjímání, v sladkém zanícení a ve zvláštní Boží milosti dostává více než u plotny nebo ve stáji, pak nedělá nic jiného, než jako kdyby Boha vzal, hodil mu přes hlavu plášť a strčil ho pod lavici. Neboť kdo hledá jedním (určitým) způsobem,

30 tamtéž, 265

31 Podle súfijského mystika Rúmího jsou slova pouze prachem na zrcadle, prachem, jemuž říkáme zkušenost, kterou víříme „koštětem“ jazyka. v: SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 90

32 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 90

33 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 266

34 UNDERHILL, *Mystika: podstata a cesta duchovního vědomí*, 106

ten bere způsob a Boha míjí. Ale kdo Boha hledá bez způsobu, ten ho pojímá takového, jaký je on sám v sobě. A takový člověk žije se Synem, a ten je život sám.“³⁵

Pojmu „bez proč“ chybí účel a jakákoliv moc, která nutí život, aby jí sloužil. Pokaždé, když se nacházíme mezi bytím a jednáním, cítěním a konáním, nežijeme „mimo proč“, ale vypočítáváme náklady na zisk či se řídíme nepochopitelnými strachy. Nelze Boha milovat pro vnější bohatství nebo vnitřní útěchu; ti co tak jednají, nemilují Boha, ale svou vlastní zřítnost. Princip „bez proč“ je základem každé mystické lásky k Bohu. Znamená to objasnění nesmírných obtíží mystické řeči mezi nevýslovností a mlčením. Jelikož náš vztah k řeči není o moc lepší než těch, kdo Boha milují jako krávu³⁶, řeč je totiž součástí života ve světě účelů. Lidé říkají něco, aby něčeho dosáhli. Subjekt se vztahuje k objektu a využívá jej. Brát vážně zkušenost Jednoty, zkušenost, jež nemůže být proniknuta smyslovým zážitkem ani rozumem, rozhodně znamená nemluvit proto, aby bylo něco přivlastněno. Řeč, vhodně užívána, by ztratila svou tendenci být prostředkem k přivlastňování světa; mohla by svobodně oslavovat radost či oplakávat bolest. Necílila by na kořist, ale soustřeďovala by mluvícího jedince na teď.³⁷

Základní zbarvení mystické řeči je velebení (pro někoho děkování). Při velebení (děkování za) milovaného člověka nebo právě pramene všeho světla se rozplývá mocichtivé ego, posedlé účelovostí. Děláme ze sebe pány světa a řeč nám slouží jako nástroj zvěčňování. Náš svět jen pro nás chybně maje-

35 QUINT, *Meister Eckhart*, Stuttgart 1966, s. 180, v: SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 95-96

36 Sölle pojmem „krávu“ má na mysli Eckhartovo kritické přirovnání o náboženství: „Ale někteří lidé chtějí na Boha hledět způsobem, jakým by hleděli na krávu, a chtějí Boha milovat tak, jako by milovali krávu. Tu miluješ pro mléko a sýr a pro vlastní užitek.“ v: SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 97

37 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 97

tkem. Mystika se pokouší o únik z prokletí řeči – kdy řeč slouží k vykonávání moci, panování a vlastnění.³⁸

Rád bych ještě krátce představil „mlčení“ jako konkrétní jazykovou formu mystické zkušenosti. Je totiž klíčové „ve chvíli setkání s Bohem ... mlčet a naslouchat, co mu Boží duch říká.“³⁹

1.3.1.1 Mlčení

V běžném životě má mlčení dvě tváře: tupé, nezúčastněné, apatické mlčení a vedle toho ticho vznikající z bohatství, které řeč coby prostředek komunikace přesahuje. Tento druh řeči sice slova používá, ale jen k tomu aby je opustil. Zprostředkování, jež jsme hledali nestačí – vypadává z ruky, protože namísto zprostředkování přišlo sjednocení, které už nástroj řeči nepotřebuje. Společné mlčení je vyšším stupněm jednoty a spolubytí.⁴⁰

Význam mlčení v rámci mystické zkušenosti je dvojího charakteru: asketické přípravné cvičení (půst od slov) a sebevyjádření živoucího světla. Terzie z Avily, i přes strastiplnou cestu pochopení této „nové“ techniky, zavedla v malých kláštrech mlčenlivou „vnitřní“ meditaci. Po dlouhých bojích, zasahující i do sexistických tendencí předpokládající spirituální méněcennost žen, nový trend legitimovala. Tímto, naštěstí, získává křesťanská spiritualita novou hloubku. Subjektivizace je od té chvíle možná jak v mluvení, tak v mlčení. Mlčení je klíčovou protiváhou k obyčejnému opájení se vlastním Já. Ono bezeslovné ponoření, v němž umlkají všechny duševní síly a Já se vzdává všeho, co je mu vlastní.⁴¹

38 tamtéž, 97-98

39 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 273

40 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 111

41 tamtéž, 117

Poslední věta vhodně ukončuje kapitolu o hledání mystické řeči. Nyní přistoupíme k onomu Já – kvůli kterému jsme vězni v naší osobě, sami sobě a před sebou.

1.4 Já a oproštění od Já

Ustnout v našem naoko pohodlném vězení, v egu, je snadné a v dnešní společnosti vlastně žádoucím stavem. Sölle se v kapitole „Já a oproštění od já“ snaží převážně vymanit vlastní Já ze spáru majetku a násilí. V mé práci však ono oproštěné já nebude nabývat takto konkrétních podob, i když zajisté zde budou tyto fenomény nějakým způsobem přítomny. Autorka má krásný, možná již několikrát opakovaný cíl, chce demokratizovat mystiku a tím ji rozpoznávat ve všedních podobách nekomfortního života. Jedná se o celoživotní práci, kdy rozeznat a rozplést vztah mezi Já a jeho oproštěním vůbec není snadné a už vůbec ne zadarmo.⁴² Jestliže většina lidí neví kdo jsou, neznají se, je to jen proto, že toto hledání je bolestné. Avšak absence sebepoznání je nezdravá, protože vede k nerealistickému chování a je příčinou všech druhů potíží. Nejvýznamnějším problémem je fakt, že bez sebepoznání není žádné pravé pokory, ani sebezapření, a proto žádného jednotícího božského Základu, který je obvykle zakryt pod nároky ega.⁴³ Existuje často zoufalé hledání sebe sama a získávání času, svobody a prostoru pouze pro sebe tzv. „mít svůj život a konečně si ho užít“. To však také není mystické přání o už vůbec ne odhození svého ega. Upomínat se na Boha uvolňuje spáry závislosti na Já – ego je považováno za základní podobu „zapomínání na Boha“ a lidský mozek za orgán, jenž zapomíná.⁴⁴

42 tamtéž, 286

43 HUXLEY, *Věčná filozofie: Philosophia perennis*, 144

44 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 286-287

Očištění od Já má dva hlavní cíle. První je zřeknutí se smyslových věcí (ego uspokojujících), jelikož jen tak může nastat jednota s Bohem.⁴⁵ Mystici nejrůznějších tradic se bránili, aby se Já zaplavovalo majetkem – věcmi, jež plodí chtivost. V dnešní globalizované produkci toto platí obzvlášť. Spotřebitelé jsou podrobni na míru šité ego-propagandě a jejich potřeby gradují ve smyslu: častěji, více, rychleji, okamžitě. Ego má prahnout jak po novém, tak se dostávat do závislosti na možnostech volby. „Konzumuji, tedy jsem“ nabízí Sölle hlavní zásadu dnešního postmoderního světa. Mystická tradice nás může přinejmenším naučit omezit se ve světě nadbytku a naučit se vypnout (pozastavit) chtivost. Svoboda není možná od oprošťování. Je potřeba nového pojetí Já, jež zahrnuje oproštění od Já – osvobození od tlaků ničících život, o Já více participujícím na veškerém životě.⁴⁶

Druhý cíl je kontinuální „mytí oken“ duše, aby jimi světlo našeho pravého Já mohlo volně svítit.⁴⁷ Tato údržba funguje jako péče o duši, o pravé Já, které má vyzařovat světlo.

Ego lze také zbavit moci tím, že se člověk může ztratit v něčem, co není on sám; to je ten nejkrásnější způsob, jak zbavovat ego moci a tak se postupně osvobodit. Strastiplnou cestou do nitra není cesta, při níž člověk konečně nalezne sám sebe, ale cesta, kdy posedlost vlastním já ztrácí svojí moc. Oproštění od ega není primárním lidským úkolem, je to především štěstí.⁴⁸

Já, vlastní já, ego a další pojmy, jež výše používám, mohou působit zmateně. Jedna z lidových moudrostí učí, aby člověk zapomněl na své ego, ale na vlastní já nezapomněl nikdy. Není to totéž? Rozlišovat mezi Já a vlastním Já chce zachovat oboje, jak osvobodit jedince od ega, oprostít se od Já, tak i (a

45 HAPPOLD, F. Crossfield. *Mysticism: A study and an Anthology*. Revised ed. Harmondsworth: Penguin, 1970. s. 58. ISBN 0 140 205 683.

46 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 289-290

47 HAPPOLD, *Mysticism: A study and an Anthology*, 58

48 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 289

hlavně) nabyt konečně objeveného vlastního (pravého) Já. Důležitými pojmy, k pochopení tohoto pravého já osvobozeného od Já, jsou „Kristus ve mně“ či „buddhovská přirozenost každého člověka.“ Největší obtíží mystické tradice (berme zde předpoklad „všichni jsme mystici“ nadmíru vážně) je právě rozmlžený překryv obou směrů, které vedou k Já (egu) a které vedou k vlastnímu Já. Ve zkušenosti sebe-ztracení vzniká jakési znehodnocení Já – narcistické přeceňování, konejšení, jež se sytí ztrátou já.⁴⁹ Mistr Eckhart tomuto jevu, běžně se objevujícímu ve zprávách středověku, říká „ustrnout ve sladkosti“.⁵⁰

„Jakási dychtivost pro zážitcích, toužebné vyhlízející kýžené zaplavení nevědomím a ve fázích vyprahlosti trpící tím, že nenastává – tedy právě oním Já, kterého se dotýčný měl už přece dávno zřeknout nebo na ně zapomenout. V neuroticky laděné mystice získává člověk dojem, jako by touha po zbavení se Já byla nejlepším garantem nafukujícího se ega“.⁵¹

Cvičením, jak potlačit já – zredukovat jeho nároky a jeho dotěrnost, se ve většině „starých“ kultur nazývá askeze. Patří do ní trvalý či dočasný půst, odříkání se určitých pokrmů a nápojů, sexuální zdrženlivost, sebeponižování, sebetrýznění, poutnictví apod. Askeze je formou zastavení se, odvykání, jež mění lidský život i zapuštěnost do prostoru a času.⁵²

Problematika askeze by byla na celou samostatnou práci. Rád bych však uvedl myšlenky D. Sölle, které pojednávají o těchto radikálních požadav-

49 tamtéž, 298

50 Dnešní psychologie nabízí podobný termín, zahrnující mnohé podobné - „spirituální bypassing“ volně přeloženo jako „spirituální úlet“. Poprvé tento termín použil americký psycholog John Welwood v roce 1984. Velmi zhruba se jedná o použití duchovní cesty, jako cesty úniku, vyhýbání se nepříjemným pocitům, nezahojeným ranám či například přehnaná radost či soucit, tendence, že vše je krásné apod. v: ŽIŽLAVSKÝ, Roman. *Poutníková kuchařka: praktický a nezávislý průvodce na cestu sebepoznání*. Praha: Práh, 2014. s. 210-211. ISBN 978-80-7252-509-6.

51 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 298

52 tamtéž, 298

cích a dávají střízlivý pohled, jak se s nimi vypořádat v dnešní době. Nejprve se ptá, k čemu by byla askeze, která přestává vnímat základní lidské potřeby jako je hlad, žízeň a spánek. Za druhé, jak je to s askezí a historickou patriarchální společností Západu?

„Mnoho žen třetího světa formulovalo v posledních letech opakovaně přání ušetřit své děti vlastního osudu nevědomosti, nevzdělanosti, nedobrovolné podřízenosti a oproštění se od Já, které je stále znovu vnucováno právě těm nejchudším z nich. Má-li dnes dne být askeze něčím jiným než tímto předmoderním odpíráním autonomie a sebeurčení, musí být myšlena jinak a nesexisticky. Musí začínat autonomií a svobodnou volbou deklarované nezávislosti já na světě zboží. Dnes nejde o umrtvování těla, ale o jiný vztah k věcem.“⁵³

Rád bych ještě doplnil, že by mělo jít i o jiný vztah k sobě samému, k vlastní realitě prožívání a celkovému procesu života. Mělo by jít o chtěné, schvalované a vyhledávané omezení s kvalitním požitkem ze života, totiž s mystickou (autentickou) radostí.

„Pravé Já, které zapomnělo na své ego se noří do vesmíru. Získává schopnost odhlédnout od sebe sama, což zároveň znamená otevřít se. Vyjít ze sebe sama znamená být schopen žasnout...Já, které se zbavilo já, užasle zjišťuje, že je v životě něco dobrého.“
54

Ano, to je přesně ten moment, který hledám: zjistit, bytostně zažít, zakusit a chutnat, že je v životě „něco dobrého“. Tento extatický moment „umožňuje člověku osvobodit se od sebe sama, od svého ega a získat tak přístup ke skutečnosti Boha...To neznamená opustit žitou imanenci pro fantastickou

53 tamtéž, 300

54 tamtéž, 301-302

transcendenci, ale hledat mezi transcendencí a imanencí nový vztah“.⁵⁵ K předpokladům pro mou práci se tedy přidává další pojem: úžas. Než však blok mystiky ukončím, rád bych představil myšlenky dánského mystika, kterého jsem již výše zmínil – je pro mě svým způsobem důležitý.

1.4.1 Dag Hammarskjöld a jeho mystika

Narodil se 29. června 1905 ve Švédsku jako čtvrtý syn Hjalmara Hammarskjölda a Agnes Almqvistové. Otec byl tradiční luterán a měl smysl pro povinnost a osobní odpovědnost. Matka, také luteránka, byla ženou hluboké víry, velké lásky, plná radosti – k Dagovi měla ovšem majetnický vztah. Po dovršení studií (právo a politická ekonomie) začal Hammarskjöld studovat na ministerstvu. Mezi lety 1941-1948 stál v čele Švédské národní banky. Následně vstoupil do služeb ministerstva zahraničí a 7. dubna 1953 byl zvolen generálním tajemníkem OSN. Hammarskjöld zemřel při letecké nehodě 17. září 1961. Okolnosti smrti jsou nejasné – pravděpodobně šlo o sabotáž.⁵⁶

Po jeho smrti se v newyorském bytě našel rukopis s názvem *Vägmarken* (Znamení na cestě). Tento osobní a velmi duchovní deník zaznamenává myšlenky, intuice a různá znamení, jež vedly Hammarskjölda na jedinečné a příkladné cestě životem. Deník je zaznamenáván mezi roky 1925-1961. Zpočátku se jedná o psychologické a morální úvahy, ale roku 1953 dochází k zásadnímu obratu a do popředí se dostává náboženský aspekt – jako kdyby do jeho života prudce vtrhl Bůh, a to v době, kdy se stal generálním tajemníkem OSN.⁵⁷

⁵⁵ ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 257-258

⁵⁶ BORRIELLO, *Slovník křesťanských mystiků*, 359

⁵⁷ tamtéž, 360

Hammar skjöld souzní se středověkou mystikou autorů Eckharta, Jana od Kříže, Pascala, Alberta Schweitzera a dalších.⁵⁸ Zejména u Eckharta cituje ve svém deníku celé pasáže. Zřejmě ho oslovila Eckhartova etická orientace. Ticho a samota neznamená u Eckharta naprostý útěk ze světa, nýbrž odklon od egoistických tendencí a bezcílného shonu rozmanitých aktivit. Druhým citovaným autorem je Jan od Kříže, zde nalézá průnik v myšlenkách: „Věřit, ne váhat“, „víra je Božím sjednocením s duší“, „pro Boha je vše možné neboť víra hory přenáší“.⁵⁹

Je otázkou, co u Hammar skjölda zapříčinilo spirituální přelom. Je však jisté, že to žádná vnější událost nebyla. Až v dubnu roku 1953 byl – k překvapení sebe i svého okolí – jmenován generálním tajemníkem OSN. Ještě v roce 1952 se objevují v jeho denících myšlenky rezignovaného rázu. Předkládá žádost o smysl života, která mu však přijde nesmyslná. Jeho boj za smysl života mu přijde nereálný. V roce 1953 přichází onen spirituální zlom a zdá se, že rezignace je překonána. Namísto ní přichází vděčnost za minulost a přitahování budoucnosti. V denících se ukazuje, že za tento nový postoj může duchovní prožitek mystické povahy. Díky němu zakouší Hammar skjöld sám sebe jako celou svou existencí vztahující se k Bohu.⁶⁰

1.4.1.1 Základní rysy Hammar skjöldovy mystiky

Základní rysy se dají rozdělit do několika okruhů. Pokusím se je krátce charakterizovat.

Prvním důležitým okruhem, aktem, dokonce až místem, je pro Hammar skjölda ticho a mlčení. Staví proti sobě dvojí životní směřování. Na jedné straně život člověka, jenž chce z ticha vynášet plody své práce pro druhé.

⁵⁸ SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 306

⁵⁹ ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 184

⁶⁰ tamtéž, 189

Na druhé straně (jakoby v hluku) je směr, krácející za úspěchem. V tichu, kde je možné být zcela pro druhé, je také možné zaslechnout Boží hlas, který bývá často přehlušen lomozem dne. Ticho je pramenem, z něhož tryská kvalita života. Z důvodu ticha a mlčení, je možné pozorovat důvod, proč Hammarskjöld svůj duchovní život skrýval.⁶¹

Druhým rysem je lidské nitro, jako místo zakoušení Boha. Tento aspekt je mnohokrát v jeho denících zdůrazňován. V roce 1952 píše:

„Dávej nitru přednost před vnějškem, duši před světem – ať to vede kamkoliv. Nedopustit přitom, aby se vnitřní hodnota stala vnější maskou, nýbrž učinit se slepým vůči hodnotě, jakou může mít nitro pro vnějšek.“⁶²

Třetím okruhem, který již nastiňuji výše v kapitole o Já, je Hammarskjöldovo „sebezapření bez ztráty sebe sama“. Zažíval silnou touhu po radikálním odloučení se ode všeho, po očištění, dokonce i zmaření sebe sama. Je důležité říci, že se rozhodně nejednalo o žádnou sebedestrukci, nýbrž o touhu, aby Bůh naplnil prázdnotu jeho nitra a plně se v něm prosadil. Sebezmaření je spíše aktem ustoupení do pozadí, aby v něm měl Bůh volnou ruku. Jeho vlastní já již neexistuje, proto je silný a svobodný. Bůh je v něm, protože on sám je v Bohu. Hammarskjöld se považoval za nepatrného spolupracovníka, který k dobru přispívá pouze malou měrou – to Bůh dělá zbytek. Někdy se také cítil jako nástroj v božích rukou, chudákem, jenž vše dostává darem.⁶³

Dalším tématem je Hammarskjöldova zkušenost utrpení jako zkušenost Boha. Sám byl přesvědčen, že byl jako Kristus vyvolen Bohem za obět-ního beránka, a věřil, že přijetím tohoto údělu může, tak jako Kristus, vykou-

61 tamtéž, 196

62 tamtéž, 197

63 BORRIELLO, *Slovník křesťanských mystiků*, 360-361

pit svět. Nutno podotknout, že se vnímal spíše jako následovník Ježíše – ve smyslu *imitatio Christi*.⁶⁴ Ježíš, především trpící a ukřižovaný, v něm vyvolával soucit.⁶⁵ V kříži viděl důležitý životní element křesťana, který díky tomuto povědomí, je schopen podat pomocnou ruku ostatním (hříšným) lidem, když ji potřebují – vše v atmosféře bratrství.⁶⁶

Z mystické zkušenosti Daga Hammarskjölda bych si rád do své práce vzal jeho „ano“. Konečně nalezené „ano“ znamená „ano osudu a ano sobě samému.“ „Jako u mnoha dalších mystických myslitelů zůstává otázka, zda se jedná o osobního Boha, nebo životní energii a sílu.“⁶⁷ Celkové mystické zkušenosti, intuice, znamení, vnímání vlastní oběti švédského tajemníka OSN jsou nesmírně pozoruhodné. Dá se z nich vyčíst důležité:

„Základem, na němž existuje Já, které se já zbavilo, je to, že Bůh potřebuje člověka a nemá být považován za bůžka osudu, který si vládne, jak se mu zachce. Spolupráce Boha a člověka zbaveného já je základní jistotou mystického života. „Jsem nádoba. Nápoj patří Bohu. A Bůh žízní.“⁶⁸

64 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 199

65 BORRIELLO, Luigi, *Slovník křesťanských mystiků*, 362

66 ROY, Louis. (2018) 'Dag Hammarskjöld and the Mystics', *Way*, 57(1), s. 17-24. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=132996268&site=ehost-live> (30 October 2020).

67 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 309

68 tamtéž, 310

1.5 Možnosti a úskalí náboženské zkušenosti i v kontextu evangelické teologie

V průběhu církevních dějin zaznamenal pojem náboženské zkušenosti různorodou historii. V minulém století došlo v rámci dialektické teologie k radikálnímu odklonu od zkušeností stránky víry.⁶⁹ Subjektivní přístup, který formoval evangelickou teologii od doby osvícenství až do počátku 20. století, byl nahrazen touto stroze exkluzivní teologií, která vychází z objektivního počátku o Slovu Božím.⁷⁰

Význam zkušenosti v mystické tradici vede k důrazu *fides qua creditur*, tedy víry jako aktu věření. Tím pádem mystice nejde o dogmatické obsahy víry, nýbrž o žitou víru s cílem sjednocení s Bohem, *unio mystica*. V literatuře je často přehlíženo, že křesťanští mystici církevní dogmata uznávají. Jde jim však o to, aby se obsahy víry přenesly z hlavy do srdce. To má za následek několik důležitých věcí. Mystická zkušenost často vede k hlubšímu pochopení tradičních dogmat: na základě osobního prožitku dávají mystici Bohu „nová jména“, čímž do křesťanství vstupují rozdílné a nové fazety Boha. V neposlední řadě žitá víra pomáhá před fundamentalistickým zkosnatěním a případně ho překonává.⁷¹

Mystická spiritualita je odpovědí na touhu mnoha lidí, kteří nechtějí víru myslet, naopak ji chtějí všemi smysly prožívat. V tomto nalézají společného jmenovatele s hledáním celistvosti, jež započalo v šedesátých letech, kdy se v západní společnosti opět „smělo“ otevřeně mluvit o vlastních pocitech. Důležité je však také zmínit, že má mystika i své problematické stránky. V souvislosti s postmodernou a její orientací na zkušenost, lze pozorovat přece-

69 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 250

70 PÖHLMANN, Horst Georg. *Kompendium evangelické dogmatiky*. Jihlava: Mlýn, 2002. s. 7 ISBN 80-86 498-02-6.

71 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 251-252

ňování zážitků. Je zde patrná touha po mimořádném či zvláštním. Zabývání se mystikou v sobě nese nebezpečí, že se do popředí dostane zájem o spektakulární zážitky.⁷² Osobně souzním s obavou Tomáše Halíka:

„Bojím se víry, která nemá prostor pro pokorné slůvko „snad“. Bojím se náboženské jistoty, která nemá prostor pro skutečné zázraky, pro Boha, který může překvapivě zpřevracet všechny naše dosavadní jistoty včetně našich jistot náboženských. Bojím se víry dychtící po spektakulárních zázracích a přehlížející zázrak každodenního života.“⁷³

Naštěstí všichni velcí mystici před fixací na mimořádné prožitky varují. Další důležitou problematickou oblastí je i dnešní trend požitkářství a určité zkratkovitosti. Jedinec hledá prožitky s Bohem ve zrychleném řízení, chápe mystickou spiritualitu jako únik či uvolnění v hluku a roztěkanosti. Mystická spiritualita jednoznačně vyžaduje, aby se člověk do křesťanské víry plně a dlouhodobě položil. Mystika (přeci i křesťanství) je proces zahrnující celý život. Na druhého člověka je nutné si také udělat čas a mnohdy vydržet jeho rozdílnost. To přesně platí při setkání s trojjediným Bohem. Jsem si také vědom toho, že mystika nutně potřebuje teologii jako kritickou instanci, partnera na cestě, aby se nedostala do bludného kruhu, kdy sama sobě znemožňuje vlastní korekturu a aby nepodlehla víře založené na faktech.⁷⁴

Profesor Halík, Dorothee Sölle a zajisté mnoho dalších hledají mystické prvky v každodennosti „obyčejného dne“. Snad je patrné, že tímto směrem plyne i má práce. Na obyčejnost, všednost má být kladen hlavní důraz. Tento prvek bude možná lépe znatelný v druhém bloku, jenž se bude za-

⁷² tamtéž, 254

⁷³ HALÍK, Tomáš. *Žít s tajemstvím: podněty k promýšlení víry*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2013. s. 43. ISBN 978-80-7422-255-9.

⁷⁴ ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 254-255

bývat psychoterapií, jejími vstupy do nitra člověka a cestě k celoživotnímu cíli jak „být sám sebou“.

1.6 Shrnutí

Rád bych krátce shrnul, o čem byla řeč na předešlých stránkách a ukotvil tak důležité předpoklady, nároky a poznatky, které si z křesťanské mystiky odnáším pro svou práci. Bude jich hned několik:

Prvním, jak už výše sama kapitola napovídá, je univerzální předpoklad možnosti mystického prožitku „pro každého“. Důležité je upřesnit, že oním zážitkem nemyslím spektakulární zázraky. Naopak. Nárokuji si zde všednost, běžnost a obyčejnost. Už jen pocit pevné důvěry v život, lidskost a lásku, smíření či odpuštění, přijetí bolesti a utrpení – pocit, že „vše je v pořádku a je tak, jak má být“, je pro mě mystickým prožitkem.

Druhým nárokem, aby všednost mohla být všedností či zázrak zázrakem, je darovanost. Tento nezasloužený dar, je nám dán z čisté milosti a lásky (pro mě jako křesťana) Bohem. Netřeba víc dodávat.

Aby člověk vůbec mohl něco takového prožít, musí splnit další předpoklad: vydat se na cestu do svého nitra. Pak, bude-li chtít a bude to v jeho silách, tento zážitek sdílet. Cesta však povede trním, bahnem, doupětem hladových vlků, temným bludištěm a dalšími projevy vtírajícího se ega. Jediným světlem pro člověka bude slabě plápolající světlo jeho vlastního já, jež se bude zdát natolik vzdálené, jakoby jej snad ani nešlo dosáhnout. Vydat se však na tuto cestu – je pro mě (dalším) zázrakem a velkou odvahou. Místa, jež člověk objeví zahrabaná v trní budou právě ta ohromná, ta spektakulární.

Askeze nemusí být v dnešní době nutným ukazatelem správného směru této cesty. Může už jít jen o chuť a motivaci navodit změnu ve svém životě. Změnit: vztah k nitru (k sobě samému), postoj ke své víře či víře ostatních, vztah k odlišnosti a jinakosti druhého. „Svléci šaty, které nás odlišují, odložit brýle, paruky a masky, odhodit tituly, diplomy, ceny a trofeje. Já, které se jen

takto zbaví já, jemuž Hammarskjöld říká „naplnění“, je svobodné, aby se mohlo dát, aby od sebe mohlo odhlédnout.“⁷⁵

Mystika Daga Hammarskjölda je dalším důležitým prvkem. Jeho život a mystické přemýšlení nám má převážně poskytnout pohled na problematiku egocentrismu: Posedlost já není v první řadě problém morální, nýbrž náboženský problém ega věřícího v rozum – platí totiž, že „čím méně Boha, tím více ega“.⁷⁶

Zajímavé hledání Boha, mystika dobrého počátku, síla úžasu atp. jsou jakési cíle, které však musí stát „mimo rozum“, jinak jich člověk nedosáhne. V tuto chvíli máme štěstí v neštěstí – postmoderní doba je tímto směrem prožitku orientovaná a má tak vhodné katarzní podhoubí. Avšak značky, ukazující správným směrem, sobecky přeorientovává něco záludného v nás zcela jinam – ego! Tato část Já ovládá konzumní společnost, protože samo je jakýmsi konzumem. Zápas s tímto soupeřem je celoživotní úkol. Zápas je na můj vkus zbytečně vzdorné slovo, radši bych použil pojem tanec. Tanec, kdy však ego nevede, ale nechává se plně bez své moci vést. Při hudbě přijetí a pochopení, že cokoliv v nitru člověka má nutně podléhat harmonii a ne souboji či zápasu.

⁷⁵ SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 309-310

⁷⁶ tamtéž, 307

2 Psychoterapie

Rád bych na chvíli poodstoupil od křesťanské mystiky a věnoval druhý blok humanistické psychoterapii. Ve dvou terapeutických přístupech, s kterými budu níže pracovat, se otevírá pozoruhodná skutečnost lidského života – plnost lidství. Jak může souviset s křesťanskou mystikou? Co nám oba přístupy v lidském nitru a v životě otevírají?

Psychoterapie je léčebná činnost, léčebné působení či také specializovaná metoda léčení. V průběhu psychoterapeutického procesu dochází ke změnám v prožívání a chování člověka. Psychoterapie je prováděna kvalifikovanou osobou, jež by měla mít dosažené příslušné vzdělání či absolvovaný speciální terapeutický výcvik.⁷⁷

Oba zkoumané psychoterapeutické směry – Model růstu Satirové a Rogersův Přístup zaměřený na člověka jsou natolik obsáhlé, že se komplexní shrnutí na několika řádcích jeví být velmi obtížným úkolem. Proto se na následujících stránkách uchýlím k třem hlavním tématickým okruhům: vývoji přístupu, antropologii a terapeutickému procesu a cíli. Důležité je také zmínit, že cílem tohoto bloku není autory porovnávat, i když se tomu místy vyhnout nelze, ale především poukázat na jejich zajímavou celoživotní práci a psychoterapeutický přínos.

Na závěr úvodu bych rád doplnil, že psychoterapii Satirové jsem mohl (a stále ještě mohu) zakusit na vlastní kůži – jak individuální terapii, tak při tzv. rodinných rekonstrukcích, kterých se pravidelně účastním. Rogersův přístup zaměřený na člověka znám pouze z teoretického hlediska.

⁷⁷ KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 7. vydání. Praha: Portál, 2017. s. 15-16 ISBN 978-80-262-1227-0.

2.1 Vývoj terapeutických přístupů

Humanistická psychoterapie, z které oba výše zmíněné směry pochází, vznikla v šedesátých letech 20. století v USA jako reakce na behaviorismus⁷⁸ a psychoanalýzu.⁷⁹ Pokládá důraz na svobodu a sebeaktualizaci⁸⁰ jedince, na potenciál osobnosti, na vrcholné zážitky a lidský vztah.⁸¹ Humanistická terapie tvoří stále více diferencující se hnutí, které se těžko ohraničuje. Bývá také nazývána antropologickou psychoterapií, zkušenostním směrem či filosofickou psychoterapií. V rámci takto širokého hnutí lze rozlišit tři proudy. První přímo navazuje na fenomenologii M. Heideggera (1889 – 1976), v druhém případě je kladen důraz na empiricko-psychologický přístup, kdy je psychoterapeutický proces považován za specifický případ vztahové interakce. Filosofickými východisky jsou S. Kierkegaard a M. Buber (1878 - 1965). Do třetího proudu je řazeno mnoho škol, které jsou inspirované východními praktikami, náboženstvím, šamanismem apod.⁸²

Satirovou a Rogerse lze volně zařadit do druhého proudu. Oba autoři měli stejné nutkání vymanit se z vlivu direktivních a hierarchických přístupů

78 Tzv. „věda o chování“, které je formováno učením. Člověk je chápán jako „systém zvyků“. Tedy naučených tendencí reagovat v určitých situacích určitým způsobem. v: HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). s. 59. ISBN 978-80-247-4675-3.

79 Teorie S. Freuda (1856-1939) založená na přesvědčení o rozhodujícím vlivu sexuálního pudu na vývoj a život člověka. Z ní se následně vytvořila psychoterapeutická metoda založená na volných asociacích, snech a raných dětských zážitcích vyprávěných klientem. v: HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. s. 462. ISBN 978-80-7367-686-5.

80 S pojmem sebeaktualizace se pojí jméno A. H. Maslow (1908-1970). Jeho koncept aktualizace podléhá dvěma vnitřním silám: jedna síla lpí na bezpečí a ze strachu zaujímá obranný postoj, má sklon tíhnout k minulosti, bojí se riskovat, bojí se nezávislosti a samostatnosti; druhá síla žene člověka kupředu k celistvosti a jedinečnosti jeho vlastního Já, k plnému využití jeho schopností, k sebedůvěře a k přijetí nejhlubšího, pravého Já. v: MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014. s. 105. ISBN 978-80-262-0618-7.

81 KRATOCHVÍL, *Základy psychoterapie*, 96

82 VYMĚTAL, Jan. *Rogersovská psychoterapie*. Praha: Český spisovatel, 1996. s. 21-22. ISBN 80-202-0605-1

psychoterapie 20. století: Satirová v roce 1964 vydala knihu *Conjoint Family Therapy*, ve kterém radikálně opouští éru psychoanalytických postupů.⁸³ Rogers o dvacet let dříve, v roce 1942, vydává knihu *Poradenství a psychoterapie (Conselling and Psychotherapy)*, v které navrhuje nový přístup oproti behaviorismu a psychoanalýze.⁸⁴ Jak Satirová, tak Rogers, podléhali stejným filosofickým předpokladům: Satirovův koncept je založen na filosofii Sorena Kierkegaarda, Martina Bubera a Martina Heideggera.⁸⁵ Také Rogers se převážně odvolává na myšlenky Bubera a Kierkegaarda. Při osobní diskuzi mezi Rogersem a Buberem, ke které došlo v roce 1957, se však ukázalo, že se místy myšlenkově míjejí. Stejně tak lze pochybovat, zda Rogers správně a do hloubky porozuměl Kierkegaardovi.⁸⁶

Tolik úvodem o vybraných psychoterapeutických směrech. Nyní přistoupím k jejich postupnému vývoji.

2.1.1 Satirová včera a dnes

Virginia Satirová se narodila v roce 1916. Vystudovala nejprve pedagogiku a následně sociální práci na University of Chicago. Její otec byl závislý na alkoholu, matka zapálená vědkyně. V pěti letech téměř doplatila na nesoulad mezi svými rodiči. Málem zemřela na roztržení slepého střeva. Později se v dopisech k tomuto incidentu vyjadřuje: „Říkala jsem si tehdy, že až budu velká, stanu se detektivem vztahů.“ Není tedy divu, že se Satirová opravdu stala přední rodinnou terapeutkou. Velmi záhy se odklonila od převládajícího psychoanalytického paradigmatu. Vytvořila si vlastní psychoterapeutický pří-

83 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 12

84 CASEMORE, Roger. *Na osobu zaměřená psychoterapie*. Praha: Portál, 2008. Stručný přehled. s. 13. ISBN 978-80-7367-454-0.

85 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 12

86 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 37

stup, jehož součástí byl systemický pohled, důraz na proces a hluboký vhled do spirituality života. Z psychoanalytického modelu si nicméně ponechala ego-obranné strategie.⁸⁷ Obranné konstrukty vznikají v raném dětství a během života mohou nabýt podoby dysfunkčních vzorců. Tyto pozice Satirová nazývá po svém „copingové“ či „sebezáchovné“ pozice.⁸⁸

Klíčovým konstruktem Modelu růstu Satirové je kongruence – tento soulad se stal určujícím principem a cílem jejího terapeutického systému.⁸⁹ V psychologickém slovníku lze nalézt tuto obecnou a stručnou definici: kongruence „je stav osobnosti, kdy chování jedince je v souladu s jeho sebe-pojetím.“⁹⁰

Během výcvikových programů odborníci (hlavně okruh spolupracovníků okolo Satirové) zjistili, že kongruence má tři úrovně. O těch však podrobněji níže. Můžu však předznamenat, že pro mou práci bude nejdůležitější úroveň třetí – ta se pohybuje ve sféře spirituality a univerzality.⁹¹ Na této úrovni se harmonizujeme s naším spirituálním základem – tzv. univerzální Životní silou.⁹²

Posledních padesát let svého života strávila Virginia Satirová vytvářením modelu rodinné terapie, který vzešel z bezpočtu hodin pozorování kli-

87 Obrana je nejstarším konstruktem v psychoanalýze. Poprvé se objevuje ve studiích z roku 1894. Samotný pojem také podléhá svému historickému vývoji. Nejprve se mluvilo o „vytěsnění“, později se pojem přenesl do kontextu „zábran a obran“. V dnešní analytické praxi má lidské Já deset, dobře známých a dobře popsanych, obraných metod: vytěsnění, regrese, reaktivní výtvar, izolace, popření, projekce, introjekce, obrat proti vlastní osobě, zvrát v opak a přesun pudového cíle. v: FREUD, Anna. *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál, 2006. Spektrum (Portál). s. 35-36. ISBN 80-7367-084-4.

88 LEWIS, L., BANMEN, J., *Pozitivní psychologie V. Satirové*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 46-47

89 LEE, K., B., *Spirituální aspekty kongruence v Modelu růstu*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 101

90 HARTL, HARTLOVÁ, *Psychologický slovník*, 269

91 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 63

92 tamtéž, 74

entů, ověřování hypotéz a vytváření intervencí. S první rodinou se setkala v roce 1951. Zprvu pracovala s mladou ženou, jejíž diagnóza byla schizofrenie. Po šesti měsících práce se situace klientky zlepšovala. Následně však Satirové zavolala maminka slečny, že kvůli její intervenci matka přichází o dceřinu náklonnost. Satirová prozíravě odhalila prosbu v jejím hlase a maminku pozvala na společné setkání. Klientka se však vrátila na začátek svého terapeutického procesu. Po nějaké době, se mezi matkou a dcerou, zformoval nový vztah. Tehdy Satirovou napadlo, přizvat do terapie i otce. Jakmile se i on stal účastníkem procesu, terapeutický pokrok vzal za své. To byl pro Satirovou klíčový moment. Zeptala se rodinných příslušníků, zda mají i jiné členy. Když se na scéně objevil syn, popisovaný jako „zlatý kluk“ (se svou silnou pozicí v rodině), Satirová začala vnímat oslabenou roli, kterou dcera v rodině měla. Tato zkušenost odhalila terapeutce smysl dynamiky a síly rodinných procesů. Vytvořila a ověřila si myšlenku intervence na systémové úrovni. Vnímala, že jako terapeutka může přinést změnu do celé rodiny tím, že zdokonalí způsob, kterým spolu členové rodiny komunikují. To pomohlo jednotlivým členům i celému rodinnému systému vymanit se z dysfunkčního *statusu quo* a pohnout se směrem k otevřenému a spokojenému vztahu.⁹³

V 70. letech Satirová cestovala po Spojených státech a vedla semináře a výcviky pro terapeuty. Společně se svými žáky pracovala na vytvoření konzistentního modelu terapeutické práce, jehož smyslem bylo pomáhat lidem v osobním růstu.⁹⁴ Virginie Satirová zůstává důležitou postavou světové terapeutické praxe. Model růstu nachází místo v pedagogice, ve školních tří-

93 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 11-12

94 LEWIS, L., BANMEN, J., *Pozitivní psychologie V. Satirové*, v: BANMEN, *Transformační systémická terapie*, 46-47

dách, v policejních pracovnách, při léčbě závislostí, v řízení organizací a mnoha dalších kontextech.⁹⁵

V České republice existuje psychoterapeutický institut Virginie Satirové, který se snaží naplňovat poslání: „Vzdělávat lidi v tom, jak rozvíjet své osobní a profesionální kompetence modelu Virginie Satirové“.⁹⁶ Každoročně pořádá kurzy a semináře a snaží se předávat profesní i životní zkušenosti této obdivuhodné psychoterapeutky.

2.1.2 Přístup zaměřený na člověka včera a dnes

Carl R. Rogers se narodil v roce 1902. Vyrostl v rodině, vyznačující se těsnými rodinnými vazbami, atmosférou velmi přísných a nekompromisních náboženských a etických zásad. Pochází z šesti dětí. Jeho rodiče byli velmi pečující a prakticky neustále dbali na jejich blaho. Mnoha jemnými a láskyplnými způsoby také velmi usměrňovali chování svých dětí – žádný alkohol, žádný tanec, karty nebo kino, velmi málo společenského života a hodně práce.⁹⁷

Přístup zaměřený na osobu vycházel jednak z Rogersovy zkušenosti psychoterapeuta a poradce, tak i z jeho role klienta. Na základě těchto zkušeností se vymezil proti behaviorismu a psychoanalýze. Oproti cílům těchto směrů⁹⁸ uvedl zcela odlišný přístup založený na svých přesvědčeních o lidském bytí.⁹⁹

95 tamtéž, 50-51

96 *Společnost Transformační Systemické Terapie ČR*, z.s.[online]. 2021 [cit. 2021-02-25]. Dostupné z: <http://www.satir-institut.cz/>

97 ROGERS, Carl Ransom. *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál, 2015. s. 26. ISBN 978-80-262-0796-2

98 Prvním je, že terapeut „ví vše nejlépe“ a druhým, že úkolem terapeuta je vést klienta k cíli, který si zvolil psychoterapeut. v: CASEMORE, *Na osobu zaměřená psychoterapie*, 13

99 CASEMORE, *Na osobu zaměřená psychoterapie*, 13

Počátek směru je spojován s krátkým článkem, kde je výše zmíněné představeno. Článek vyšel v americkém časopise pro poradenskou psychologii v roce 1940 – tento rok bude sloužit jako počátek vývoje směru, který nyní v pěti obdobích představím.¹⁰⁰

2.1.2.1 Období nedirektivního poradenství

Pojem „nedirektivní“ je zde chápán ve smyslu odmítnutí direktivního poradenství typického pro 50. léta 20. století, kdy převládalo užívání autoritářských technik jako zákazy, příkazy, rady apod. Terapeut v přístupu zaměřeném na člověka není pouze pasivní či vyčkávající. Rogers objevil sílu naslouchání. Terapeut je tedy spíše průvodcem, než expertem na problémy klienta.¹⁰¹

Období je přibližně datováno v rozmezí mezi lety 1940-1950. Hlavní teoretickou knihou tohoto období je již zmíněná kniha „*Counseling and psychotherapy*“ a je charakterizováno: terapeut svým chováním vytváří neintervenující atmosféru. Zejména neverbálně projevuje vstřícnost, klienta bezpodmínečně přijímá a je na něj plně a se sympatiemi soustředěn. Klient tak může v tomto nedirektivním bezpečném prostředí odložit své masky a otevřít se vůči sobě i terapeutovi. Převážně prostřednictvím monologického projevu si uvědomuje a vyjadřuje souvislosti, jež ho doposud nenapadly, postupně dosahuje nové perspektivy sebe a vlastní situace.¹⁰²

100 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 29

101 ŠIFFELOVÁ, Daniela. *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*. Praha: Grada, 2010. s. 27. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2938-1.

102 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 29-30

2.1.2.2 Období reflektivní psychoterapie

Je datováno v rozmezí 1950-1960. Hlavní Rogersovskou prací je kniha z roku 1951 „*Client-Centered therapy*“. Období je charakterizováno: terapeut se intenzivně do klienta vciťuje a své porozumění nabyté empatií mu průběžně a srozumitelně sděluje. Klíčovou úlohou terapeuta je reflexe vnitřního světa klienta. Tak se terapeut může stávat průvodcem vnitřního světa klienta a prohlubuje jeho sebepoznávání. Klient získává pravdivější poznání sebe sama, nahlíží vnitřní rozpory, které po jejich identifikaci může řešit. Uvědomuje si, kdo vlastně je a co opravdu chce. Pro první dvě období je charakteristické, že terapeut je tak trochu „druhým já“ klienta a osobně do vztahu příliš nevstupuje.¹⁰³

2.1.2.3 Zážitková psychoterapie

Pojem „zážitkový“ vystihuje jeden ze základních aspektů rogersovské terapie, a tím je zaměření terapeuta na fenomenologický svět klienta – jeho prožívání. Zážitek je vše, co se děje v daný moment v nitru člověka a je potenciálně přístupné k uvědomění. „Zážitkové“ označení se postupně začalo používat v terapeutických směrech, pro které tvoří subjektivní zážitkový svět klienta centrální dynamiku terapie a je hlavní cestou pro terapeutickou práci.¹⁰⁴

Období je přibližně datováno v letech 1960-1970. Hlavním teoretickým východiskem je kniha „*Být sám sebou*“ („*On becoming a person*“) vydaná v roce 1961. Celkový psychoterapeutický proces je zaměřen na prožívání klienta, které je neustále v centru pozornosti. Terapeut je ve vztahu ke klientovi v první řadě autentický (kongruentní), vedle toho jej bez výhrad a hodnocení

¹⁰³ tamtéž, 30

¹⁰⁴ ŠIFFELOVÁ, *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*, 28

přijímá a dává mu najevo své empatické porozumění. Akcentován je také již vzájemný vztah. Klient se setkává s terapeutem jako s transparentním člověkem, jenž se o něj osobně zajímá. V tuto chvíli dochází k opravdovému setkávání.¹⁰⁵

První tři období jsou převážně individuální psychoterapií dospělých pacientů. Ve čtvrtém již vzniká prostor pro párové, rodinné či skupinové terapie.

2.1.2.4 Psychoterapie prostřednictvím skupiny

Přibližně zahrnuje léta 1970-1980. Do terapie se dostávají přirozené skupiny, jako je rodina či terapeutické skupiny za účelem léčby, rozvoje osobnosti apod. Výchozí kniha se jmenuje „*Encounterové skupiny*“ („*On encounter groups*“) a je z roku 1970. Terapeut se nyní stává facilitátorem skupinových procesů, projevuje zde „sám sebe“, je vysoce empatický a chová se akceptujícím způsobem. Klientovi se dostává interpersonální skupinové zkušenosti a z ní plynoucí korekce. Má důležitou možnost se přirozeně chovat a upřímně hovořit, od druhých dostává zpětnou vazbu, což opět napomáhá k jeho sebepoznání.¹⁰⁶

2.1.2.5 Diferencovaně integrované období

Období je datováno od roku 1980 dál. Po smrti Rogerse (v roce 1987) se hlavní aktivita přenáší do Spojených států a do Evropy. Příznačné pro toto období je snaha o vytvoření obecného modelu psychoterapie, kde by rogersovský přístup tvořil základní vztahovou nabídku, doplňovanou o specifické přístupy, zvolené dle potřeb klienta. Terapeut svým akceptujícím, empatickým a autentickým chováním vytváří prostor, díky kterému jsou u klienta uvolněny

¹⁰⁵ VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 30

¹⁰⁶ tamtéž, 31

růstové vnitřní síly. Klient se vnitřně rozvíjí a zároveň je schopen přijímat a nechat na sebe působit terapeutické aktivity.¹⁰⁷

2.1.2.6 Změny v přístupu zaměřeném na člověka

Po Rogersově smrti se Přístup zaměřený na člověka značně rozvinul. Převážně bych zde chtěl zmínit poupravení aktualizační tendence (sebeaktualizace) jako „jediné motivace“ organismu. Do původní motivace patří podmínky:

- organismus má tendenci zachovat sám sebe;
- tendence organismu je směrem ke zrání;
- aktualizační tendence jako fundamentální „životní síla“, která nikdy nepolevuje, ale pořád pobízí člověka k rozvoji.

Rogers byl kritizován Culsonem (*1987), že v jeho aktualizační tendenci není místo pro „běžné“ sociální omezení. Sociální vztahy (rodina, společnost apod.) v Rogersových teoriích doposud fungovaly jako inhibiční faktory růstu. Culson poukázal na to, že míra společenského omezení je vsutku „normální“ a představuje rozumnou vzájemnou dohodu mezi jedincem a okolním (sociálním) světem. Sociální kontext (zejména rodina) nepředstavuje inhibiční sílu, nýbrž její opak – nabízí plodné prostředí pro možnost sebevyjádření a rozvoj sebe samého. Tím, že musíme věnovat pozornost dialogům s naším sociálním kontextem, se posilují možnosti jedince. Obranný a kritický postoj Rogerse vůči sociálním vlivům také znemožnil rozvoj a potenciální aplikaci v jiných kulturách a myšlenkových systémech, v nichž je jedinec neoddelitelná součást sociálního prostředí (např. současné Japonsko). Lidské bytosti jsou hluboce společenská zvířata a většina jejich způsobů vývoje

¹⁰⁷ tamtéž, 31

má sociální povahu. Vztahy s přáteli, partnery, kolegy, dětmi, rodiči, představují největší potenciální kontext pro náš růst a rozvoj. Tak, jak v člověku existuje růst a rozvoj, je pravděpodobné, že v člověku existuje i umírňující síla, jež hledá vyjádření v sociálním kontextu jedince – síla k růstu není povolena, aby podporovala posilování bez nějaké míry kontroly či mediace. Prostřednictvím této síly jedinec nejen posiluje svůj vlastní postoj, ale i udržuje dostatečný sociální kontext, který naopak vytváří základ pro další růst.¹⁰⁸

2.2 Obraz člověka

Téměř každá psychoterapeutická teorie a prováděná psychoterapeutická praxe se zabývá subjektivní stránkou člověka, tedy jak cítí, myslí, hodnotí, co chce a co jej motivuje. Terapeut se neustále pohybuje ve vlastní subjektivitě a v subjektivitě klienta. Subjektivita je aktuální i v momentě, kdy ke klientovi terapeut přistupuje zvnějšku a objektivizuje jej. Tato snaha, i třeba s dobrým úmyslem člověku pomoci, je však určitou manipulací a jedinec se tak stává spíše předmětem terapeutova vnějšího záměrného působení. Oproti těmto postojům stojí stanoviska Přístupu zaměřeného na člověka Rogerse a Model růstu Satirové – oba přístupy respektují duševní život jednotlivce, manipulačně nezasahují a věnují se pouze tomu, s čím klient do terapie přichází. Terapeutovi tak přísluší „pouze“ role průvodce vnitřním světem klienta.¹⁰⁹

108 MEARNS, Dave a Brian THORNE. *Terapie zaměřená na člověka: pro využití v praxi*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). s. 26-29. ISBN 978-80-247-3881-9.

109 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 34

Označení terapeuta jako „průvodce lidského nitra“ mi přijde výstižné. Nyní bych rád představil, jaké mají průvodci Rogers a Satirová antropologická stanoviska.

2.2.1 Obraz člověka u Satirové

Terapeutická přesvědčení¹¹⁰, jež udávají pohled na člověka Satirové jsou následující:

- Lidé jsou od podstaty dobří. Na to, aby se spojili a ocenili svou vlastní hodnotu, musí nalézt svůj vnitřní poklad.
- Všichni lidé mají vnitřní zdroje potřebné k úspěšnému „zacházení se sebou“ a růstu.
- Všichni lidé jsou projevem těžce Životní síly.
- Lidé se sjednocují na základě podobnosti – a rostou na základě rozdílnosti.
- Vnitřní lidské procesy jsou univerzální, i když se odehrávají v různých situacích, kulturách a za různých okolností.¹¹¹

Jak lze vyčíst z přesvědčení, Satirová věří, že lidé jsou od základu dobří. Každý člověk se rodí s potenciálem rozvinout tvořivost, představivost, schopnost realisticky vnímat svět okolo sebe, vyjádřit vlastní prožitek a vybírat si ze schopností, jež mu vyhovují. Uvedené schopnosti mohou být v průběhu času blokovány či deformovány rodinným nebo sociálním prostředím a společenskými pravidly. Každá rodina má svá určitá pravidla (o nich podrobněji níže), která jednotlivci určují, co se smí či naopak nesmí. Pravidla existují pro všemožné kontexty soužití, které následně podporují či inhibují

¹¹⁰ Výčet všech přesvědčení je v příloze č. 1.

¹¹¹ SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 23

jedincův vývoj.¹¹² Všechny tyto faktory tvarují lidskou sebeúctu. Sebeúcta je důležitým pojmem v Modelu růstu a vyjadřuje způsob, jakým lidé vnímají sami sebe – směrem dovnitř, i ve vztahu k sociálnímu prostředí. Sebeúcta nepodléhá pouze emocím, podle Satirové ovlivňuje chování mnohem výrazněji, než kterýkoliv jiný faktor.¹¹³ Sebeúcta je pojem, pocit, představa, jež se projevuje v chování. Je to schopnost cenit sebe sama a chovat se k sobě s důstojností, láskou a opravdovostí.¹¹⁴ Nízká sebeúcta působí jako inhibitor pro učení, růst, nové věci, cílevědomost apod.¹¹⁵

Satirová striktně rozlišuje mezi chováním člověka a naučenými sebezáchovnými vzorci, jejichž smyslem je reakce na danou situaci v zájmu sebezáchovy. Tvrdila, že lidé jsou ve svém jádru dobří a že dysfunkční chování je výsledkem minulých zranění a traumat. V závěru svého života, došla Satirová k názoru, že esencí života je spiritualita, ve které se člověk „spojuje s Univerzem“. Spiritualita tvoří veškerý základ lidské existence. „Úhelnými kameny“ terapeutického přístupu Modelu růstu jsou úcta k životu a snaha bezpodmínečně respektovat onu Životní sílu. Terapeutická práce Satirové byla vedena směrem k této energii a skrze ni se snažila dosáhnout „vyšší úrovně lidskosti.“ Životní sílu můžeme podle Satirové nazývat mnoha jmény. Jméno této entity pro ni není podstatné, důležitý je způsob a zážitek spojení s ní. ¹¹⁶

112 SATIR, Virginia. *Kniha o rodině*. Praha: Institut Virginie Satirové, 1994. s. 113. ISBN 80-901325-0-2.

113 LEWIS, L., BANMEN, J., *Pozitivní psychologie V. Satirové*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 57

114 SATIR, *Kniha o rodině*, 30

115 TAYLOR, G., *Rodinná rekonstrukce*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 157

116 LEE, K., B., *Spirituální aspekty kongruence v Modelu růstu*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 106-108

2.2.2 Obraz člověka u Rogerse

O podstatě člověka v Přístupu zaměřeného na člověka můžeme říci:

- Lidská povaha je ve své podstatě konstruktivní, ne destruktivní.
- Lidská povaha je v zásadě společenská.
- Základní lidskou potřebou je sebeúcta.
- Lidské bytosti jsou v zásadě motivované jít za pravdou, mají vlastní zkoumající povahu, která chce odhalit realitu ve všech situacích.¹¹⁷

Rogersův pohled na člověka je optimistický. Tvrdí, že lidské bytosti lze a priori důvěřovat, jelikož její lidské jádro je pozitivní.¹¹⁸ Toto nitro je základem pro těžiště hodnotících a rozhodujících soudů. Tyto zdroje objevujeme, pokud jsme v procesu „stávání se sebou“.¹¹⁹ Svě přesvědčení zakládá na vlastních zkušenostech:

„Jednou z nejrevolučnějších představ, postavených na našich zkušenostech je rostoucí uznávání toho, že nejniternější jádro lidské přirozenosti, ty nejhlubší vrstvy osobnosti člověka...jsou od přírody pozitivní – člověk je v zásadě socializovaný, směřuje kupředu, je racionální a realistický.“¹²⁰

Naznačený směr Rogers nazývá *aktualizační tendencí*. Aktualizační tendence je považována za vrozený zdroj zdravého rozvoje a života člověka, lze ji pova-

117 ŠIFFELOVÁ, *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*, 31

118 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 35

119 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 141

120 tamtéž, 110

žovat za základní motivaci klienta pro psychoterapii. Vyjadřuje vždy přítomnou vývojovou motivaci, projevující se zvyšováním autonomie a odpovědnosti¹²¹:

„Jde o sílu, kterou můžeme pozorovat u veškerého organického i lidského života – roztahovat se, rozpínat se, stávat se nezávislým, rozvíjet se, zrát – o tendenci vyjadřovat a aktivovat veškeré schopnosti organismu do takové míry, až tato aktivace obohatí onen organismus nebo lidská já. Tato tendence může být pohřbená hluboko pod mnoha vrstvami psychologických obran, může být ukryta za důmyslnými fasádami, které její existenci popírají...existuje v každém jedinci a čeká jen na vhodné podmínky, aby se mohla uvolnit a vyjádřit.“¹²²

Aktualizační tendence se vztahuje na organismus jako celek, ve kterém jsou všechny jeho aspekty vzájemně ovlivňovány a propojeny. U člověka se projevuje v sociálním kontextu, ve kterém je některé chování hodnoceno pozitivně a jiné negativně. Nedostatek jedné části se projevuje nedostatkem ostatních. Lidé jsou sociální bytosti a jsou nuceni vytvářet vhodné sociální soužití. V terapeutické praxi tvoří aktualizační tendence základ důvěry v lidské bytosti, důvěru v jejich schopnosti posouvat se, růst a realizovat. Je to v podstatě jediná síla, na kterou se terapeut může spolehnout.¹²³ Může také dojít k rozporům mezi obecně platnou působící aktualizací a sebeaktualizací. Člověk je za svůj život ovlivňován celou řadou vnějších tlaků (výchova apod.), ale i vnitřními momenty (vlastní názory a postoje), jež ve svém důsledku mohou působit proti aktualizační tendenci.¹²⁴ Klient v terapii může po-

121 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 39

122 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 54

123 ŠIFFELOVÁ, *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*, 36

124 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 39

stupně objevovat, jak velká část života se řídí tím, kým si myslí, že by měl být, a ne tím, kým je. Nezřídka objeví, že ve svém životě pouze reaguje na nároky druhých, jako by neměl vlastní „já“. Uvažuje, cítí, chová se tak, jak jsou ostatní přesvědčeni, že by jednat měl.¹²⁵

Dalším pojmem, souvisejícím s aktualizační tendencí je *organismické hodnocení*. To je představeno vrozenou moudrostí organismu, jež předpokládá automatickou orientaci v sobě i ve světě. Organismické hodnocení si lze představit jako „vnitřní hlas“ nebo jako spontánní, intuitivní a nevědomý proces rozlišování, vedoucí nás k rozhodování a jednání. Organismické hodnocení je přítomno od narození dítěte. Lze se plně spolehnout na reakce nejmenších dětí, jimiž se dožadují uspokojení psychosociálních a biologických potřeb. Jsou-li tyto projevy plně uspokojovány, lze hovořit o „zdravém růstu“. Pokud jsou jim nejbližším sociálním prostředím od mala vštěpovány nezdravé návyky, mohou vést v extrémním případě až k patologickým návykům.¹²⁶

Důležité je také zmínit Rogersovo sebepojetí člověka. V duchu americké psychologické tradice Rogers rozlišuje mezi „já“ jako subjektem (*I*) a „já“ jako objektem (*Self*). Činné „já“, které se vztahuje a hodnotí, vede k vytvoření objektivního „já“, jímž je v tomto případě sebepojetí – tedy to, jak se dotyčný vnímá, hodnotí a nakonec i prožívá. Sebepojetí se vytváří a mění po celý život člověka, avšak základní struktura, tedy i charakterizující způsob vztahování se k sobě, druhým a světu se utvářejí již dětstvím.¹²⁷ Self obsahuje všechny vjemy člověka o svém organismu a vjemy týkající se prostředí. Self se stává centrem, kolem kterého se uspořádávají další zážitky. Zážitky jsou vnímané takovým způsobem, jaký význam a relevanci nesou ke vztahu k Self.

¹²⁵ ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 54

¹²⁶ VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 40

¹²⁷ tamtéž, 40

Vnímané hodnoty mohou být přímo prožívané organismem (tzv. organismické zážitky), ale mohou být také hodnotami a postoji převzatými od druhých.¹²⁸

Pohledy na člověka nám naznačují, že se oba průvodci dotýkají osobitým jazykem podobných témat. Satirová jako rodinná terapeutka, Rogers jako terapeut, vědec a psycholog. Vše nabude konkrétnějších podob v následující kapitole o terapeutickém procesu a cíli.

2.3 Terapeutický proces a cíl

Proces psychoterapie je jedinečná a dynamická činnost, u každého člověka je odlišná, má svá specifika, přesto však vykazuje zákonitosti a řád, které až udivují svou obecností.¹²⁹

2.3.1 Terapeutický proces a cíl Modelu růstu

Satirová věřila, že neschopnost vnímat a přijmout stejnou hodnotu všech lidských bytostí je nejtěžší překážkou stojící mezi osobním a mezinárodním mírem. Odlišnosti jsou většinou podávány jako nevyřčené racionální principy, kvůli kterým mnohdy přijímáme dominantně-submisivní silové rozdíly ve vztazích. Autorka vždy prosazovala rovnost mezi terapeutem a klientem.¹³⁰ V Modelu růstu je vztah založen na několika předpokladech:

- lidé jsou si rovni;
- zdravý vztah existuje pouze mezi dvěma rovnocennými bytostmi;
- role a status jsou něco jiného než identita;

128 ŠIFFELOVÁ, *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*, 36

129 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 54

130 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 16

- rovnost je vyjádřena v rovnosti lidí, spojení, přijetí stejnosti a jedinečnosti;
- lidé mají moc pouze nad sebou.¹³¹

Těžištěm Modelu růstu je, jak výše zmiňuji, kongruence. Ta však nemůže nastat bez „konceptu změny“ – jež nastartuje ozdravný potenciál klienta v psychoterapii. Satirová do svého cíle úzce vtahuje i spirituální dimenzi:

„Cílem terapeutického procesu je objevit a nastartovat ozdravný potenciál klienta...Pokud vnímáme cíl procesu takto, přiznáváme mu spirituální dimenzi. Všechny zdroje, které lidé potřebují ke zdravému fungování a osobnímu růstu, mají v sobě.“¹³²

2.3.1.1 Základní konstrukty procesu

Mezi základní předpoklady Modelu růstu řadíme tyto konstrukty:

Self: Jádrem osobnosti, nejniternější struktura, pocit vědomí, Já. Self je výsledkem několika dalších oblastí, které jsou spolu v úzkém a dynamickém vztahu.¹³³ Co se ukrývá pod Self („já jsem“) je v Modelu růstu představováno prostřednictvím ledovce. Ledovec má část nad hladinou (chování) a pod hladinou (esence a Self).¹³⁴ Satirová s oblibou říkala: „Stejně jako ledovce, i my lidé ukazujeme světu jen malou část sebe sama. Většina zůstává druhým skryta“.¹³⁵

¹³¹ tamtéž, 20

¹³² LEWIS, L., BANMEN, J., *Pozitivní psychologie V. Satirové*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 56

¹³³ INNES, M., *Terapeuticky orientovaný vzdělávací proces*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 78

¹³⁴ SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 33

¹³⁵ STEPHEN, S., *Transformace osobnosti a terapeutická praxe*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 198

Sebeúcta. Je schopnost, vnímat hodnotu sebe sama, schopnost zacházet se sebou s láskou a respektem k realitě. Lidská sebeúcta je ovlivňována v prvních pěti letech života převážně rodinou a vlivy okolí. Rozdíly mezi lidmi v otázce sebeúcty a sebehodnocení nejlépe vyplouvají na povrch ve chvílích nesouhlasu, konfliktu a kritiky.¹³⁶ Satirová vzpomíná:

„Po mnoho let, kdy jsem vyučovala děti, zabývala se rodinami ze všech ekonomických a sociálních vrstev a setkávala se s lidmi s různým společenským postavením – ze vši té každodenní zkušenosti ve svém povolání i v osobním životě jsem se přesvědčila, že rozhodujícím faktorem pro to, co se děje uvnitř lidí a mezi lidmi, je vlastní sebehodnocení.“¹³⁷

Primární triáda. Triáda je v základním smyslu tvořena matkou, otcem a dítětem. Představuje základní učební kontext a zdroj raných poznatků. V tomto kontextu se dítě učí základní principy blízkosti a odcizení, přijetí a vyloučení.¹³⁸ Pro Satirovou byla triáda stěžejním konstruktem, protože právě zde se vytváří osobnost a sebeúcta jedince.¹³⁹ Primární triáda je první sociální kontext, do kterého jako lidé vstupujeme. To neznamena, že je za každou cenu zdraví a růst podporující. Vyživující kontext je to ve chvíli, kdy je přítomná atmosféra respektu, odpovědnosti, poctivosti a sounáležitosti.¹⁴⁰

136 INNES, M., *Terapeuticky orientovaný vzdělávací proces*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 78-79

137 SATIR, *Kniha o rodině*, 30

138 INNES, M., *Terapeuticky orientovaný vzdělávací proces*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 79

139 BALDWIN, M., *The triadic concept in the Work of Virginia Satir*, v: BROTHERS, Barbara Jo, ed. *Virginia Satir: foundation ideas*. New York: Routledge, 2011. s. 29-30. ISBN 1-56 024-104-7.29-30

140 INNES, M., *Terapeuticky orientovaný vzdělávací proces*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 79

Šest úrovní zkušenosti. Model ledovce. Na vrcholu ledovce je naše *chování* navenek (chování je vnějším vyjádřením naší sebeúcty)¹⁴¹ a úplně v nitru se nachází Self. Pod chováním se však nalézají další vrstvy (řazené vzestupně): *touhy* a *potřeby, očekávání, emoce, percepce a sebezáchovné pozice* (také „coping“, o nich podrobněji níže).¹⁴² Zbylé typy zkušeností nyní krátce představím:

Mezi *touhy* patří: potřeba být milován, přijímán, oceňován a uznáván. Touha mít rád sebe, druhé a být jimi milován je univerzální. Jak byla tato touha uspokojována či neuspokojována v dětství má v pozdějším vývoji pocitů klíčový vliv. Self malého dítěte může být „bombardováno“ velmi krušnými zkušenostmi. Na základě těchto zkušeností se může definovat a svůj vývoj tím velmi omezit.¹⁴³

Touhy objevující se v *očekávaních* jsou: touha po celistvosti, intimitě, svobodě, po blízkosti, kreativitě a vzrušení. Když chceme být například šťastní, mnoho z nás očekává, že tuto touhu naplní okolní svět. Lidé mnohdy svá očekávání vůbec nevyřknou. V terapii se musí nenaplněná očekávání identifikovat a změnit. Očekávání jsou obvykle formována univerzální touhou. Představme si Self, které je oceňováno velmi málo či pouze za určitých podmínek. Takto oceňovaná osoba se musí svých očekávání a potřeb (být milován) neustále vzdávat. Tato zkušenost vede k pocitu nízké sebehodnoty, bolesti až sebe-devalvací – k rozhodnutí: „Nejsem dost dobrý, lásku si nezasloužím.“ V terapii je potřeba, aby klienti rozpoznali rozdíl a pracovali na interakcích mezi konkrétními očekáváními a univerzálními touhami. Ve chvíli přehodnocení svých očekávání nastupuje potřeba spojit se s univerzálními

141 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 131

142 INNES, M., *Terapeuticky orientovaný vzdělávací proces*, v: BANMEN, *Transformační systematická terapie*, 79

143 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 127

touhami, které tvoří jejich základ. Tudy vede cesta, jak naplnit svá očekávání realistickým způsobem v přítomnosti. Odstraňuje kontaminaci minulosti a dává člověku možnost nakládat s přítomností, s novými možnostmi a volbami.¹⁴⁴

Percepcím, třetí úrovni zkušenosti, také někdy říkáme přesvědčení, víra, postoje či hodnoty. Lidské percepce jsou úzce spojeny se smyslem pro sebe sama, pro Self; toto spojení je velmi silné a těžko oddělitelné. Obvykle si své percepce tvoříme na základě omezeného poznání. Například z pocitu z dětství člověka, kterého „máma neměla ráda“, se může vyklubat nová percepce, protože v ten moment se do rodiny narodilo druhé dítě a otec přišel o zaměstnání. Člověk si pak informace o novém přírůstku v rodině vyloží pocitem, že už k němu matka necítí lásku. V Modelu růstu je jedním z úkolů tyto omezené percepce lidem rozšířit.¹⁴⁵

Emoce jsou mnohdy velmi silně zakořeněné v minulosti. Přestože jsou naše pocity vyvolány aktuální událostí, jsou to většinou pocity nakumulované z dřívějších. S těmito nakumulovanými pocity se v terapii převážně pracuje. Naše reaktivní pocity (pocity z pocitů), jsou založeny na očekáváních a percepcích, které se vztahují k sebeúctě. Mezi nejčastější reaktivní pocity patří zranění, ublížení, strach a hněv.¹⁴⁶

Model růstu určitým způsobem vykládá tyto vrstvy, nejde však primárně o to, aby lidé znali jejich definice, terapeutický přístup Satirové zve primárně k jejich objevení a k rozpoznání interakcí s námi samými.¹⁴⁷

144 tamtéž, 128-129

145 tamtéž, 129-130

146 tamtéž, 130

147 SATIR, Virginia. *Your many faces: the first step to being loved*. New ed. New York: Celestial Arts, c2009. s. 41. ISBN 1 587 613 492.

2.3.1.2 Proces změny

Základním pilířem vzdělání a terapie je změna. V Modelu růstu jdou změny až za hranice struktur. Důraz je kladen na spojení rodičů a dětí na úrovni tužeb, očekávání, percepce a pocitů, které nakonec ústí v systém, kdy lidé věci sdílí, akceptují a přijímají. Všem členům rodiny je následně umožněna změna, jež zásadně mění sebehodnotu každé osobnosti. Změna je pak chápána jako základní vnitřní posun, který zpětně přináší posun vnější. Uzdravení poté probíhá formou učení a prožívání kongruence. Terapeut rozvíjí klientovu kongruenci z jeho nekongruence.¹⁴⁸

V tuto chvíli se dostávám do jádra psychoterapeutického bloku. Mnohdy vede cesta do vlastního nitra přes různé překážky a bariéry, které si do cesty stavíme sami. Máme dojem, že bariéry nelze obejít a už vůbec ne strhnout. Rád bych následující kapitolu věnoval těmto bariérám – sebezáchovným (obranným) pozicím.

2.3.1.2.1 Sebezáchovné pozice

Sebezáchovné pozice mají svůj původ ve stavu nízké sebeúcty a nerovnováhy, kdy lidé předávají svou sílu někomu nebo něčemu jinému. Lidé tyto pozice přijímají, aby ochránili svou sebehodnotu před slovním, mimoslovním, vnímaným a předpokládaným ohrožením. Přicházíme na svět v rovnovážném stavu s potenci k růstu. Sami sebe definujeme dlouho před tím, než začneme mluvit. Informace získáváme pomocí zvuků, obrazů, doteků, pohybů a tónu hlasu lidí. Z toho si vyvozujeme významy a poselství o nás samých a tento způsob komunikace se členy své rodiny i ostatními lidmi začínáme aktivně používat. Vytváříme si smysl pro svou vlastní hodnotu. Projevy

¹⁴⁸ SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 78

děti v rodinách se odráží v tom, co se v jejich kontextu naučily. Děti vnímají a učí se kongruentnímu či naopak nekongruentnímu jednání. Zde vznikají tzv. rodinná pravidla o komunikaci. Pravidla nám od malého věku určují to, na co se můžeme dívat, co můžeme poslouchat, co bychom měli cítit, co můžeme komentovat a na co můžeme ptát. Pro malé dítě znamená porušení pravidel strach ze ztráty lásky blízkých lidí, strach z opuštění nebo až strach ze smrti. Pokud dodržujeme pravidla omezující naši hodnotu, mohou se u nás objevit psychopatologické symptomy. Tyto symptomy jsou kompromisy, jež neseme – chrání naši sebeúctu. Jako děti tak často napodobujeme rodičovské vzorce chování. Ve společnosti jsme pak zmatení, protože zaměňujeme sebezáchovné pozice s naším opravdovým já. Když operujeme s nějakou sebezáchovnou pozicí, snažíme se posílit přijetí ze strany ostatních a skrýváme silnou touhu být s nimi spojeni. Proces vlastních sebezáchovných pozic je výsledkem našeho pocitu ze sebe. S tím Satirová mimo jiné pracuje. Vytvořila proto koncept komunikačních pozic. Čtyři z nich jsou sebezáchovné: obviňování, usmiřování, superracionalita a rušení. Pátá je kongruence.¹⁴⁹

Nyní čtyři sebezáchovné pozice krátce představím. U kongruence, zůstanu déle, jelikož se v ní schovává i klíč k mé práci – spirituální dimenze člověka.

Usmiřování. Když se usmiřujeme, nebereme v úvahu své vlastní pocity a hodnotu. Předáváme sílu někomu jinému a naši nejčastější odpovědí je souhlasné „ano“. Usmiřujeme se za cenu vlastní hodnoty – popíráme sebe sama a předáváme lidem zprávu, že nejsme důležití. Reakce na stres probíhá v tomto smyslu: „Abych se udržel naživu a v klidu, řeknu na všechno ano, bez ohledu na to, jak se sám cítím.“ Usmiřování může v extrémním případě vést k sebe-

¹⁴⁹ SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 38

obětování, sebezapření až sebevraždě .¹⁵⁰ V nitru člověka se odehrává tento dialog: „Jsem bezcenný. Bez tebe jsem nula, bez tebe jsem mrtev.“¹⁵¹

Diametrálně odlišnou sebezáchovnou pozicí je *obviňování*. Existenční základ tvoří slovní spojení „nebýt slabý“. To se projevuje nekongruentním způsobem reflexe společenských pravidel, reflexe, jež nám říká, abychom se postavili sami za sebe a abychom neakceptovali omluvy druhých, nepříjemnosti či zneužívání. Když jedinec obviňuje, je často hostilní, samolibý, tyranský, hádavý až násilnický. Obviňování budí v druhých strach. Adrenalin je pumpován do žil rychleji než kyslík a způsobuje u obviňovatele pocit vzrušení. Pokud tyto podmínky přetrvávají, stávají se zaslepenými a přestávají být vnímaví ke svému okolí.¹⁵² V nitru nalézáme: „Jsem opuštěný a neúspěšný.“ Ve slovech: „Ty neuděláš nikdy nic dobře, co je s tebou?“¹⁵³

Dalším vzorcem je *superracionalita*. Jedinec v této sebezáchovné pozici nepočítá s ostatními. Výstupní charakteristikou je, že je dotýčný až nelidsky objektivní. Když jedinec funguje v superracionálním, nedovolujeme sobě ani ostatním zaměřit se na pocity. Pozornost z pocitů přesouváme na kontext. Z věty „Je mi zima.“ se rázem stane „Ano, dnes je zima!“¹⁵⁴ Z nepovedeného pracovního pohovoru sami sobě nalháváme, že pohovor vlastně nebyl důležitý či že jsme práci zas tolik nechtěli.¹⁵⁵ Za superracionální obranu platíme samotou. Ostatní nás vnímají jako ztuhlé, nudné a obsesivní. V extrémních případech znamená superracionalita stažení se ze společnosti.¹⁵⁶

¹⁵⁰ tamtéž, 38-40

¹⁵¹ SATIR, *Kniha o rodině*, 85

¹⁵² SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 42-44

¹⁵³ SATIR, *Kniha o rodině*, 86

¹⁵⁴ tamtéž, 45-48

¹⁵⁵ JOSEPH, Stephen. *Autenticita: jak být sám sebou a proč na tom záleží*. Přeložila Magdalena HERELOVÁ. Praha: Portál, 2018. Spektrum (Portál). s. 90. ISBN 978-80-262-1361-1.

¹⁵⁶ SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 48

Protikladem k superracionalitě je vzorec *rušení*. Jedno z největších nebezpečí tohoto vzorce je, že jedinec působí zábavně a spontánně. Tím můžou být „rušiči“ společností vnímáni jako spokojení lidé. Jejich přítomnost je často vřele vítána, protože dokážou zlomit špatné nálady. V dětství byli za třídní šašky, v dospělosti jsou nestálí. Jejich existence je založena na tom, zda jsou schopni odklonit pozornost od tématu, které nese stres. Když jsou podrobena otázce jak se mají, začínají mluvit například o fotbale, vysokém nájmu apod.¹⁵⁷

Udržet sebezáchovné pozice v chodu je energeticky velmi náročné a tak se u jedince mohou různě střídat. Žádná z nich však není rovnovážná a zdravá. Všechny pozice v sobě však nesou semínka celistvosti. Každá v sobě nese hodnoty, které je nutné odlišit od svých tužeb. Na základní touze být milován a oceňován lze postavit své usmiřování, obviňování, racionalitu nebo rušení. Sebezáchovné pozice vznikají v raném věku, kdy se snažíme udržet vztah se svými rodiči nebo opatrovníky. Kdyby nás nekrmili, nehřáli, zemřeli bychom. Naše sebezáchovné pozice jsou podmíněny právě tímto vztahem a často si je udržujeme do dospělosti.¹⁵⁸ Je však důležité zmínit, že se nás pozice snaží chránit. Většinu komunikace totiž tvoří snaha ochránit se. Lidské tělo se vždy pokouší o rovnováhu. Udržuje stabilitu mezi sebe-vyjádřením a sebe-zapřením. Sebe-vyjádření nás posunuje směrem k cíli a zdravé celistvosti. Naopak všemožná pravidla „měl bych“ a „neměl bych“ jdou proti nám a omezují naši možnost vnímat a vyjadřovat se.¹⁵⁹

Komunikace je pouze špička ledovce, která je podpořena minulostí – ta je často děsivá, automatická a navyklá. Terapie Modelu růstu pracuje s tím,

157 tamtéž, 49-50

158 tamtéž, 52-53

159 tamtéž, 58-59

aby si lidé uvědomovali místa, kde vše odevzdávají jakémusi „automatickému pilotu“ v nás. Automatický pilot nám bere svobodu a bdělost. Satirová se místo problému zaměřuje právě na sebezáchovné pozice. Přetavuje nekongruentní komunikaci v kongruentní jednání. Tím se jedinec dostává do svobody, plnějšího prožitku a kvalitnějšího života.¹⁶⁰

2.3.1.2.2 Transformace sebezáchovných pozic

Co lze přidat k sebezáchovným pozicím, abychom vytvořili něco nového? Model růstu ukazuje, jak k sebezáchovným pozicím přidat nové percepce, nové způsoby spojení, nové pocity z pocitů a hlavně možnost volby. Není potřeba se pokoušet pokaždé něčeho zbavit, hlavní myšlenka spočívá v tom, že přidáme uvědomění, projev či zážitek. Každá obranná pozice již v sobě nese semínko celistvosti a kongruence. Když do pozice usmiřování přidáme vědomí sebe, budeme se o sebe starat jako o ostatní. Když k obviňování přidáme vědomí druhých lidí, podpoříme asertivitu bez obviňování a souzení. Dodáním sebe a druhých k superracionální osobě integrujeme celé spektrum pocitů, náklonnosti a vědomí těla. Doplnění sebe, druhých a kontextu k sebezáchově rušení zvyšuje pružnost, kreativitu a otevřenost ke změně v rámci aktuálního kontextu. Výsledkem je ukotvenost a přítomnost duchem.¹⁶¹

Cílem procesu změny sebezáchovných pozic je rozšíření percepce a přidání možnosti volby. Snažíme se poznat, jaké mají naše minulé percepce k našim minulým poznatkům vztah a jak tyto minulé poznatky naše současné percepce kontaminují. Tak lze tyto přítomné percepce oddělit od naší minulosti. Terapie pomáhá, aby se jedinec viděl v novém světle odpovědnosti. Podíváme-li se na nevědomá očekávání a necháme je být, naše pocity z pocitů se

¹⁶⁰ tamtéž, 60

¹⁶¹ tamtéž, 80-82

změní. Jakmile se začneme zaobírat našimi očekáváními, přestanou nás ovládat – jsme schopni odpovídat kongruentně. Tím, že změním sebezáchovné pozice či je začneme svobodněji užívat, přestaneme být v moci obranného autopilota a můžeme se plněji nadechnout. Satirová uznávala, že za určitých okolností lze svobodně a vědomě zvolit některou ze svých známých sebezáchovných pozic. Ve chvíli, kdy vědomě využijeme svou obranu (například usmiřování), nevynecháváme se, usmiřujeme se vědomě a ve vlastním zájmu. Některé situace jsou naopak vhodné pro použití vzteku, úniku nebo superracionality. Namísto toho, abychom přepínali na autopilota, můžeme každou pozici užívat vědomě.¹⁶²

2.3.1.2.3 Cíl přístupu: kongruence

Výše uvedené čtyři sebezáchovné pozice jsou projevem copingu spojeného s nízkou sebeúctou. Kongruence není v přesném smyslu slova pozicí, ale spíše možnost, jak se stát plněji člověkem.¹⁶³ Na kongruenci, autenticitě, bytí sám sebou, je něco velmi přitažlivého. Tento stav, lépe řečeno dynamický proces, je (zcela a bez výhrad) možný pro každou žijící bytost. Tak jako žalud má ve svém potenciálu stát se právě a pouze dubem, je v člověku (počínaje oplodněným lidským vajíčkem) potenciál být ve shodě sám se sebou a být tím, kým doopravdy je.¹⁶⁴

Kongruence je jedním z hlavních konstruktů modelu růstu. Je to jak stav bytí, tak způsob komunikace. Vysoká sebeúcta a kongruence jsou dva hlavní indikátory plně fungující lidské bytosti. Kongruence je u Satirové charakterizována:

¹⁶² tamtéž, 82-83

¹⁶³ tamtéž, 60

¹⁶⁴ JOSEPH, *Autenticita: jak být sám sebou a proč na tom záleží*, 40

- Vděkem za vlastní jedinečnost.
- Volným tokem osobní a mezosobní energie.
- Nárokem na vlastní osobitost.
- Ochotou důvěřovat sobě i ostatním.
- Ochotou riskovat a být zranitelný.
- Svobodou být sám sebou a schopností akceptovat druhé.
- Láskou k sobě i k druhým.
- Pružností a otevřeností ke změně.

Reagovat kongruentně neznamena chtít vyhrát, kontrolovat druhé nebo situaci, bránit se nebo ignorovat ostatní lidi. Volba kongruence, namísto sebezáchovné pozice, je volbou být opravdu sebou, být ve vztahu a spojení s ostatními.¹⁶⁵ Kongruence není kouzelným receptem, je to způsob, jak reagovat na skutečné situace se skutečnými lidmi. Je otevřením možnosti žít jako celistvý člověk, používající svůj mozek, své srdce, své pocity i tělo. Rozhodnutí pro kongruenci vyžaduje rozhodnost, odvahu, víru a nové dovednosti¹⁶⁶

Kongruence má podle Modelu růstu tři úrovně. V 50. letech se Satirová soustředila na oblast, které říkáme *úroveň 1*. Na této úrovni jsme si vědomi vlastních pocitů, uznáváme je a přijímáme je. Ochotně s nimi zacházíme. *Úroveň 2*. (60. léta) ovlivňuje lidské životy dramatičtěji. Je to stav vnitřní celistvosti. Je zaměřená na hlubší vrstvu – na Self. Lidé na tomto stupni projevují vysokou sebeúctu harmonickým a energetickým způsobem. Jsou v harmonii se sebou, s druhým a s kontextem. Pro mou práci je nejdůležitější *3.úroveň*.

¹⁶⁵ SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 60

¹⁶⁶ SATIR, *Knih o rodině*, 95

Satirová se tímto fenoménem začala zabývat až na sklonku svého života (v 80. letech). V této úrovni se pohybujeme ve sféře spirituality a univerzality. Harmonizujeme s naším spirituálním základem, s tím, čemu Satirová říkala Životní síla.¹⁶⁷ Satirová došla k přesvědčení, že esencí lidskosti je spiritualita. Chápala spiritualitu ve „spojení člověka s Univerzem“ a tvořivý základ lidské existence, ve své práci usilovala o nalezení způsobu, jak se s touto Životní silou spojit. Smyslem jejího celoživotního působení bylo omezení sebezáchovných pozic pro svobodné projevení univerzální Životní síly. Satirová tvrdila, že všichni lidé sdílejí tytéž touhy. Touha po tom být milován, touha po sebe-respektu a sebeúctě, po přijetí a sounáležitosti. Pokud jsou tyto touhy v dětství dostatečně uspokojované, dospívá jedinec v člověka s vysokou sebeúctou, je schopen těžké a stresové situace řešit kongruentně.¹⁶⁸ V pozdních meditacích Satirová vyjadřovala 3. úroveň kongruence takto:

„Mějme na paměti, že díky tomu, že jsme součástí Vesmíru, máme přístup k energii ze středu Země, jež nás pojí se zemí, na které stojíme, a že máme přístup k energii z nebes, která nám přináší intuici. Jsou tu pro nás, abychom je užívali, kdykoliv je potřebujeme. A my sami jsme jejich součástí. Naším úkolem je toto vědět a využívat. Pokud to děláme, vytváříme třetí druh energie, která nám dovoluje jít v ústrety těm, kteří jsou připraveni. Ne těm, po kterých toužíme a chceme, aby byli připraveni – jenom těm, kteří opravdu jsou.“¹⁶⁹

„Být“ je zde pojímáno dynamicky. Kongruentní komunikace je, jako život sám, vždy dynamickou ne statickou energií. V tomto pohybu se dotýká

¹⁶⁷ SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 74

¹⁶⁸ LEE, K., B., *Spirituální aspekty kongruence v Modelu růstu*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 108

¹⁶⁹ SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 74

psychologie spirituality – kongruence reprezentuje tento život v pohybu. Lidská bytost se tak může stávat manifestem tohoto toku životní energie tady a teď. Kongruence je vždy komunikací v čase, v kontextu „tady a teď“, vždy komunikací dovnitř lidského Já a komunikací Já s druhým lidským Já.¹⁷⁰

2.3.1.3 Stádia změny

Model růstu pracuje s kontextem vědomé změny. Jejím úsilím je nalézt jiný smysl bytí, jiné očekávání a percepce, jiný způsob práce s pocity a funkčnější a svobodnější způsoby copingu. Také však platí, že lidé mnohdy preferují „status quo“ před změnou. Ke změně z „daného stavu“ potřebujeme velkou dávku motivace. Může nás motivovat něco uvnitř nás: bolest, strach, ohrožení, naděje, uvědomění, pud sebezáchovy apod. Či nás může motivovat něco/někdo mimo nás. V modelu růstu je tímto cizím prvkem terapeut. Ten drží několik faktorů, které by se měly objevovat v psychoterapeutickém vztahu.¹⁷¹ Podmínky platí jak pro individuální terapii, tak pro rodinné sezení.

Patří mezi ně: *přijetí klienta*. Akceptace klientova strachu, zoufalství a uznání hodnoty jeho lidské bytosti. Nastavení přijímající atmosféry a klima důvěry. Takto nastavená atmosféra pomáhá klientovi zvyšovat ochotu riskovat. *Vyjádření naděje*. Terapeut může předávat naději, že všichni máme schopnost v kterémkoliv věku možnost změny. Dalším je *vzbuzení věrohodnosti*. Kontext změny musí být přijatelný a důvěryhodný. Sám terapeut musí být věrohodný. Terapeut svou důvěryhodnost sděluje projevy jistoty, schopnosti a vysoké sebeúcty. Čtvrtým faktorem je *vštípení uvědomění*.

¹⁷⁰ BROTHERS, B., J., *Methods for Connectedness: Virginia Satir's Contribution to the Process of Human Communication*, v: BROTHERS, *Virginia Satir: foundation ideas*, 15

¹⁷¹ SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 84-85

Je to jednoduše vstípení faktu, že klíčová je dynamika, *flow*, proces a ochota tímto procesem být a následovat jej.¹⁷²

Když terapeut vytvoří pozitivní a přijímající kontext, může pomoci klientovi s procesem změny. Podle Satirové má proces šest stádií, které nyní krátce představím.

1. *Status quo*: Vnitřní, nehybný, často nezdravý stav klienta nebo rodinného systému, kde se vynořuje potřeba změny. Je-li systém v *status quo*, lze jej spolehlivě předvídat. Je vytvořena jasná soustava očekávání a reakcí. Opakováním se posilují a jen díky tomu, že se opakují, členové rodiny cítí, že jsou správné¹⁷³ a mnohdy i bezpečné. Dalším indikátorem nezdravého systému je přítomnost sebezáchovných pozic, které však nerepresentují „žítí“, ale pouze „přežívání“. Tento ukazatel může platit pro všechny možné vztahy – rodinné, partnerské, přátelské apod.¹⁷⁴ V nezdravém systému každý člen dává mnohem více, než dostává. Každý jedinec následně může řešit nezdravost systému po svém (drogy, alkohol, útky z domova a jiné deviantní chování).¹⁷⁵

2. *Cizí prvek*: Tím je v Modelu růstu terapeut. Měl by si být také vědom, že výše zmíněný „*status quo*“ představuje mezi jedincem a daným systémem určitý balanc – terapeut pak funguje jako průvodce a podpora při chůzi na této často velmi vratké kladině.¹⁷⁶ Klíčové jsou především první setkání. Terapeut nejprve musí *vytvořit kontakt*. Terapeut je za proces zodpovědný, ne rodina. Sám terapeut by měl být symbolem kongruence. Terapeut následně *zkoumá očekávání*. Zkoumá postoje, očekávání ke změně a klientovu

172 tamtéž, 85-87

173 tamtéž, 89

174 DODSON, L., S., *Virginia Satir's Process of Change*, v: BROTHERS, *Virginia Satir: foundation ideas*, 123

175 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 90

176 DODSON, L., S., *Virginia Satir's Process of Change*, v: BROTHERS, *Virginia Satir: foundation ideas*, 126

sebeúctu. Klientovi v nastolení změny mohou bránit *překážky změny*. Terapeut zkoumá kontextuální rámec, který se v práci s klientem vynořuje. Klasické překážky jsou: jsem „příliš“ nebo „nejsem dost“ – týkající se inteligence, váhy, věku, platu, výšky, energie, vzdělání, sebejistoty apod. Terapeut následně přerámovává rezistenci v důstojnost. Satirová chápala resistenci jako způsob, jakým se lidé snaží říci, že jsou O.K., i když se zrovna tak necítí. Model růstu navrhuje, aby byl klient přijat v nejvyšší možné míře důstojnosti. Pak lze zjistit, jak si klient rezistenci vytvořil a proti čemu má obrana sloužit. Je to mnohem efektivnější způsob, než se snažit obranu přebíjet útokem. Pokud je terapeut přijímající, zkoumá věci citlivě a klient mu důvěřuje, přijme povětšinou klient svou sebeochranu jako hodnotu. 177

3. *Chaos*: Po úspěšném vstupu terapeuta do systému se rodina pozvolna začne rozevírat. Systém začíná svůj proces změny prostým rozpoznáním, uznáním a zkoumáním zaběhlých očekávání a reaktivních vzorců. Postupně začínají opouštět status quo. Chaos je jakýmsi očištěm. V systému se objevuje strach z destrukce, zmatek, očekávání ztráty a panika. Terapeut v tomto stádiu *normalizuje stadium chaosu* neutralizací strachu a úzkosti. Stádium chaosu bývá pro klienta nejkrušnější.¹⁷⁸ Často klienti do psychoterapie přicházejí v krizi či na sklonku vstupu do krize. Satirová v krizi viděla „možnost růstu“.¹⁷⁹ Model růstu doporučuje klienta udržet v přítomnosti, plánovat aktivity v horizontu dalších pár vteřin, nikoliv delšího časového rámce. Delší plánování by se podobalo plánování v afektu. Klientova úzkost sílí. Je velmi nutné, aby právě v tuto chvíli byl terapeut kongruentní, ukotvený, jistý, psychicky vyrovnaný a přistupoval k systému s úctou a nadějí. Chaos nelze igno-

177 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 90-93

178 tamtéž, 95-96

179 DODSON, L., S., *Virginia Satir's Process of Change*, v: BROTHERS, *Virginia Satir: foundation ideas*, 130

rovat či přecházet, je klíčový, jelikož v něm probíhá uzdravování. Klienti opouští staré pozice a percepce. V chaosu terapeut může přestavět různá očekávání. Terapeut by měl neustále klientovi vyjadřovat přijetí, lásku, naději a povzbuzení. I humor může být nápomocný.¹⁸⁰ Pokud vše pokračuje hladce, může postupně docházet na *zviditelnění rodinných pravidel*, která si klient nese ze své primární rodiny.¹⁸¹

Jeden z největších přínosů Satirové bylo, že při konceptualizaci procesu změny rozpoznala stádium chaosu. Satirová objevila, že bez tohoto stádia se žádná hlubší transformace starých vzorců copingu neobejde. Dosáhnout pozitivnějších, zdravějších a plnějších možností znamená projít stádiem chaosu.¹⁸²

4. *Nové možnosti a integrace*: Čtvrté stádium vede k dosud nevyužitým zdrojům. Integruje naše části a našim minulým i současným očekáváním dává znovu hodnotu. Přijímáme naše zkušenosti života, sebehodnotu a naši budoucnost. Tím, že opustíme sebezáchovné pozice, jsme schopni přijmout nový stav bytí. Prolamujeme naše dlouhotrvající mlčení, rozhodujeme se, jak se chceme vnímat a přijímat. Přijímáme zodpovědnost za to, co naši autopiloti v minulosti udělali a přinášíme kontrolu zpět do vědomí, stáváme se za své vnitřní procesy zodpovědnějšími.¹⁸³ Díky poznání terapeutovi kongruence jsme schopni nahlížet a rozpoznávat vlastní prožitky kongruentního jednání

180 Zde Satirová uvádí tzv. „kosmický žert“. To je moment, kdy vidíme směšné a humorné to, co jsme brali smrtelně vážně; sebe v situacích, ke kterým jsme přistupovali jako otázce života a smrti. v: SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 97

181 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 95-98

182 tamtéž, 100

183 tamtéž

směrem k sobě i směrem k systému. Je však velmi snadné vše zapomenout a proto je nutný trénink a procvičování.¹⁸⁴

5. *Realizace a procvičení*: Nelze zapomínat, že staré vzorce jsou velmi silné. Abychom si byli schopní udržet nové poznatky a procvičit si je, musíme si vytvořit silný systém podpory. Stěžejní otázka, jež je pod tím vším: „Jak se chci cítit, když si vybuduji život v kongruenci a vysoké sebeúctě, a budu se cítit na různých úrovních integrovaný?“ V tomto stádiu jsme schopni být bdělí k těmto potřebám; je jen na člověku, zda jim věnovat pozornost bude, či ne.¹⁸⁵ K procvičování se doporučuje připomínání si všeho důležitého v terapii. Praktickými pomůckami jsou zápisníky, obrázky, připomínky na lednici či zrcadle apod.¹⁸⁶

6. *Nový status quo*: V posledním stádiu se udržuje nový *status quo*. To pro klienta znamená fungující a plnější vztahy. Vynořují se nové představy o sobě a nové naděje. Vyzařuje z něj větší spontaneita, kreativita a posílený smysl pro bytí.¹⁸⁷

Všechna výše uvedená stadia v terapii často podléhají mnoha opakováním a každá se skládá s několika fází. Jistá chronologie, která ze stádií působí, je pochopitelně ideální. V terapeutickém procesu se nám postupně vynořuje komplexnost našeho života (červená nit, jež se táhne z našeho dětství do současnosti). Jakmile se s touto celistvostí seznámíme, sám život se může stát radostnějším, snazším a nadějnějším.¹⁸⁸

184 DODSON, L., S., *Virginia Satir's Process of Change*, v: BROTHERS, *Virginia Satir: foundation ideas*, 134

185 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 101

186 DODSON, L., S., *Virginia Satir's Process of Change*, v: BROTHERS, *Virginia Satir: foundation ideas*, 134

187 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 103

188 tamtéž, 103-104

2.3.2 Terapeutický proces a cíl Přístupu zaměřeného na člověka

K představení terapeutického procesu mi poslouží Vymětalovo stručné shrnutí. Než jej však představím, je důležité uvést tři Rogersovy podmínky pro to, aby mohl terapeutický vztah plně fungovat.

Jedním z prvotních cílů Přístupu zaměřeného na člověka nebylo vyřešit konkrétní problém, nýbrž vytvořit vztah. Tento vztah umožní člověku růst: tak bude klient lépe schopen zvládat současné obtíže a pozdější problémy, stane se nezávislejší a schopnější. Rogers se domníval, že přirozenou tendencí každého člověka je rozvíjet se směrem k plnosti a celistvosti a tím postupně poznávat, kým skutečně je. Rostlo v něm přesvědčení, že pokud psychoterapeut ve vztahu vytvoří náležité podmínky podporující růst, dá klientovi možnost plněji fungovat a stát se opravdu sám sebou. V roce 1957 vydal Rogers článek, v němž uvedl šest základních podmínek, jež považoval za nutné k ustanovení terapeutického vztahu, v němž může dojít k růstu a změně osobnosti:

1. Dva lidé jsou v psychickém kontaktu.
2. První člověk (klient), je ve stavu inkongruence (nesouladu), je zranitelný nebo v úzkosti.
3. Druhý člověk (terapeut), je ve vztahu kongruentní nebo integrovaný (celistvý).
4. Terapeut pociťuje ke klientovi bezpodmínečné pozitivní uznání (přijetí).
5. Terapeut pociťuje empatické pochopení vnitřního úhlu klienta, snaží se tuto zkušenost klientovi sdělit.

6. Sdělení empatického porozumění a bezpodmínečného pozitivního uznání terapeutem klientovi je v minimální míře dosaženo.¹⁸⁹

Rogers byl přesvědčený, že pokud klient zažije těchto šest základních podmínek k terapeutickému růstu, pak není k uskutečnění změny potřeba nic jiného. Tyto podmínky jsou nutné i dostačující samy o sobě.¹⁹⁰

Nyní však k výše zmíněným předpokladům pro terapeutický vztah:

„Zjistil jsem, že čím více dokážu být ve vztahu opravdový, tím užitečnější tento vztah bude. To znamená, že si musím v maximální míře uvědomovat svoje vlastní pocity a neprezentovat vnější fasádu jednoho postoje, zatímco na hlubší nebo nevědomé úrovni zastávám postoj jiný.“¹⁹¹

Rogers představuje první důležitou podmínku vztahu – skutečnost. Jedině pokud je člověk (terapeut) ve vztahu skutečný (kongruentní), je schopen poskytnout opravdovou realitu ve vlastním nitru, může druhá osoba úspěšně pátrat po realitě ve vlastním nitru.¹⁹² Kongruence však není produktem vztahu a nevyžaduje od terapeuta, aby něco dělal, vyjadřoval či říkal. Je to spíše „způsob bytí“. Kongruentní může být člověk sám pro sebe a k sobě. Kongruentní terapeut je především plně sám sebou, zcela přítomný a vědomý si svého vlastního prožívání.¹⁹³

Druhou podmínkou, jež Rogers poskytuje, je plné přijetí:

189 CASEMORE, *Na osobu zaměřená psychoterapie*, 15

190 tamtéž, 15

191 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 52

192 tamtéž, 52

193 ŠIFFELOVÁ, *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*, 56

„Čím víc jedince přijímám a cítím k němu náklonnost, tím pravděpodobněji budu vytvářet vztah, který může využít. Přijetím myslím to, že ho vřele respektuji jako osobu bezpodmínečné vlastní hodnoty – bez ohledu na jeho stav, chování a pocity.“¹⁹⁴

Člověk má obrovskou potřebu pozitivního přijetí. Je základem pro psychické přežití do té míry, kdy jedinec zkresluje či popírá svůj prožitek, aby si udržel svůj „selfkoncept“. Touha po přijetí tak může vést k rozporu mezi vnímaným sebepojetím a skutečným zážitkem organismu, tedy k inkongruenci, jejíž moc se snaží terapie omezit. Pozitivní přijetí je tedy vhodné podhoubí pro nalezení kongruence a plnějšího prožívání.¹⁹⁵

Třetí podmínkou je citlivá empatie:

„Zjišťuji také, že vztah je významný natolik, že pociťuji trvalou touhu chápat – citlivou empatii vůči každému z klientových pocitů a sdělení, jak se mu jeví v daném okamžiku. Přijetí neznamená mnoho, pokud jeho součástí není porozumění. Teprve když porozumím pocitům a myšlenkám, které vám připadají tak strašné...a když přijmu je i vás, teprve tehdy cítíte skutečnou svobodu zkoumat všechna skrytá zákoutí a děsivé škvíry svých niterných, a často hluboko pohřbených zkušeností.“¹⁹⁶

I když sdílíme stejný fyzický svět, všichni jej prožíváme vlastním způsobem, protože se na něj díváme z různých perspektiv vztahových rámců. Když se terapeut vcíťuje do klienta, odkládá vlastní perspektivy a vztahové rámce a na chvíli adoptuje vztahový rámec klienta. Jedině tak je terapeut schopen ocenit vlastní svět prožívání klienta. Intenzivní empatie někdy vede k zapomínání na to, že v rogersovské terapii probíhá empatie po celou dobu,

¹⁹⁴ ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 53

¹⁹⁵ ŠIFFELOVÁ, *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*, 59

¹⁹⁶ ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 53

ne pouze v hlubokých momentech. Hned od počátku vztahu se terapeut snaží vstoupit do klientova vztahového rámce a kráčet vedle něj jeho světem.¹⁹⁷

Výše uvedené podmínky jsou skutečně aplikovatelné na jakoukoliv situaci, jejímž cílem je rozvoj osobnosti (terapeut – klient, rodič – dítě, učitel – žák, nadřízený – podřízený) Dají se shrnout jako *kongruence*, *akceptace* a *empatie*.¹⁹⁸

Rogersův terapeutický proces lze přehledně popsat prostřednictvím následujících sedmi stádií:

První stádium: člověk je zaplaven rigiditou, jež se projevuje názory o sobě i o světě. Svému bezprostřednímu prožívání je zcela vzdálen a po žádné změně či osobním vývoji netouží. Nerozeznává své problémy, ani své potřeby a komunikuje pouze o vnějších věcech. Do terapie nepřichází povětšinou dobrovolně a když je poslán, aby se mu pomohlo, je naděje na úspěch mlhavá. Vhodným prostředím pro člověka „začínající“ s terapií jsou například. skupinová terapie, kde se jedinec může bez verbální iniciativy uvolnit a pozvolna nasávat terapeutické prostředí.¹⁹⁹ V rogersovských skupinách („encounter groups“) se klade důraz na osobnostní růst, rozvoj a zlepšení mezilidské komunikace a vztahů.²⁰⁰

Druhé stádium: jedinec je schopný vyjadřovat se o vnějších tématech a problémech. Pocity je schopen popisovat bez vztahu k sobě nebo jako něco věcného z minulosti. Jeho forma sdílení je vesměs neosobní; je schopen říci: „symptomem byla deprese“, není schopen říci: „byl jsem depresivní“. Rigidita je stále přítomna ve větší míře.²⁰¹

197 MEARNS, D., THORNE, B., *Terapie zaměřená na člověka: pro využití v praxi*, 157

198 ROGERS, *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*, 59

199 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 131

200 ROGERS, Carl R. *Carl Rogers on encounter groups*. [1st ed.]. s. 4-5. New York: Harper & Row, [1970].

201 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 131

Rozhodnout se pro vstup do lidského nitra chce značnou míru odvahy a není proto divu, že se klient v terapeutické praxi vydává do těchto míst rozporuplným způsobem. V prvotních stádiích se může jevit, že o sobě podává dvojí zprávy. Tyto zprávy jsou zahalené do pláště masek. Nejběžnější maskou je humor. Klient nechá vyklouznout důležitou zprávu, ale obleče ji do lehkových slovních či ji zahalí smíchem. V tuto chvíli stojí terapeut na rozcestí mezi tím, zda reagovat na zprávu nebo na její humorné balení. Další důmyslnou maskou je „ředění“ zpráv o sobě. Takovým „zředěním“ může být například: „Někdy se cítím osamělý, *ale ve skutečnosti to tak zlé není*.“ Důležité je, že každý má vlastní osobité spektrum masek, které dotyčný upřednostňuje. Úkolem pro terapeuta je na začátku vztahu tento klientův obranný repertoár objevit a pracovat s ním.²⁰²

Třetí stádium: pokud klient ve druhém stádiu zažívá přijetí (akceptace výše), začne se uvolňovat. Začíná hovořit převážně o svých dřívějších pocitech z dětství – tyto zkušenosti mají většinou negativní zabarvení. Prožitky se týkají minulosti nebo pouze vzdáleného „já“. Svě názory již přestává brát jako definitivní.²⁰³ V tomto bodě mohou klienti zůstat poměrně dlouho, popisovat neexistující pocity a zkoumat sebe jako objekt, než budou připraveni posunout se do dalšího stádia.²⁰⁴

Čtvrté stádium: klient je schopen mluvit o svých pocitech v přítomnosti. Příležitostně se objevují i pocity ve vztahu k terapeutovi. Prožívání začíná být více spontánní, začínají pochyby o dosavadním způsobu zpracování zkušeností. Klient pocituje odpovědnost za své problémy. Začíná vnímat jako prožívající bytost a je zděšen ze skutečností, které si začíná uvědomovat.²⁰⁵

202 MEARNS, D., THORNE, B., *Terapie zaměřená na člověka: pro využití v praxi*, 128-129

203 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 131

204 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 158

205 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 131

Páté stádium: klient je již schopen volněji vyjadřovat své pocity – otevřeněji v přítomnosti. Témata, která dříve popíral, si nyní připouští. Pozornost od vnějších věcí se přenáší k niternějšímu prožívání – ne vždy si je však jistý tím, co vlastně prožívá. V tomto stádiu člověk nejen prožívá, ale začíná chtít být sám sebou. Mění se a stává se více spjatý se svým přirozeným základem, jenž má ráz procesu.²⁰⁶ Pocity jsou volně vyjadřované v přítomném čase. Postupně probublávají a prosakují navzdory obavám, které klient cítí při jejich prožívání. Roste schopnost přijímat odpovědnost za problémy, kterým člověk čelí.²⁰⁷

Šesté stádium: je zpravidla ze všech nejdramatičtější a pro změnu rozhodující. Nejvýraznějším rysem je plné prožívání přítomnosti se všemi pocity. Často může být prožívání zraňující – bývá provázeno fyziologickými projevy (vzdychání, pláč, svalové uvolnění). Klient se vnímá bezprostředně jako prožívajícího a v pohybu. Stádium vede k trvalé změně. Jeho vnitřní svět se stává procesem, sám se sebou otevřeně komunikuje.²⁰⁸ Živě je prožívána inkongruence mezi zážitkem a jeho uvědomováním. Klient postupně opouští dřívější ustálené rámce. Celkově se zvyšuje ostrost a ryzost prožívání a pocitů, vše nabývá jasných tvarů a barev. Prožívání se tak může stávat zřetelným zpravodajem.²⁰⁹

Sedmé stádium – poslední stádium psychotherapeutického procesu je spíše trend nebo ideální cíl. Ten není obvykle dosažen. Zdá se, že se mu přibližujeme ve většině případů snadněji ve skupinové psychoterapii. Tímto ideálem je „plně fungující osoba“, jež se projevuje duševním zdravím a zralou osobností. V tomto významu je cílem rogersovské psychoterapie být plně

²⁰⁶ tamtéž, 131-132

²⁰⁷ ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 158

²⁰⁸ VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 131

²⁰⁹ ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 171-172

fungující osobou.²¹⁰ Klient do sedmého stádia často směřuje sám, aniž by nutně potřeboval terapeuta. Toto stádium nastává stejnou měrou mimo terapeutický vztah, jako v něm. Je přítomná důvěra ve vlastní proces.²¹¹

Ukončení terapeutického procesu je v Přístupu zaměřeném na člověka převážně v rukou klienta, někdy může konec nastat náhle bez udání důvodů. Terapeut však nemusí předpokládat, že důvod ukončení byl na jeho straně. Klient se občas svévolně rozhodne, že terapie není v tu chvíli to pravé.²¹² Po zdárném ukončení terapeutického procesu se do popředí kladou další otázky s etickým zabarvením: do jaké míry mě (terapeuta) proces ovlivňuje v mém životě? Je vhodné s klientem udržovat přátelství? Do jaké míry je vhodné, aby se v budoucnu klient s terapeutem stali sexuálními partnery?²¹³ Otázky jsou složité a nemají jednoznačnou odpověď. V rámci rozsahu a tématu práce pouze otázky položím, ale neodpovím. Rád bych se raději již přesunul k cíli přístupu – plně fungující osobě.

2.3.2.1 Cíl přístupu: plně fungující osoba

Změna může být charakterizována změnou způsobu prožívání. Kontinuum začíná u neměnnosti, v níž je jedinec vzdálen svému prožívání a nemůže z něj čerpat. Nejprve se musí stát bezpečným prožívání minulosti, teprve potom z něj lze vyvodit význam a interpretovat přítomnost. Prožívání se pozvolna stává vnitřním zpravodajem, k němuž se jedinec může obracet pro stále přesnější významy. Nakonec se stane to, že je schopen žít svobodně v proměnlivém procesu prožívání a klidně jej využívat jako hlavní podklad pro své chování.²¹⁴

210 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 132

211 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 174

212 MEARNS, D., THORNE, B., *Terapie zaměřená na člověka: pro využití v praxi*, 157

213 tamtéž, 159

214 JOSEPH, S., *Autenticita: jak být sám sebou a proč na tom záleží*, 180

Tendence k růstu je u člověka ukryta pod mnoha fasádami a obranami.²¹⁵ Každý den se s těmito obranami setkáváme. Dokud nejsme schopni identifikovat vlastní obranné mechanismy, budeme jimi nadále ovládáni. Obrany používáme k zmírnění pocitu úzkosti – ta je pro organismus nelibá, funguje také jako varovný signál: takové detektory kouře, které nám říkají, že něco hoří.²¹⁶ Klient v terapii, která nastavuje vhodné klima bezpečí, vřelosti a empatického porozumění, se může ubírat směrem od těchto zdrojů potenciálních popáleních k plnosti prožívání. Příkladem mohou být směry: pryč od obran (sebezáchovných pozic), pryč od snahy naplňovat očekávání druhých, pryč od snahy dělat druhým radost. Klient pak volí jiné cesty, které se ubírají: směrem k ochotě být procesem, směrem k přijetí složitostí, směrem k otevřenosti vůči zkušenostem, směrem k přijetí druhých a směrem k víře v sebe samotného.²¹⁷ Rogers ve své terapeutické praxi shrnuje pozorování u klientů, co pro ně znamená „dobrý“ život:

- Dobrý život je proces, ne stav bytí.
- Je to směr, nikoli místo určení.
- Směr je takový, který si zvolil jedinec jako celek v podmínkách duševní svobody vydat se libovolným směrem.²¹⁸

Rogers rozpoznává určité obecné vlastnosti, které se jeví shodné u širokého spektra osob.²¹⁹

Cíl terapie je charakterizován samostatně a v termínu „plně fungující osoby“. U této osoby můžeme rozpoznávat určité obecné vlastnosti, které

²¹⁵ ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 54

²¹⁶ JOSEPH, S., *Autenticita: jak být sám sebou a proč na tom záleží*, 82

²¹⁷ ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 187-196

²¹⁸ tamtéž, 208

²¹⁹ tamtéž

Rogers ve své terapeutické praxi objevil. Celý balíček „bytí sám sebou“ se týká vědomého prožívání různých aspektů a vrstev osobnosti:

Pocity a osobní názory: jedinec zažívá nové pocity bezprostředně. Pocity nejsou mimo jeho vědomí, pokud ano, je to pouze dočasné. Člověk je schopen svými pocity a jejich významy žít, vyjadřovat je a akceptovat.²²⁰ Pocity jsou prožívané jako „ryzí kultura“, takže pro tu chvíli je jedinec svým strachem nebo svou zlostí, je svou něhou nebo čímkoliv jiným.²²¹

Prožívání a zkušenost: jedinec žije rád ve svém prožívání a má k němu důvěru. Bezprostřední prožívání je spolehlivým vůdcem pro jeho chování. Je schopen rozlišovat mezi jednotlivými zkušenostmi, jenž mají vztah k různým věcem nebo událostem.²²² Prožitky se stávají opakem defenzivních postojů. Tato rigidita je nahrazena otevřeností vůči postojům a pocitům. Je to otevřenost tomu, co existuje v tomto okamžiku ve vlastním nitru a v této situaci.²²³

Uvědomování a četnost nekongruence: sebepojetí je v souladu s organismickým základem (viz Self). Jedinec si plně uvědomuje prožívání a je schopen jej vyjádřit – chová se kongruentně.²²⁴ Je schopen činit vlastní a autonomní rozhodnutí, jež vycházejí z jeho vlastních zážitků. Je do velké míry nezávislý a schopen vlastní kontroly.²²⁵

Vztah k problémům a procesu: jedinec vnímá problémy a hodnotí je jako skutečnosti, ve kterých má svůj podíl a za které nese odpovědnost.²²⁶

220 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 133

221 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 194

222 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 133

223 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 136-137

224 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 135

225 ŠIFFELOVÁ, *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*, 55

226 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 135

Klienti se pohybují směrem k ochotě být procesem. Nejsou znepokojeni zjištěním, že nejsou stále konzistentní – jejich pocity se volně mění. Jsou v proudu života a jsou s tím spokojeni. Zmenšuje se jejich usilování o statické a konečné stavy.²²⁷

Vztahy k osobám: jedinec je schopen a ochoten vstupovat s druhými lidmi do emočně těsného vztahu a v těchto vztazích je autentický.²²⁸ S tím, jak je klient schopen přijímat vlastní zkušenost, je schopen i přijímat zkušenosti druhých lidí. Váží si a oceňuje zkušenosti vlastní i zkušenosti druhých, je schopen je přijímat takové, jaké jsou.²²⁹

²²⁷ ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 192

²²⁸ VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 135

²²⁹ ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 196

2.4 Shrnutí

V Psychoterapeutickém bloku se věnuji dvěma významným terapeutickým směrům: Modelu růstu od Virginie Satirové a Přístupu zaměřeného na člověka Carla R. Rogerse. Během kapitoly se snažím zachytit tři tématické okruhy: vývoj konkrétního směru, pohled na člověka, cíl a celkový terapeutický proces. Rád bych nyní krátce shrnul nejdůležitější poznatky pro svou práci:

Vývoj směru. Přístupy Satirové a Rogerse svým působením spadají do humanistické psychologie – tím se vymaňují z vlivu behaviorismu a psychoanalýzy. Zatímco behavioristická psychologie si klade za cíl popsat, predikovat a ovlivňovat chování organismů, humanistická psychologie se snaží pochopit vnitřní prožitky jedince a následně jej naučit, aby byl sám schopen své zážitky ovládat, a tak se stal odolným vůči jakémukoliv ovládnutí zvenčí.²³⁰ Oproti psychoanalýze humanistická terapie nepátrá po dřívějších determinantách aktuálního duševního stavu, ale zdůrazňuje lidskou orientaci na budoucnost; každý člověk si plánuje budoucnost vzhledem k blížící se smrti. Jedinec má však možnost volit mezi různými alternativními cíli a za svá rozhodnutí nese odpovědnost.²³¹ Tímto směrem, v polovině 20. století, humanistická psychoterapie nastavuje uvažování: od direktivního působení k nedirektivnímu; od kontroly klienta k podpoře jeho sebeúcty; od diagnózy k vytvoření vztahu; od léčby ke svépomoci; od „pomohu ti já, jako terapeut“ k „pomůžeš si sám“.²³² Výhodou také je, že oba terapeutické směry mají široké pole působnosti: Model růstu nachází místo v pedagogice, ve školních třídách, v

230 KRATOCHVÍL, *Základy psychoterapie*, 102

231 PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada) .s. 207. ISBN 978-80-247-0871-3.

232 NYKL, Ladislav. *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). s. 62-63. ISBN 978-80-247-4055-3.

policejních pracovních, při léčbě závislostí, v řízení organizací a mnoha dalších kontextech²³³. Přístup zaměřený na člověka je dobře aplikovatelný pro širokou škálu potencionálních klientů: partnerské vztahy, děti, učitele, žáky, manažery či politiky.²³⁴

Pohled na člověka. Oba přístupy se shodují na vnitřní růstové tendenci směrem ke zrání organismu, na pozitivním (konstruktivním oproti destruktivnímu) nitru člověka, na společenskosti, na univerzalitě a hlavně na sebeúctě, jako jedné z klíčových potřeb lidské bytosti: sebeúcta je pojem, pocit, představa, jež se projevuje v chování. Je to schopnost cenit sebe sama a chovat se k sobě s důstojností, láskou a opravdovostí.²³⁵ Satirová a Rogers dávají do kontextu s mystikou důležitý pohled na lidské nitro v celé své komplexnosti. Také poukazují na sebezáchovné pozice, obrany, masky, které mohou doříct důležitou větu v mé diplomové práci: čím méně Boha, tím více ega.“²³⁶ Najednou má lidské ego vrstvy, touhy či potřeby. Najednou nás naše já může i snad chránit? Skrze psychoterapii jej můžeme lépe pochopit a resistenci nahradit přijetím a pochopením.

Cíl a terapeutický proces. U Satirové je cílem kongruence²³⁷. Rogers si klade ideální cíl v podobě plně fungující osoby²³⁸, kde kongruence hraje také významnou roli. Kongruence otvírá možnost – harmonický prostor, přítomnou chvíli. Vše co uvádím v psychoterapeutickém bloku by mělo vést právě sem: kongruence je způsobem bytí, jak ve vztahu k druhým lidem, tak k sobě

233 LEWIS, L., BANMEN, J., *Pozitivní psychologie V. Satirové*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 50-51

234 NYKL, *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*, 62-63

235 SATIR, *Knihy o rodině*, 30

236 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 307

237 LEE, K., B., *Spirituální aspekty kongruence v Modelu růstu*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 101

238 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 209

samému. Kongruentní člověk je především absolutně sám sebou, plně přítomný a vědomý si toku svého prožívání.²³⁹ Kongruence je výchozí pozice pro dialog s mystikou. Je však složité ji zachytit, jelikož se nachází pouze v „právě teď“, platí pro ní: „you cannot feel now (congruence) for yesterday“²⁴⁰. Také ji nejde naplnit zcela, ale čím více člověk dokáže naslouchat a přijímat, co se v něm odehrává, tím vyšší je stupeň jeho kongruence.²⁴¹ Satirová ve 3. úrovni kongruence nalézá spojení s „Univerzální silou“.²⁴² Zde nacházím most k mystice – v nejhlubší vrstvě člověka, v jeho nitru, v kongruenci. V tomto místě „mocichtivé ego“ nemá žádnou moc, není zde potřeba, rozplývá se v celistvosti organismu.

Psychoterapeutický proces přináší do kontextu s mystikou důležitý prvek: mezilidský vztah. Lidský život se odehrává ve vztazích. Lidské bytosti jsou hluboce společenská zvířata a většina jejich způsobů vývoje má sociální povahu. Vztahy s přáteli, partnery, kolegy, dětmi, rodiči představují největší potenciální kontext pro náš růst a rozvoj²⁴³, zároveň také mohou být místem, kde projevujeme sebezáchovné pozice a nasbíraná rodinná pravidla, jenž mohou omezovat naše prožívání.²⁴⁴ Pokud dodržujeme pravidla omezující naši hodnotu, mohou se u nás objevit psychopatologické symptomy. Tyto symptomy jsou kompromisy, jež neseme – chrání naši sebeúctu. Ve společnosti jsme pak zmatení, protože zaměňujeme sebezáchovné pozice s naším opravdovým já.²⁴⁵

239 ŠIFFELOVÁ, *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*, 56

240 BROTHERS, Barbara. *Virginia Satir: Foundation ideas*, 5

241 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 81

242 LEE, K., B., *Spirituální aspekty kongruence v Modelu růstu*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 101

243 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 31

244 SATIR, *Knihy o rodině*, 113

245 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 38

Humanistická psychoterapie ukazuje možnost plnosti mezilidských vztahů – jak jejich krásu dotýkající se až transcendentní sounáležitosti, tak složitosti a náročnosti komunikace, jež mohou být až na pokraji „přežití“. Satirová a Rogers jsou kvalitními průvodci lidského nitra. Svými přesvědčeními o člověku obracejí pozornost od statických cílů k procesualitě života. Svým učením přetvářejí „přežívání“ v „žití“. Svým chápáním vztahů se dotýkají spirituality. A to v něčem tak jednoduchém a zároveň složitém – ve snaze „být sám sebou“.

3 Plnost lidství v mystice a psychoterapii

K propojení mystiky a psychoterapie mě primárně dovedla má niterná zkušenost z jednoho psychoterapeutického semináře, který je veden pod záštitou Modelu růstu Virginie Satirové. Zkušenost jsem se pokusil na několika stránkách zachytit a text jsem přidal do příloh (příloha č. 2).

Mystickou část dořekla věta o Ježíši Kristu z knihy *Malé dějiny křesťanského myšlení* od W. Beinerta (*1933): „Ježíš Kristus. Jeho ryzí osobnost přitahuje většinu lidí bezúhonným životem, přátelskou dobrotivostí, názorovou stálostí a důstojným vystupováním...splývá v jedno s tím, co hlásá, jeho kázání doplňuje a vysvětluje jeho samotného.“²⁴⁶ Tato ryzost ve mně ihned evokovala kongruenci a já jsem se tak mohl vydat po stopách společných prvků mystiky a psychoterapie při hledání plnosti lidství. V minulých kapitolách jsem představil, jak oba obory na toto téma pohlízejí, nyní se pokusím najít společný průnik.

Nejprve představím, jak Satirová a Rogers „vnímají“ spiritualitu ve svém díle a tím bych dořekl zmiňovaný předpoklad „spirituality v psychoterapii“.

Dále bych představil jakýsi plod, který vzešel – trochu vyrostl autentickou silou ze spojení mystiky a psychoterapie: „mystického člověka“. Mystický člověk nás provede skrze postmodernu, skrze spiritualitu a kongruenci. Je konkrétním obrazem člověka, který směřuje k plnosti lidství a na jeho rysech představím výsledek a cíl své diplomové práce.

²⁴⁶ BEINERT, Wolfgang. *Malé dějiny křesťanského myšlení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Studium (Karmelitánské nakladatelství). s. 31. ISBN 978-80-7195-541-2.

3.1 Spiritualita v psychoterapii V. Satirové a C. R. Rogerse

Rozvojem kapitalismu – zatížením orientace na rozum a individualismus, ustupují náboženské prostředky stranou a důraz přechází na pochopení příčin a porozumění konkrétním psychickým poruchám. Změna sociálních a ekonomických podmínek vyplývající z průmyslové revoluce odstranila dosavadní podpůrné mechanismy situované v rámci komunity. Medicínské diagnózy tak přebírají otěže po staletí držené tou kterou náboženskou tradicí. Na místa farářů nastupují vyškolení odborníci – psychiatři a psychoterapeuti. Péče o duševní zdraví začíná být organizovaná státem. Z tohoto důvodu se vztah mezi psychoterapeutickým poradenstvím a náboženstvím (popřípadě církví) dostává do popředí až relativně nedávno.²⁴⁷

Dnešní „churavá“ doba, neschopna ohlížet se do minulosti ani se dívat do budoucnosti²⁴⁸, jako by si říkala o spojení spirituality s psychoterapií. P. Říčan v knize *Psychologie náboženství a spirituality* doporučuje: v psychoterapii je dobré pracovat s náboženskou vírou a cítěním. Stejně tak dobré je pracovat v psychoterapii s myšlenkami, jež jsou vlastní teologii. Pastoračním pracovníkům lze nanejvýš doporučit, aby využívali technických obrátů vlastních psychoterapií – pokud jim nechybí jiná odborná průprava.²⁴⁹ Zdá se, že vzhledem k jistým problémům, zejména nalezení vhodného aparátu²⁵⁰, se zatím dále než k doporučení dostat nelze. Podíváme-li se však blíže na paralely mezi psychoterapeutickými technikami a náboženským působením, zjistíme, že mají mnohé společné. Říčan jich uvádí deset. Jsou to na-

247 LINES, Dennis. *Spirituality in Counselling and Psychotherapy*. London: SAGE Publications, 2006. s. 42. ISBN 978-1-4129-1957-9.

248 HOŠEK, Pavel. *A bohové se vracejí: proměny náboženství v postmoderní době*. Jihlava: Mlýn, 2012. s. 130. ISBN 978-80-86 498-48-5.

249 ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. s. 299. ISBN 978-80-7367-312-3.

250 VOJTÍŠEK, SPIRITUALITA V DÍLE CARLA R. ROGERSE: ZÁVĚREČNÁ PRÁCE, 29

příklad: Nabídka řádu, práce s tíživými vzpomínkami, rituály, symbolická jednání, skupinová psychoterapie a křesťanské komunity apod.²⁵¹

Od osmdesátých let 20.století je viditelná tendence u amerických psychoterapeutů, aby se do konkrétních forem psychoterapie a poradenství začleňovaly prvky křesťanské tradice nebo orientální tradice. To má vést k tomu, aby byli terapeuti povzbuzováni k aktivnějšímu podněcování klientů k prozkoumávání vlastní spirituální dimenze jejich života.²⁵² Tento požadavek s sebou však přináší velmi křehké pole působnosti a jakousi nutnost (jak uvidíme níže) teologického přehledu.

Na druhou stranu Brian Thorne přiznává, že na svých kurzech Přístupu zaměřeného na člověka na University of East Anglia každoročně vítá bývalé kněží a ministranty, kteří jsou nějakým způsobem rozzlobeni na svou náboženskou instituci. Hledají tak alternativy ke kněžskému životu či nové perspektivy v pastorační službě.²⁵³

Je pouze otázkou, do jaké míry náboženské a psychotherapeutické instituce spojí své síly a naleznou ochotu k dialogu. Jak níže uvidíme, nastavení určitého aktivního dialogu a hledání společné řeči bude možná pro dnešní dobu nezbytné.

3.1.1 Spiritualita v Modelu růstu

Při hledání spirituality v díle V. Satirové musíme sestoupit do nejhlubší vrstvy lidského nitra, do nejvyššího stupně harmonizace, tedy do třetího stupně kongruence. V této úrovni se pohybujeme ve sféře spirituality a univerzality. Harmonizujeme s naším spirituálním základem, s tím, čemu Sati-

251 ŘÍČAN, *Psychologie náboženství a spirituality*, 303

252 tamtéž, 306

253 THORNE, Brian. *Counselling and Spiritual Accompaniment: Bridging Faith and Person-Centred Therapy*. UK: John Wiley & Sons, 2012. s. 197. ISBN 978-1-119-95081-3.

rová říká Životní síla.²⁵⁴ Oproti Rogersovi je spiritualita u Satirové více patrná, jelikož sama svou práci hodnotí spíše jako spirituální než klinickou²⁵⁵, došla k přesvědčení, že esencí lidskosti je spiritualita.²⁵⁶ Také je osobně hluboce spirituální osobou.²⁵⁷

Kapitola od Bonnie K. Lee v knize *Transformační systemická terapie* se přímo věnuje spirituálním aspektům kongruence v Modelu růstu. Autorka přináší pozoruhodné spojení mezi přesvědčením Satirové a Tillichovou filosofií esencialismu, která deklaruje pozitivní řád a strukturu lidské existence, která je potencionální a tvořivá. Tillichova esenciální filosofie tak podle Lee dává Modelu růstu „filosofický základ“.²⁵⁸

Vzhledem k rozsahu práce a komplikovanosti problematiky není možné se tímto spojením Satirové a Tillicha dopodrobna zabývat, představím však základní myšlenky spirituality Satirové na intrapsychické a interpersonální úrovni. Propojení teologie J. P. Tillicha a humanistické psychoterapie by si zasloužilo vlastní odbornou práci. Je to pole složité a (pro některé teology) dráždivé, avšak pro mě přitažlivé, jelikož „rozsah a význam spirituality a religiozity v přístupu Virginie Satirové nebyl dosud dostatečným způsobem zpracován, ani doceněn.“²⁵⁹

V následujících podkapitolách se budu pohybovat na třetí úrovni kongruence, nitra, kde se pohybujeme ve sféře spirituality a univerzality.²⁶⁰

254 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 74

255 BROTHERS, Barbara. *Virginia Satir: Foundation ideas*, 3

256 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 74

257 BALA, J., *Experimental Learning: Reflections on Virginia Satir and Eugene Gendlin*, v: BROTHERS, *Virginia Satir: foundation ideas*, 157

258 LEE, K., B., *Spirituální aspekty kongruence v Modelu růstu*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 95

259 tamtéž, 115

260 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 63

3.1.1.1 Intrapsychická dimenze: V nitru

Terapeutická práce V. Satirové spočívá v nahlížení „za“ symptom s cílem aktivovat přirozenou tendenci uvnitř člověka vedoucí k uzdravení. Základem této práce je pro Satirovou spojení s podstatou člověka, s jeho esencí.²⁶¹ Spojení s esencí člověka, která je „čistá a dokonalá“, brání naučené copingové vzorce – sebezáchovné pozice, jež zabraňují čerpat z vlastní síly a motivace. Na základě svého přesvědčení („spiritualita je spojení člověka s Univerzem a tvoří základ celé lidské existence“) Satirová usilovala o hledání způsobů, jak spojení se Životní silou posílit. Tuto životní sílu můžeme nazývat různými jmény. Jméno této entity však pro Satirovou nebylo podstatné, důležitý je způsob a zážitek spojení s ní. Využívala meditace a řízené imaginace a jejich prostřednictvím se snažila pomoci lidem, aby nabrali zkušenost kontaktu s vlastním vnitřním zdrojem síly, svou spirituální dimenzí, jež je všem bezpochyby dána. Smyslem jejího působení bylo vytvořit vhodné podmínky pro transformaci sebezáchovných pozic a tím nechat projevit univerzální Životní sílu.²⁶²

Při myšlenkách Satirové o Životné síle mi vytanula na mysl slova Rámakršny (1833-1886): „Božích jmen je mnoho a nekonečně je podob, které nás vedou k jeho poznání. Jakým jménem, v jaké podobě ho toužíš volat, právě v tom jménu a v té podobě ho uvidíš.“²⁶³

Touto různorodostí může Životní síla nabývat mnoho interpretačních problémů, ty se však pokusím vyřešit v představení definice víry a spirituality pro mystického člověka.

261 LEE, K., B., *Spirituální aspekty kongruence v Modelu růstu*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 99

262 tamtéž, 106-108

263 BUBER, Martin. *Extatická vyznání: mystická svědectví různých dob a národů*. Přeložila Ruth J. WEINIGER. V Praze: Vyšehrad, 2016. s. 33. ISBN 978-80-7429-646-8.

3.1.1.2 Interpersonální dimenze: Já a druzí

K tomu, aby člověk dokázal rovnocenným způsobem vnímat a reflektovat sám sebe i ostatní, musí mít vysokou sebeúctu. Smysl pro vlastní hodnotu reflektuje i míra, do jaké je člověk schopen přijmout vlastní lidskost a své touhy, potřeby i nedokonalost. Bezpečné a pevné spojení s pocitem „já“ umožňuje kongruentní komunikaci, při níž má stejnou váhu vlastní Self a Self ostatních lidí.²⁶⁴ Satirová při tendenci napojení člověka s jeho podstatou zacházela ještě dále:

„Otázka, kterou jsem si kladla, nezněla, zda duše existuje, ale jak se s ní spojit... Navázání kontaktu znamená především kongruentní komunikaci. Při kontaktu s druhým člověkem je to jako bych viděla jeho jádro, zářící světlo ducha, které je chycené v úzkém černém obale vlastních omezení a sebe-odmítání. Snažím se pomáhat lidem, aby viděli to, co vidím já. Pak můžeme společně obal rozbalit a hledat nové možnosti do budoucna. Prvním krokem při jakékoliv změně je kontakt se spirituálním základem. Teprve pak lze připravit cestu energii, která se postará o uzdravení.“²⁶⁵

Satirová do spirituální zkušenosti zasazuje i *hloubku lidského vztahu* – pokud se ve svém plném lidství potkáme s osobou také v plnosti, jsme schopni prožívat spirituální okamžiky. Jsme však na začátku propojování spirituality v lidských vztazích.²⁶⁶

Tento předpoklad spirituality v lidských vztazích, je pro mě důležitým poznatkem, který psychoterapeutická praxe Satirové přináší do dialogu s mystikou. Tímto „vstupem“ do spirituality vztahu můžeme kapitolu o rela-

264 LEE, K., B., *Spirituální aspekty kongruence v Modelu růstu*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 110

265 tamtéž, 100

266 BROTHERS, B., *Virginia Satir: Foundation ideas*, 5-6

tivně zjevné, byť neukotvené, spiritualitě Satirové ukončit a přesunout se ke spiritualitě v díle C.R.Rogerse.

3.1.2 Spiritualita v Přístupu zaměřeném na člověka

„Do jisté míry asi chovám skutečnou sympatii vůči modernímu názoru, který je docela dobře symbolizován větou „Bůh je mrtev“, tedy že náboženství už k lidem v moderním světě nemluví,“²⁶⁷ říká C.R.Rogers v knižně zaznamenaném rozhovoru s Paulem Tillichem. To však neznamená, že tímto odmítnutím náboženství Rogers odmítá i spiritualitu.

Při hledání spirituality v Rogersově díle budu převážně vycházet ze závěrečné práce pro psychotherapeutický výcvik s názvem *Spiritualita v díle Carla R. Rogerse* od religionisty Zdeňka Vojtíška (*1963).

V Rogersových spisech vynikne nejvíce intelektuální spiritualita, tedy soubor předpokladu, který sám Rogers nazývá jako „filosofická východiska“. Předpoklady k transcendentnu povětšinou chybí. Vojtíšek tedy upírá pozornost na důsledně propracovanou antropologii. Ta je založena na dvou předpokladech: růstová a aktualizací tendence a vlastní „moudrost“ organismu. Oba tyto předpoklady Rogers rozšiřuje za hranice antropologie a zobecňuje do formy univerzálně platných principů. Růstová tendence, nábožensky řečeno eschatologicky laděná spásná vize světa, je²⁶⁸ tendence organismu je směrem ke zrání; aktualizací tendence jako fundamentální „životní síla“, která nikdy nepolevuje, ale pořád pobízí člověka k rozvoji.²⁶⁹ Rogersova antropologie, s pozitivním přesvědčením o lidském nitru s

267 ROGERS, Carl Ransom, Martin BUBER, Paul TILLICH, B. F. SKINNER, Mihály POLÁNYI a Gregory BATESON, KIRSCHENBAUM, Howard a Valerie Land HENDERSON, ed. *Rozhovory s Carlem R. Rogersem: M. Buber, P. Tillich, B.F. Skinner, M. Polanyi, G. Bateson*. Přeložil Ondřej FAJEJTA. Praha: Portál, 2016. s. 51. ISBN 978-80-262-1109-9.

268 VOJTÍŠEK, *SPIRITUALITA V DÍLE CARLA R. ROGERSE: ZÁVĚREČNÁ PRÁCE*, 16

269 MEARNS, D., THORNE, B.,. *Terapie zaměřená na člověka: pro využití v praxi*, 26-29

růstovou tendencí, se tak dotýká lidské spirituality, neboť se dotýká smyslu a cíle lidského života. Cíl lidského života Rogers explicitně popisuje jako „být sám sebou“.²⁷⁰ S touto vizí se Rogers nemůže vyhnout až prorockým apelům a vizím světa do budoucna, kterým se věnuje v knize *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele* v poslední kapitole: Svět zítřka a člověk zítřka.²⁷¹ Z hlediska předpokládané univerzálnosti aktualizací tendence pak může Rogers formulovat scénář pro budoucnost. Podle tohoto scénáře lidstvo směřuje k dobrým koncům, jenže je inhibováno kulturou, která vykazuje neřešitelné rozpory.²⁷² Tato načrtnutá eschatologicky spásná vize se projevuje i v Rogersově kosmologii:

„Předpokládám, že je ve vesmíru přítomna formativní směrová tendence, kterou můžeme vystopovat a pozorovat ve hvězdném prostoru, v krystalech, v mikroorganismech, v komplexnějším organickém životě a v lidských bytostech. Jde o evoluční tendenci k většímu řádu, větší komplexitě a strukturovanosti. V životě lidí se tato tendence projevuje individuálním vývojem od původní jednotlivé buňky až po komplexní organické funkce, vědění a cítění pod úrovní vědomí, vědomé vnímání organismu a vnějšího světa, transcendentní vnímání harmonie a jednoty kosmu včetně lidstva“²⁷³

Druhým antropologickým předpokladem je „moudrost“ organismu. Za organismus Rogers považuje člověka v jeho celistvosti, kongruenci, procesu „bytí sám sebou.“ V tomto kongruentním stavu může člověk důvěřovat svému organismickému hodnocení²⁷⁴:

270 VOJTÍŠEK, *SPIRITUALITA V DÍLE CARLA R. ROGERSE: ZÁVĚREČNÁ PRÁCE*, 17-18

271 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 325

272 VOJTÍŠEK, *SPIRITUALITA V DÍLE CARLA R. ROGERSE: ZÁVĚREČNÁ PRÁCE*, 20

273 ROGERS, *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*, 325

274 VOJTÍŠEK, *SPIRITUALITA V DÍLE CARLA R. ROGERSE: ZÁVĚREČNÁ PRÁCE*, 21

„Pokud je ale co nejuplněji člověkem, pokud je celým svým organismem a pokud je mu v co největší míře vlastní ona specifická lidská vlastnost, totiž vědomé zažití vlastního prožívání, potom mu lze věřit, potom je jeho chování konstruktivní. Není vždy konvenční. Ne vždy bude konformní. Bude jedinečné. Ale bude také socializované.“

Druhou důležitou kategorií jsou zážitky a prožitky přímo v praxi – jak terapeutů, tak klientů. Z popsaných rozhovorů s klienty se zdá, že někdy mají zážitek z „jiné reality“, podobný konverzi, srovnatelné s konverzemi obvyklými především v protestanském prostředí.²⁷⁵ Jako příklad uvedu Rogersovo shrnutí sezení s klientkou, která na několika stranách líčí svůj zážitek spojení s vlastním nitrem. Ty nejdůležitější parafráze jsou:

- Bude o sobě mluvit jako o sebe-středné, ale s novým významem toho slova.
- Podařilo se jí seznámit se s vnitřní strukturou sama sebe – zná se do větší hloubky.
- Jak sestupuje do sebe, objevuje něco velmi pozoruhodného, jádro, které je naprosto bez nenávisti.
- Člověk, jako by čekal, že to bude cosi, co se dá objevit na cestě vzhůru do tenké říše ideálů, ale ve skutečnosti to klientka našla sestupem do vlastních hlubin.
- Zřejmě jde o cosi, co je podstatou, co trvá.²⁷⁶

Sám Rogers také zažívá určité doteky transcendentna:

„Jsem-li jako skupinový facilitátor či terapeut v nejlepší formě, setkávám se s novou charakteristikou. Zjišťuji, že když jsem nejbližší svému niternému, intuitivnímu já, kdy jsem jakoby se spojení s oním nepoznaným ve svém nitru, když jsem tak trochu

²⁷⁵ tamtéž, 22-23

²⁷⁶ ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 126

ve změněném stavu vědomí, pak se zdá, že všechno, co dělám, je naplněné léčivou silou. V takových okamžicích pouhá má přítomnost přináší druhému úlevu a pomoc. Nemohu si pomoci, ale dokážu-li se uvolnit a být co nejbližší transcendentnímu jádru svého já, jednám s druhým zřejmě jakýmsi zvláštním a impulsivním způsobem, který nedokážu rozumně odůvodnit...Tento zvláštní způsob chování se však nakonec ukazuje jako správný. Je to podivné, ale zdá se, jako by má vnitřní duše dospěla až k vnitřní duši toho druhého a dotkla se jí. Sám náš vztah transcenduje a stane se součástí čehosi většího, jehož součástí je intenzivní růst, léčba a energie.“ 277

Stejně tak se určité transcendentní prvky objevují u účastníků při vytváření společenství a komunit.²⁷⁸ Krátce po ukončení „růstového“ semináře Rogers představuje úryvek z psaní ze zkušenosti jedné účastnice:

„Byl to pro mne úžasný duchovní zážitek. V komunitě jsem pociťovala duchovní jednotu. Dýchali jsme jeden za druhého, cítili jsme společně, a dokonce jsme hovořili jeden druhému z duše. Cítila jsem moc životní síly, která nás naplňovala - ať už je to cokoli. Její přítomnost jsem prožívala bez obvyklých bariér uzavřeného já, popřípadě ty - připomínalo to zážitek meditace, při níž jsem se cítila být středem vědomí, které však bylo spíše součástí širšího, univerzálního vědomí. Avšak přes tento pocit jednoty nebyla svébytnost každého přítomného člověka nikdy zřejmější.“²⁷⁹

Poslední, s mou prací rezonující, je kategorie spirituálně zakotvené etiky. Jejím základem jsou výše uvedené antropologické předpoklady. Aktualizační tendence probouzí v člověku svobodnou vůli a rozšiřuje v něm prostor pro vědomí odpovědnosti a spoluodpovědnosti. Lidské jednání se individualizuje a osvobozuje od tlaku konvencí, takže „těžiště hodnocení“ je v

277 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 133

278 VOJTÍŠEK, *SPIRITUALITA V DÍLE CARLA R. ROGERSE: ZÁVĚREČNÁ PRÁCE*, 24

279 tamtéž, 195

člověku samotném²⁸⁰:

„Jedinec začíná stále silněji cítit, že toto těžiště hodnocení leží v jeho nitru. Stále méně hledá u druhých souhlas či nesouhlas, standardy, podle kterých má žít, rozhodovat se a volit.“²⁸¹

Rogers si spirituální rozměr ve svých „filosofických předpokladech“ uvědomoval. Z tohoto důvodu se pravděpodobně brání předpokladům, které by měly vnímat jeho práci jako náboženskou iluzi a tak vytvořenou psychoterapeutickou školu degradovat na kult. Této degradaci se bránil tím, že své předpoklady chápal jako pracovní hypotézy, které neustále ověřoval. Někteří další významní rogersovští terapeuti vstupují do hloubky spirituality závažněji (např. R. Casemore a Janet Tolanová). Zde nastává problém, že se rogersovský přístup snaží dogmatizovat a tím problematizují celkový proces bytí „sám sebou“, jelikož někteří terapeuti, až ve chvályhodné snaze být kongruentními, přebírají Rogersovy předpoklady jako dogmata a tím blokují jemnost procesu ve stávání se sebou samým. Této tendenci se dá patrně vyhnout exaktními výzkumy.

Vojtíšek dochází k závěru, že díky práci s pojmem „spiritualita“ je možné Rogersově dílu daleko lépe rozumět a je tak možné u Přístupu zaměřeného na člověka tuto spiritualitu popsat.²⁸² Na závěr Vojtíšek (v množném čísle, pravděpodobně za další účastníky výcvikového kurzu) doporučuje: „Reflexi této spirituality a reflexi vlastního ovlivnění touto spiritualitou doporučujeme každému rogersovskému terapeutovi především v

280 VOJTÍŠEK, *SPIRITUALITA V DÍLE CARLA R. ROGERSE: ZÁVĚREČNÁ PRÁCE*, 25

281 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 141

282 VOJTÍŠEK, *SPIRITUALITA V DÍLE CARLA R. ROGERSE: ZÁVĚREČNÁ PRÁCE*, 26-27

zájmu kvality jeho práce s klienty.“²⁸³

Z výše uvedeného představení spirituality v dílech Satirové a Rogerse lze potvrdit, že spiritualita se v psychoterapii zajisté nachází a nějakým způsobem participuje při plnosti člověka. Tímto potvrzením se otevírá brána pro vstup člověka, který je plodem mystiky a psychoterapie.

3.2 Mystický člověk

Hledáním plnosti lidství skrze mystiku a psychoterapii se mi najednou před očima zjevil jakýsi „mystický člověk“. Je to člověk spojený, složený a přesto harmonický a celistvý. Je plodem mystického a psychotherapeutického bloku. Je jakýmsi mým ideálem. Bude jeho osoba odpovědí na plnost lidství pro dnešní dobu? Objasní nám vztah mezi mystikou a psychoterapií? Jak vnímá spiritualitu a jakou vírou onen „mystický člověk“ věří?

Víra je biblická a evangelická: „Víra jako životní postoj – že Bůh je tady, že můžeme a máme počítat s tím, že jedná v našem světě, v našich životech.“²⁸⁴

Vymezení spirituality bude obsírnější. Spiritualita pochází z latinského slova „*spiritualis*“ a (v křesťanské tradici) odkazuje k působení třetí božské osoby – Ducha svatého. Spiritualita je tedy lidský vnitřní život, iniciovaný působením Ducha. Je to ta část lidského života, která je prodchnuta Bohem. Spiritualita následně může nabývat dalších „zbarvení“ v různých křesťanských (až jiných náboženských) tradicích.²⁸⁵ Vzhledem k tomu, že se v posledních letech vžívá potřeba spirituality do psychoterapie²⁸⁶, je nutné spi-

²⁸³ tamtéž, 29

²⁸⁴ ŠTEFAN, J., *Víra bez náboženství, nebo víra s náboženstvím?*, v: SLÁMA, Petr (ed). *Hádala se duše s tělem*. Praha: Eman, 2021. s. 18. ISBN 9 788 088 060 246.

²⁸⁵ VOJTÍŠEK, Zdeněk. *SPIRITUALITA V DÍLE CARLA R. ROGERSE: ZÁVĚREČNÁ PRÁCE*, 4

²⁸⁶ ŘÍČAN, *Psychologie náboženství a spirituality*, 43

ritualitu zasadit do kontextu psychologie. Psychologie se také snaží vystihnout podstatu spirituality. S mou prací nejvíce rezonuje definice R.A. Emmonse (*1958): „(Spiritualita je) hledání smyslu, jednoty, propojenosti, transcendece a nejvyššího lidského potenciálu.“²⁸⁷

V mystickém bloku jsem převážně na poli křesťanství. Určovat, definovat, až přetěžovat „náboženské hřiště“ v psychoterapii by bylo kostrbaté. Není možné využívat terapeutickou praxi k evangelizování. B. Thorne (rogersovský psychoterapeut) se tomu brání i přes občasné spirituální prožitky v terapeutické praxi: „Pořád jsem ovšem přesvědčen, že využívat terapeutický vztah k evangelizování je nemorální. O nic více teď nemluví ve své práci o Bohu či náboženství, než jsem hovořil dříve.“²⁸⁸

Jaký se vyrovnat se vztahem mezi spiritualitou a náboženstvím? Podle B. J. Zinnbauera je spiritualita nadřazená náboženství:

„Náboženství je jednou z možností, jak se spiritualita projevuje, existuje tedy i nenáboženská spiritualita. Tím se prakticky myslí, že je možné mít spirituální prožitky nezávisle na jakékoli organizaci a učení, že člověk může prožít skutečnou extázi při vrcholné zkušenosti v přírodě, v milostném vztahu, při porodu nebo jiné existenciální události apod.“²⁸⁹

Zinnbauer chápe náboženství ve zúženém smyslu – jako organizované náboženství, s příslušnými institucemi, naukami a předpisy. Jeho zisk v určování vztahu mezi náboženstvím a spiritualitou není nijak velký²⁹⁰, definice je však využitelnější pro kontext mé práce.

287 tamtéž, 44

288 MEARNS, D., THORNE, B., *Terapie zaměřená na člověka: pro využití v praxi*, 53-54

289 ŘÍČAN, *Psychologie náboženství a spirituality*, 45-46

290 tamtéž, 46

Mystický člověk, kterého se zde snažím vykreslit, je věřící: víra je pro něj biblická a evangelická s Bohem přítomným a jednajícím v jeho životě²⁹¹ (jeho náboženské ukotvení je tedy křesťanského charakteru) a jeho spiritualita je podnícena hledáním smyslu, jednoty, propojenosti, transcendence a nejvyššího lidského potenciálu.²⁹² „Žije všední a obyčejný život. Do jeho života různým způsobem vstupuje Bůh a on tento vztah niterně prožívá. Je však obeznámen s tím, že Boha nelze plně pochopit, nýbrž že Bůh stále zůstává „tajemstvím světa“.²⁹³ Je obeznámen se sebepoznáním, se svým nitrem, je na něj napojen – je tedy v proudu kongruence. V jakém prostoru se nalézá?

3.2.1 Vymezení životního prostoru

Mystickým člověkem je každý člověk dnešní doby – každý, kdo bude chtít vstoupit do procesu být „plně sám sebou.“ Každý podle vlastního tempa a ve vlastním rytmu života:

„Dlouhá cesta vede od narození dítěte k vrcholům jeho existence v citově bohatých, harmonických a smysluplných vztazích, ať jsou to vztahy dospělého k rodičům a k dětem, k sourozencům, přátelům, milostným partnerům, milovaným vůdcům či nebezpečným nepřátelům. Na samém vrcholu zde můžeme vidět – vědomý, tušený či popíraný, ale vždy nějak přítomný – vztah k Bohu.“²⁹⁴

Zde je třeba připomenout první podmínku z mystického bloku: „všichni jsme mystici“.²⁹⁵ Mystika jako cosi, co se v dětství jeví všem a ne jako

291 ŠTEFAN, J., *Víra bez náboženství, nebo víra s náboženstvím?*, v: SLÁMA, *Hádala se duše s tělem*, 18

292 tamtéž, 44

293 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 261

294 ŘÍČAN, JANOŠOVÁ. *Spirituální výchova v rodině: co radí psychologové*, 25

295 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 26

elitářská záležitost pro pár vyvolených.²⁹⁶ A také zmínit univerzální touhu (v dětství saturovanou či ne) náležící všem lidským bytostem: touha mít rád sebe, druhé a být jimi milován.²⁹⁷ Tato *univerzalita v dětství* slouží jako odrazový můstek pro všední mystiku, první prostor pro možnost mystického vnímání, aby každodenní mystika nebyla zaměňována za „mimořádné spirituální prožitky“.²⁹⁸ Pokud hledáme mystické odpovědi u velkých mystiků, obraťme pozornost nejprve k dětem, popřípadě k našemu vlastnímu dětství. Zde totiž nalezneme mnohé odpovědi na cestě k plnosti lidství.

Dětství je z pohledu psychoterapie klíčovým obdobím. Primární triáda je první sociální kontext, do kterého jako lidé vstupujeme.²⁹⁹ Děti se v rodině učí kongruentnímu či naopak nekongruentnímu jednání. Vznikají zde rodinná pravidla.³⁰⁰ Z rodinných pravidel se dítě učí komunikovat a chránit se. Vidí dospělé, jak s nimi komunikují slovy a tělem, ale tyto dvě věci spolu neladí. Naučí se, chtějí-li přežít, že je nutné se ostatním zavděčit. Když se zlobí, myslí si: „Nemůžu to dát najevo, protože bych měl být milý.“ Proto v dospělosti říkáme ohrané „Je mi fajn“, i když nás něco trápí. Podobně jako kry na vodě ze sebe ukazujeme pouze kousíček. Většina toho, co doopravdy jsme, leží pod povrchem. Děti často napodobují rodičovské vzorce komunikace. Někdy kopírují usmiřovacího rodiče, někdy naopak obviňujícího. Pokud se snaží získat pozornost, mohou se snažit získat pozornost rušením. Společnost následně

296 tamtéž, 29

297 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 127

298 „Mimořádné náboženské prožitky se mohou dostavit spontánně. Prožívající pak sdělí, že jimi byl nečekaně přepaden; takové přepadení prožitek zesiluje a bývá považováno za zvláštní doklad jeho pravosti, případně nadpřirozenosti. Jindy jsou tyto prožitky – zejména ve vysoké intenzitě – výsledkem dlouhodobého soustavného úsilí, například mnohaleté mnišské meditace spojené s přísnou askezí.“ v: ŘÍČAN, JANOŠOVÁ, *Spirituální výchova v rodině: co radí psychologové?*, 94

299 INNES, M., *Terapeuticky orientovaný vzdělávací proces*, v: BANMEN, *Transformační systemická terapie*, 79

300 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 38

upevní tyto vzorce, jelikož zaměňuje usmiřování s příjemností, obviňování s asertivitou, superracionalitu s objektivitou a rušení se spontaneitou.³⁰¹ Společnost tak dává pečeť na lidskou necelistvost. Tato rozdělenost (inkongruence) vzniká již mnohem dříve – v dětství.

Vypůjčím si zde Říčanův odstavec a pojem „spirituality“ zaměním za „kongruenci“. Dovolit si to myslím můžu, jelikož Satirová ve třetím stupni kongruence viděla v člověku harmonizaci s naším spirituálním základem, s tím, čemu říkala Univerzální síla³⁰²: Výchova ke kongruenci je především výchova k lásce. Kdy začít? U kojence? To by bylo pozdě. Je potřeba začít z výchovou jeho vychovatelů. Umění lásky se předává z generace na generaci. I výchova vychovatele začíná od začátku jeho života. Proto lze začít s „přípravou“ kdykoliv. Třeba od rozhodnutí zplodit dítě.³⁰³ Jenže, co když je v dnešní době dítě v první řadě předmětem citové spotřeby?³⁰⁴ Zní až provokativní tvrzení Zykmunta Baumana (1925-2017) v knize *Tekutá láska: O křehkosti lidských pout*. Bauman pokračuje:

„Spotřební předměty slouží k uspokojování potřeb, tužeb či přání spotřebitele; a děti zrovna tak. Bývají počaty, aby rodičům přinášely rodičovské radosti a potěšení – tj. pocity štěstí, které žádný jiný spotřební předmět, jakkoli důmyslný a sofistikovaný, nabídnout nedokáže.³⁰⁵

301 tamtéž, 37-38

302 tamtéž, 74

303 ŘÍČAN, JANOŠOVÁ, *Spirituální výchova v rodině: co radí psychologové?*, 26

304 BAUMAN, Zygmunt. *Tekutá láska: o křehkosti lidských pout*. Praha: Academia, 2013. XXI. století. s. 51. ISBN 978-80-200-2270-7.

305 tamtéž, 51

Nastupuje i zde „mocichtivé ego“ na scénu? Dá se potřeba rodičovství stáhnout do věty: „Konzumuji, tedy jsem“, jejímž prostřednictvím D. Sölle nabízí hlavní zásadu dnešního postmoderního světa? 306

Ano, postmoderna – to je prostor, ve kterém se mystický člověk nachází. Postmoderna je stav západní kultury, který už není „moderní“. Moderní je zde konkrétní stádium dějin západní kultury, kterému se říká „*modernita*“. Ta se dá charakterizovat jako společenské uskutečnění hodnot osvícenství – jako emancipace lidstva „zpod nadvlády minulosti“.307 Postmoderní epocha má několik charakteristik, které uvádí Prof. Pavel Hošek (*1973) na stránkách své knihy *A Bohové se vracejí: proměny náboženství v postmoderní době*. Rád bych zde krátce uvedl jednu z nich: „Zákon nabídky a poptávky“.

Téměř všechno, co se nabízí pozornosti současného člověka, se nabízí formou zboží určeného ke spotřebě. Dynamika koupě a prodeje se stává běžnou vůní ovzduší v západní společnosti. Hošek uvádí výstižnou metaforu pro životní styl postmoderního člověka jako „rozmarne přehrabování lákavého zboží“. Položkou spotřeby se stávají všelijaké komodity, i ty, se spotřebou dříve nespojované: zdraví, vzdělání, filosofická přesvědčení a hlavně otázky týkající se smyslu lidského života a spirituality. Z nakupování jakoby se stával „posvátný rituál“. Supermarkety na sebe berou rozměry až svatého prostoru. Jsou z nich zábavní centra, nabízející estetický zážitek a uspokojování všech pěti smyslů, místa kam se chodí za silným prožitkem, ne pouze za účelem nákupu. Kdo na takový model nákupu přistoupí, jako by se stával stoupencem nového náboženství – náboženství supermarketů.308

306 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 290

307 HOŠEK, *A bohové se vracejí: proměny náboženství v postmoderní době*, 63

308 tamtéž, 72-74

Mystický člověk, se nachází ve výše představeném prostoru – postmoderně. Je schopen vypnout chtivost ve světě nadbytku. Chápe, že svoboda není možná bez oproštění. 309 Jeho osobnost se projevuje vděkem za vlastní jedinečnost; ochotou důvěřovat sobě i ostatním, ochotou riskovat a být zranitelný, svobodou být sám sebou a schopnosti akceptovat druhé, láskou k sobě i k druhým.³¹⁰ Chápe svůj život jako proces, ne stav bytí; je to směr, nikoli místo určení.³¹¹ Proč se tak dobře orientuje v postmoderní době až se místy zdá, že je vůči ní imunní?

3.2.2 Začít u hříchu nebo požehnání?

V pojetí mystiky novoplatoniků Prokla a Plótína je vždy prvním krokem očista či očištění. Počátek mystické zbožnosti není dobro a krása stvoření, ale „pád“ člověka z ráje. Nezačíná tím mystická cesta v rámci křesťanství až příliš pozdě? Není důležitější se nejprve vztahovat k požehnání počátku, tedy ne k dědičnému hříchu, ale k původnímu požehnání? Není právě mystická zkušenost tím, co nás upozorňuje na dobrý počátek stvoření?³¹² Postmoderní prostor svým „postoptimismem“ není tomuto kladnému východisku zcela nakloněn. Postmoderní kultura nese rys „zhroucení antropologického optimismu“, příznačného pro osvícenství. Poučení a vyvození následků z neštěstí dvacátého století neodstraňuje obavy ani z budoucnosti. Současní vzdělanci při přemýšlení o budoucnosti často zápasí s bezradností. Vztah k budoucnosti postmoderní doby je tedy v určitém smyslu „churavý“. Vztah k minulosti a budoucnosti postmoderny je problematický, zbývá tedy přítomnost a tu je potřeba naplnit zážitky. V rámci soustředění na

309 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 290

310 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 60

311 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 208

312 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 135

přítomný okamžik, je možné zapomenout na problémy minulosti a obavy z budoucnosti.³¹³ Satirová a Rogers drží v rukou „až“ nadějeplná východiska. I přes jejich „zážitkové“ zaměření na vnitřní život jedince, jejich apel na přítomnost v terapeutické praxi, se oba vydávají pozoruhodným antropologickým optimismem: Lidé jsou od podstaty dobří. Na to, aby se spojili a ocenili svou vlastní hodnotu, musí nalézt svůj vnitřní poklad.³¹⁴ Tak zní předpoklad Satirové. Rogersův pohled na člověka je také optimistický. Tvrdí, že lidské bytosti lze a priori důvěřovat, jelikož její lidské jádro je pozitivní.³¹⁵ B. Thorne ve svém díle *Mystical path of person centered therapy: Hope beyond despair (2002)* se z vlastní zkušenosti také přiklání k tvrzení: lidská podstata je ve své podstatě dobrá, pokud se jí dá možnost vzkvétat.³¹⁶ K minulosti Satirová nenabízí alternativu, ale její přijetí: „Nemůžeme změnit minulost. Můžeme změnit její dopad na nás.“³¹⁷ Z praxe Přístupu zaměřeného na člověka víme, že: dobrý život je proces, ne stav bytí.³¹⁸ Vnímám zde naději pro dobrý rytmus života. V procesu života, ne ve statickém bodu. Jak výstižně shrnuje ve své úvaze D.Sölle:

„Bůh nestvořil svět stejně jako hrnčířka hrnec nebo konstruktér stroj, tedy vyrobenou věc, která se zahodí, až přestane fungovat. Stvoření je určováno rytmem, proměnou, kterou zažíváme jako den a noc, léto a zimu, odliv a příliv, teplo a chlad, mládí a stáří. Když Bůh v biblickém vyprávění nakonec vše vidí vše jako velmi dobré, není tím míněna dokonalost, věčné trvání, neměnný stav, nýbrž právě rytmus života.“³¹⁹

313 HOŠEK, *A bohové se vracejí: proměny náboženství v postmoderní době*, 128-130

314 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 23

315 VYMĚTAL, *Rogersovská psychoterapie*, 35

316 THORNE, *Counselling and Spiritual Accompaniment: Bridging Faith and Person-Centred Therapy*, 194

317 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 23

318 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 208

319 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 70

Problematika hříchu a požehnání je téma na jinou písemnou práci. Když už se o nich zmiňuji, je nutné je alespoň zasadit do kontextu evangelické teologie:

„Člověk hřích pouze nekoná, člověk se nachází v hříchu, kam až může ve svém životě dohlédnout nazpět. Má hřích v rukou, zároveň však má hřích v rukou jeho. A protože má hřích člověka v rukou, nemá člověk ve svých rukou možnost se od hříchu osvobodit, musí být od hříchu osvobozen pouhou milostí.“³²⁰

Tato milost není člověku vnučována bez Božího tázání, dává se mu pouze tehdy, když jí člověk (z její moci) přisvědčí.³²¹

Je důležité, že se mystické cesty nalézají v kontextu (nekonečné) Boží milosti: „Mystické cesty nejsou výkony asketicky cvičeného já. Jsou to dary milosti. Jsou člověku svěřovány a jsou spojeny s poznáním, ale takovým, které vychází spíše z přijímání, než s rozhodováním.“³²² „Láskyplné spojení Boha s člověkem je Božím darem člověku, jehož se mu dostává z vnějšku...“³²³

Stejně tak cesta do nitra a sebepoznání je určitou mystickou cestou, kterou vnímám jako dar. Velkým darem Přístupu zaměřeného na člověka (pro mě i Modelu růstu Satirové) je, že každému bez rozdílu nabízejí potvrzení jeho bytí a cestu jak přistupovat k neznámému. Přístup Rogerse a Satirové jsou určitými mystickými cestami bez nutnosti jiného chrámu, než je lidské srdce.³²⁴ Dar je to, že člověk může být sám sebou. Dar je, že je člověk schopen prožívat hloubku vztahů v plnosti a celistvosti. Dar je dobrý rytmus života.

320 PÖHLMANN, *Kompendium evangelické dogmatiky*, 218

321 tamtéž, 307

322 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 126

323 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 49

324 THORNE, *Counselling and Spiritual Accompaniment: Bridging Faith and Person-Centred Therapy*, 262

Dar je pro mě psychotherapeutický zákrok, kdy klient spolu s terapeutem rozpozná a pracuje na interakci mezi specifickými očekáváními a univerzální touhou. Ve chvíli, kdy se spojí s univerzální touhou, s jeho bytostným základem, může odstranit kontaminace z minulosti a realisticky naplnit své touhy v přítomnost s novými volbami a možnostmi.³²⁵ Tento „zážitek“, tento vnitřní posun, může být natolik silný, že se místy může až podobat malým mystickým zážitkům *unio mystica*: tato jednota zahrnuje jak lásku, tak i poznání, a je pociťována jako nezasloužený dar. *Unio* vede k formě vlastní transcendence, jenž je zároveň zrodem i ztrátou sama sebe.³²⁶

V mystickém člověku chci nalézt dříve požehnání, než hřích (i když se všichni v hříchu bytostně nalézáme). Jako by byl hřích voda, ve které plaveme, občas se topíme, občas jsme schopni vydržet a plavat proti proudu. Nicméně kongruentní a mystické prožitky jako by nám dávaly možnost se z vody vynořit, odpočinout a nabrat dech – dech, který nám pokaždé vdechne Bůh.

Poskytnete nám mystický člověk odpověď na rozpor mezi egem a „úžasem“? Rozpor, který stojí v cestě k plnosti lidství?

3.2.3 Žasnout, oproštovat se a vzdorovat³²⁷

Mystika je pro mnoho současníků protiváhou k všední době chudé na prožitky. Mystické zážitky tak oplývají vysokou empirickou hodnotou. Nesou napětí a vzrušení, po němž mnoho lidí touží. Nabízí se zde odpověď na hledání transcendentna. Mystická spiritualita koresponduje s novým hledáním celistvosti, jež započalo v šedesátých letech, když se v západních průmys-

325 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 129

326 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 17

327 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 136

lových společnostech smělo opět legitimně mluvit o pocitech.³²⁸ Postmoderní doba se této poptávce touhy přizpůsobuje a hbitě přichází s nabídkou. Prof. Hošek, ve své výše zmíněné knize uvádí, že dnešním důležitým rozměrem spirituální nabídky je poskytování zdrojů identity. V současné době nenese společnost tak pevné zdroje a opěrné body identity (na rozdíl od minulosti tradičních kultur, kdy byla identita zakotvena v komunitě a sdíleném obraze světa). Utváření identity má každý člověk plně ve vlastních rukou. V postmoderní době má povahu „skládání mozaiky“ z jednotlivých různých kaménků, vybraných podle vlastního vkusu.³²⁹

Klasická mystika západu je tvořena třemi částmi: *purgatio* (očistění), *iluminatio* (osvětlení) a *unio* (sjednocení). K očistění (sebepoznání) mají sloužit zastavení, obrácení, půst, bdění, mlčení a sebezápor – přecházející v odříkání.³³⁰ Je nutné, aby se člověk očistil od všeho, co stojí mezi ním a „dobrotou“ – musí přijmout povahu skutečnosti oproti povaze iluze nebo hříchu. Zde se ztrácí pýcha a nastupuje pokora.³³¹ Druhý krok na mystické cestě je přiřazen Kristu, který nás formuje – může být také definováno jako *transformatio* (přeměna). Kristus tvoří člověka, jenž je „od-tvořen“ stvořenému, který se vyprázdnil a stal se nezávislým na vnějších životních okolnostech.³³² Osvícení je forma duševního života nebo způsob vnímání, který se radikálně odlišuje od „běžného“ člověka.³³³ Unio, sjednocení duše s Bohem, také nazýváno *perfectio* či zbožštění, *theosis*, je skutečně především věcí přemáhajícího omilostnění. Zbožštění znamená naprosté zničení starého já. Nelpění na

328 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 253-254

329 HOŠEK, *A bohové se vracejí: proměny náboženství v postmoderní době*, 78

330 SÖLLE *Mystika a vzdor*, 124

331 UNDERHILL, *Mystika: podstata a cesta duchovního vědomí*, 236

332 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 126

333 UNDERHILL, *Mystika: podstata a cesta duchovního vědomí*, 70

světě – oprostít se od světa – znamená vzdát se majetku, peněz, statků, všeho, co příliš snadno ovládá život. Oprostít se od Já neznámá vzdát se pouze kariéry, úspěchu a respektu, ale i vlastních pocitů a nálad – především těch depresivních.³³⁴ Unio je „průlom člověka do Boha, který je možný, neboť Bůh už jednou prolomil tvrdou strukturu a systém lidské okoralosti.“³³⁵ Klasickou mystiku můžeme tedy shrnout:

„Když se chceš vyhýbat, uč se trpět; když chceš ochutnat med, nesmí tě odradit včelí žihadlo! Když chceš lovit ryby, uč se brodit ve vodě. Když chceš na břehu spatřit Ježíše, nauč se napřed ponořit do moře!“³³⁶

D. Sölle, povzbuzena pracemi Matthewa Foxe (*1967), přichází s mystickým plánem cesty pro dnešek: žasnutí, oprostění a vzdor. Jaké alternativy nabízí oproti klasické mystické cestě (očistění, osvícení a sjednocení)? Jak z ní těží mystický člověk a jaké „kaménky“ může přinést postmodernímu člověku do jeho mozaiky?

Prvním krokem mystické cesty je žasnutí:

„Neexistuje mystická cesta, která by nás mohla vést k jednotě bez strhujícího úžasu tváří v tvář tomu, co nás potkává v přírodě a v dějinách a zkušenostech osvobození, bez zakoušené krásy, která může být viditelná i v modrobílém domovním čísle na rušné ulici. Žasnout znamená uvědomit si a moci říct nově a poprvé, jako Bůh po šestém dnu světa: A hle, bylo to vše velmi dobré!“³³⁷

334 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 126-128

335 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 14

336 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 128

337 tamtéž, 136

Duše potřebuje úžas: stále nové osvobozování od zvyklostí, úhlů pohledů, přesvědčení, které se kolem člověka kupí jako tukové vrstvy, jež nás činí nedotknutelnými a necitlivými. Učení se úžasu je zároveň počátkem oprostění od sebe sama, svobody od vlastních strachů. V úžasu D. Sölle vidí „chválení Boha“ a v oprošťování naopak „postrádání Boha“. Oprostění se jedinec začíná učit jednoduchými otázkami: Co vnímám? Co si nepouštím k tělu? Co se mne dotýká? Co si vybírám? Oprošťování D. Sölle se týká převážně rostoucí závislosti na konzumu. Očištění potřebujeme jak v agresivních mechanismech konzumu, tak v chorobných závislostech všedních pracovních dnů. Čím více se člověk oproštuje od falešných přání a potřeb, tím více dává v každodenním životě prostor úžasu. Mění se vztah k základním skutečnostem majetku, moci a ega. D. Sölle ve svém oprošťování zachází ještě dále. Vyprázdnit se neznamena pouze se zbavit přebytečného balastu, ale také osamět – v podobě ústupu a obnovy vztahu k přírodě.³³⁸

Rád bych se, než představím poslední část mystické cesty, pozastavil u oprošťování. Zejména u oprostění od „mocichtivého ega“. Pokud se vydáme oprostít od vlastního ega, vstupujeme do lidského nitra. Výše naznačuji, že Satirová a Rogers mohou v dialogu s mystikou fungovat jako průvodci, které mystický člověk využívá.

Jak lze na „mocichtivé ego“ pohlížet z psychoterapie? Co se děje v mystickém člověku s jeho egem?

Ego, podíváme-li se do akademického slovníku, je definováno: „(v psychoanalýze) jedna ze tří základních instancí (vedle id, superega), vědomě vnímající, myslící a jednající komponenta, která potlačuje nebo prosazuje pu-

338 tamtéž, 137-138

dové síly.“³³⁹ Jenže humanistická psychoterapie se již nezabývá konceptem „ega“, ale do popředí se dostává koncepce „Self“. Pro nalezení příčiny se musíme vydat krátce do historie. Do období, kdy se postupně začala revidovat psychoanalýza. Její zakladatel, S. Freud, byl sice otevřený vůči novým poznatkům, ale nikoli vůči názorům, jež byly v rozporu s jeho postoji. V některých svých teoriích byl neústupný a tento dogmatismus byl příčinou Freudova rozchodu s mnoha jeho vynikajícími spolupracovníky. Do nich například patřil Carl Gustav Jung (1875-1961), Alfred Adler (1870-1937), z pozdějších Erich Fromm (1900-1980) a Harry Stack Sullivan (1892-1949). H. S. Sullivan na základě svých zkušeností s psychoanalýzou vytvořil vlastní teorii osobnosti, kdy prvořadý důraz klade na mezilidské vztahy. Podle jeho názoru si lidé na základě reakcí na mezilidské vztahy vytvářejí personifikace – duševní obrazy o sobě a ostatních. Obrazy dělí do tří kategorií: personifikace dobrého já, personifikace špatného já a ne-já. Poslední obraz obsahuje takové aspekty Self, jež jsou ohrožující pro jedince, že je odděluje od systému Self a udržuje je v nevědomí.³⁴⁰

Krátce zrekapituluji a rozšířím pojem Self z psychoterapeutického bloku. Satirová vnímá Self jako: jádro osobnosti, nejniternější struktura, pocit vědomí, Já. Self je výsledkem několika dalších oblastí, které jsou spolu v úzkém a dynamickém vztahu.³⁴¹ Co se ukrývá pod Self („já jsem“) je v Modelu růstu představováno prostřednictvím ledovce. Ledovec má část nad hladinou (chování) a pod hladinou (esence a Self)³⁴², zde nalézáme touhy, očekávání,

339 PETRÁČKOVÁ, Věra a Jiří KRAUS. *Akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia, 1995. s. 186. ISBN 80-200-0523-4.

340 NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. s. 548-549. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

341 INNES, M., *Terapeuticky orientovaný vzdělávací proces*, v: BANMEN, *Transformační systematická terapie*, 78

342 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 33

percepce, pocity, sebezáchovné pozice.³⁴³ Model růstu určitým způsobem vykládá tyto vrstvy, nejde však primárně o to, aby lidé znali jejich definice, terapeutický přístup Satirové zve primárně k jejich objevení a k rozpoznání interakcí s námi samými.³⁴⁴

Rogersovo Self (sebepojetí) se skládá z myšlenek, vjemů a hodnot, jež charakterizují „Já“. Jeho součástí je vědomí, „co jsem“ a „co dokážu“. Toto vědomé Self následně ovlivňuje, jak člověk vnímá svět a své chování. Rogers se domnívá, že jedinec hodnotí každou zkušenost ve vztahu ke svému sebepojetí. Zkušenostem, jenž nejsou v souladu se sebepojetím (jsou vnímány jako ohrožující), může být odepřen průchod do vědomí (zde můžeme vidět Freudův koncept vytěsnění, ačkoli se Rogers domnívá, že vytěsnění není nutné, ani trvalé). Čím rozsáhlejší zkušenosti člověk popírá (jelikož nejsou v souladu s jeho sebepojetím), tím vzniká širší propast mezi Self a skutečností a tím větší je potenciál pro nedobré přizpůsobení. Jedinec, jehož sebepojetí neodpovídá jeho pocitům a zkušenostem, se musí chránit před pravdou – pravda by mohla vyvolat úzkost. Pokud se zmíněná propast rozšíří natolik, může se zhroutit a výsledkem je patologické chování. Rogers také přišel s myšlenkou ideálního Self, tedy představou o tom, jakým člověkem bychom chtěli být. Čím bližší je ideální Self ke skutečnému, tím je člověk spokojenější.³⁴⁵

Nedořekne nám v tuto chvíli psychoterapie ono „oproštění“, které vede k úžasu – něčemu tak potřebnému v dnešním světě? Dá se úžas propojit s pojmem kongruence? Učení se úžasu je zároveň počátkem oproštění od sebe sama, svobody od vlastních strachů.³⁴⁶ K plnému lidství v psychoterapii, plným prožitkům, ke svobodě, k hloubce vztahu, nám brání sebezáchovné po-

³⁴³ tamtéž, 125

³⁴⁴ SATIR, *Your many faces: the first step to being loved*, 41

³⁴⁵ NOLEN-HOEKSEMA, *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*, 563

³⁴⁶ SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 127

zice, rodinná pravidla, masky, strach z nepřijetí od ostatních lidí, které se snažíme posílit právě z polohy sebezáchovných pozic.³⁴⁷ Vzniká nesoulad mezi sebepojetím a reálnou zkušeností ve světě. Vzniká širší propast mezi Self a skutečností a tím větší je potenciál pro nedobré přizpůsobení.³⁴⁸ Operovat z tohoto „nezdravého“ prostoru, z tohoto ne-já, je velmi náchylné a hlavně typické pro dnešní postmoderní dobu „hledání identity“. Konzumní společnost podporuje poptávku širokou nabídkou a lidské já (v podstatě ne-já) je vybízeno k přesunu pozornosti ke konzumu. Konzum však nemůže uspokojit jeho potřebu po identitě, naopak, rozšiřuje onu propast uvnitř člověka. Opět souhlasím s tvrzením Aldouse Huxleyho: jestliže většina lidí neví kdo jsou, neznají se, je to jen proto, že toto hledání je bolestné. Avšak absence sebepoznání je nezdravá, protože vede k nerealistickému chování a je příčinou všech druhů potíží. Nejvýznamnějším problémem je fakt, že bez sebepoznání není žádné pravé pokory ani sebezapření, a proto žádného jednotícího božského Základu, který je obvykle zakryt pod nároky ega.³⁴⁹

Sebezapření bez ztráty sama sebe, tvrzení Daga Hammarskjölda je v kontextu kongruence mystického člověka také čitelnější. Stejně tak Hammarskjöldova touha o zaplnění vzniklého prostoru: aby Bůh naplnil prázdnotu jeho nitra a plně se v něm prosadil. Sebezmaření je spíše aktem ustoupení do pozadí, aby v něm měl Bůh volnou ruku. Jeho vlastní já již neexistuje, proto je silný a svobodný. Bůh je v něm, protože on sám je v Bohu³⁵⁰ Napomůže nám psychoterapie v pochopení Hammarskjöldova tvrzení: „sebezapření, bez ztráty sama sebe“ ? Pokud jej rozšíříme: „sebezapření, bez ztráty sebeúcty“? Pro mě Hammarskjöldova mystika upevňuje vztah s Bohem tím, že do pro-

347 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 37

348 NOLEN-HOEKSEMA, *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*, 563

349 HUXLEY, *Věčná filozofie: Philosophia perennis*, 144

350 BORRIELLO, *Slovník křesťanských mystiků*, 360-361

pasti mezi Self a skutečností³⁵¹ skáče ruku v ruce s Bohem. Člověk tuto mezeru vyplňuje z vlastní iniciativy, právě bez ztráty sebeúcty, s dospělou vírou, jelikož „Bůh si jako dobrý otec přeje, aby jeho děti dospěly ke zralosti a odpovědnosti k vlastnímu životu, tedy aby vyrostly z dětinské závislosti k Pánu Bohu.“³⁵² Už v tomto „nejistém“ skoku ve vydání se do nitra (kde nás ještě čeká celý zbytek ledovce) se začíná realizovat plnost a celistvost člověka.

Nyní však zpět k třetí části plánu mystické cesty. D. Sölle jej nazývá „uzdravováním“, které je zároveň vzdorem. „Zdraví“ zde znamená, že lidé žijí spolutvořitelky v soucitu (*compassio*) a spravedlnosti a tím, že jsou uzdravováni, získají sami schopnost uzdravovat.³⁵³

„Sjednocení není individuální seberealizací, ale přerůstá v proměnu skutečnosti orientované na smrt. Sdílí se; uskutečňuje se v různých podobách vzdoru; a snad nejinějším symbolem této mystické jednoty je duha jako znamení stvoření, které nehyne, ale zůstává živoucí, v setbě i žni, ve dne i v noci, v létě i v zimě, ve zrození i smrti.“³⁵⁴

Plán mystické cesty D. Sölle mi přijde zajímavý a vhodný v kontextu dnešní doby. Ovšem bez zvolených průvodců lidského nitra – Satirové a Rogerse by pro mě některé (důležité) koncepty nebyly tak zřetelné.

Z tohoto důvodu jsem si zvolil jejich terapeutickou praxi, proto mě zajímají jejich přístupy a myšlení. Je mi blízký jejich slovník, který (pro mě) doplňuje mystickou cestu D. Sölle ještě lidštějším a běžnějším způsobem. Díky nim i lépe chápu větu „čím více ega, tím méně Boha“, kterou se budu zabývat

351 NOLEN-HOEKSEMA, *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*, 563

352 HOŠEK, *A bohové se vracejí: proměny náboženství v postmoderní době*, 26

353 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 140

354 tamtéž, 140

v poslední kapitole. Tato věta pro mě vystihuje směrnicí života mystického člověka. Je v ní ukrytá jedna z mnoha bran k plnosti lidství.

3.2.4 Čím méně ega, tím více Boha

Zdá se, že mystika D. Sölle a terapeutické přístupy Satirové a Rogerse se jeví jako vhodné hybné síly vedoucí k plnosti lidství v dnešní „churavé“ době. Mám dojem, že eschatologicky spásné koncepty a prorocké tendence by mohly, v ideálním případě, pomoci stanovit jakýsi horizont lidskosti, ke kterému v postmoderním světě může mystický člověk směřovat. Cíl cesty je však možné zachytit pouze na okamžik: kongruenci nikdo nikdy nenaplní zcela, ale čím více jedinec (beze strachu) dokáže naslouchat a přijímat, co se děje v jeho nitru – tím větší je úroveň jeho kongruence.³⁵⁵ Bernard z Clairvaux (1090-1153) hodnotí, že k naplnění (*unio*, sjednocení) dochází *in rara hora et in parva mora* – ve vzácných chvílích (hodině) a na krátký okamžik.³⁵⁶ I onen eschatologický výhled má v psychoterapii postupný sebenaplnující charakter. Satirová uvažuje: „Patrně se dočkáme doby, kdy budou lidé schopni procházet těmito stádii s pomocí vlastní energie, s tím, že se sami postarají o kontext, důvěru, odvalu riskovat, podporu a sami si dokáží přinést nové průlomky a příležitosti k růstu.“³⁵⁷ Humanistická psychoterapie se tak může stát nenápadným (přesto klíčovým) společníkem a průvodcem lidského života vedoucí k plnosti. Pokud ji pozveme, ráda naskočí do rozjetého vlaku našeho života a citlivě nám bude ukazovat krajinu našeho nitra. Může poskytnout lehce stravitelný pojmový aparát pro dnešního člověka. Negativně zabarvené pojmy, jako je například „ego-centrismus“ či „mocichtivé ego“, může psychote-

355 ROGERS, *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*, 81

356 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 126

357 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 104

rapie obohatit koncepcí Self a sebepojetí, sebeúctou, sebezáchovnými obranami, lidskou univerzální touhou po lásce a dalšími pohledy.

Mystika D. Sölle může nabídnout velmi silnou, přesto každodenní spiritualitu, bez nutnosti askeze a spektakulárních zázraků. Pro mě osobně může odkrýt v lidském nitru jakousi anténu ladící rádio Boží. To už je však dimenze, jež podléhá víře a náboženskému přesvědčení. Rozhodnutí pro víru v Boha (spiritualitu) by v ideálním měřítku mělo vycházet z lidského nitra, z kongruentní odpovědi „ano“ či „ne“ Bohu – svobodně a vědomě: „Bůh si přeje, aby člověk dospěl. Nechce, aby zůstal infantilním závislým tvorem, nechce ani poddajnou loutku, ani bezduchého robota, ano, chce člověka schopného ateismu.“³⁵⁸

Pozvolna se dostáváme na pomezí psychoterapie a teologie. Důležitá podmínka, která by neměla být opomenuta, je, že se psychoterapie nesmí stát pro teologii odpovědí, stejně jako filosofie nebo jiné obory.³⁵⁹ Neexistuje totiž otázka, na kterou by evangelium nebylo odpovědí.³⁶⁰ Satirová v třetí úrovni kongruence, nejhlubší esenci lidského bytí, spojuje Životní sílu a Univerzum.³⁶¹ Podobně Rogers ve svých terapeutických zkušenostech nahlíží jakési „významné síly vesmíru.“³⁶² J. P. Tillich, v rozhovorech s Rogersem, reaguje na „vesmírné síly“ předpokladem společné cesty: „...tady jsem měl pocit, že když užíváte termín vesmír, síly vesmíru, můžu se s vámi vydat daleko...“³⁶³ Ano, cíl cesty v mé práci nevede „za vesmír“, ale do jakéhosi „základu

358 HOŠEK, *A bohové se vrací: proměny náboženství v postmoderní době*, 25

359 PÖHLMANN, *Kompendium evangelické dogmatiky*, 97

360 GALLUS, Petr. *Člověk mezi nebem a zemí: pojetí víry u P. Tillicha a K. Bartha*. Jihlava: Mlýn, 2005. s. 27. ISBN 80-86498-11-5.

361 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 217

362 ROGERS, Carl Ransom, Martin BUBER, Paul TILLICH, B. F. SKINNER, Mihály POLÁNYI a Gregory BATESON, KIRSCHENBAUM, Howard a Valerie Land HENDERSON, ed. *Rozhovory s Carlem R. Rogersem: M. Buber, P. Tillich, B.F. Skinner, M. Polanyi, G. Bateson*. Přeložil Ondřej FAJEJTA, 52

363 tamtéž, 53

bytí“. A i zde, v průsečíku horizontální a vertikální osy, chce-li teologie zůstat odpovědí pro psychoterapii, musí vnášet nějaké hledisko – může zde Tillichova „christologie zdola“ být vhodnou teologickou koncepcí?

Důležitost (evangelické) teologie nebo přinejmenším znalosti (křesťanské) spirituality zde předkládám pro to, že pokud počítám s transcendentním přesahem v lidském nitru, se spirituálním základem nutný pro plnost lidství, je nutné být si vědom teologické, mystické či alespoň kvalitní spirituální nauky – převážně z důvodu různých „ego-propagand“ či po „egu bažících reklamách“ v dnešní postmoderně. Bez ukotvené spirituality totiž hrozí možnost, že spirituální poptávka bude uspokojovaná v supermarketech.³⁶⁴ Je zde také možnost, že evangelická fronta mystickou spiritualitu D.Sölle odmítne: „Fullbert Stefensky (*1933) je zjevně toho názoru, že „mystickou spiritualitou může žít vždy jen malá část věřících, byť zástupně pro všechny.“³⁶⁵ Na druhou stranu i pouhé „čtení“ mystiky znamená opětovné poznávání sebe sama a vlastní zasunuté bytosti³⁶⁶ a to mi v dnešní době přijde klíčové.

Rád bych výše uvedenou větu „čím méně ega, tím více Boha“, se všemi doposud představenými předpoklady z mystiky a psychoterapie, rozšířil na: „čím více kongruence, tím více Boha“ a představil tak jakousi směrnicí mystického člověka žijícího v plném lidství. V psychoterapii by bylo zajisté pošetilé předpokládat, plánovat a garantovat spirituální prožitek u každého klienta, který přijde do terapeutické praxe. Hloubka vztahu však může vést k silným (až transcendentním) momentům propojenosti s nekonečnými silami vesmíru.³⁶⁷

364 HOŠEK, *A bohové se vracejí: proměny náboženství v postmoderní době*, 74

365 ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 299

366 SÖLLE, *Mystika a vzdor*, 22

367 THORNE, *Counselling and Spiritual Accompaniment: Bridging Faith and Person-Centred Therapy*, 209

Těžiště věty „čím více kongruence, tím více Boha“ pro mě leží v hluboké naději. V naději v člověka, v dobrý rytmus a dobrý konec. V naději, která je nám darována Bohem. I když tento dar dostáváme bez jakýchkoliv zásluh její niterné objevení a „plné prožití“ nebude zdaleka tak snadné. Můžeme ji zahlédnout v úžasu, ve víře, ve vzdoru, v přírodě, ve vztazích a díky mystice (i psychoterapii) ji dokonce můžeme na chvíli plně zažít. V těchto okamžicích můžeme poznávat, milovat, přijímat, odpouštět a poznávat se. V těchto doušcích se můžeme stávat plnějším lidmi v obyčejných všedních dnech. Můžeme být „sami sebou“, a hlavně, můžeme se „stát takovým (člověkem) jakým nás vidí Bůh ve všech našich potenciálech“.³⁶⁸

³⁶⁸ ROGERS, Carl Ransom, Martin BUBER, Paul TILLICH, B. F. SKINNER, Mihály POLÁNYI a Gregory BATESON, KIRSCHENBAUM, Howard a Valerie Land HENDERSON, ed. *Rozhovory s Carlem R. Rogersem: M. Buber, P. Tillich, B.F. Skinner, M. Polanyi, G. Bateson*. Přeložil Ondřej FAJEJTA, 52

4 Závěr

Ve své diplomové práci hledám plné lidství z pohledu mystiky a humanistické psychoterapie. Po dobu psaní jsem měl před sebou pouze jakýsi horizont plnosti člověka, který se místy zdál blízký a jasně viditelný, místy naopak zamlžený a nedosažitelný. Není divu, jelikož kompasem byla převážně má niterná zkušenost z růstového semináře rodinné rekonstrukce. I přes zřetelné prožitky nebylo snadné zkušenost zcela uchopit, aby v kontextu mystické spirituality a humanistické psychoterapie nabyla konkrétního tvaru a přesně zapadla do zvolených pojmů. Ve třetí kapitole se tak relativně samovolně zjevil onen „mystický člověk“ a propůjčil tvář společným prvkům, jež se následně proměnily v rysy a vlastnosti. Díky jeho osobnosti lze najít záchytné body, směrnice, mapu, ukazatele, které podle mého (dosud prostudovaného) mohou vést k plnosti lidství v dnešní postmoderní době.

V úvodu také nastiňuji, že směr práce povede převážně ke mně samému, ke kongruenci, nitru, plnému lidství... Jsem si vědom (místy až přehnané) subjektivity, avšak díky této práci jsem se mohl zaměřit na zcela klíčové aspekty mého života a upevnit tak hlavní body pro mé další přemýšlení. „Mystický člověk“ je tedy také jakýmsi mým horizontem.

Směr plného lidství, z perspektivy mystiky a psychoterapie, nalézám ve větě: „Čím více kongruence, tím více Boha.“ V této větě vzniká prostor (možná lépe limit) pro obyčejného člověka, zároveň (a hlavně) vzniká jakýsi vrchol. Vrchol plného člověka a plného Boha: Ježíše Krista. Jeho život otevírá naši plnost, naši autenticitu a kongruenci – vše v hřejivé naději a milosti. V této plnosti lidství není transcendentní skutečnost opomenuta, zcela naopak, vstřícně otevírá uchopitelnou mystickou spiritualitu všedního a obyčejného dne, bez nutnosti spektakulárních prožitků.

Dorothee Sölle svým pojetím teologie a mystiky, obrací pozornost na klíčové globální problémy člověka žijící v dnešní společnosti. Virginie Satorová svou něhou nalézá v člověku Životní sílu, která až pozoruhodně participuje na spiritualitě a transcendenci. Carl. R. Rogers svým přístupem otevírá hloubku lidského vztahu nutnou k plnému životu na cestě „být sám sebou.“

Dnešní doba si přímo žádá takové teoložky, teology a psychoterapeutky, psychoterapeuty. Je otázkou do budoucna, do jaké míry se spolu psychoterapie a (praktická a evangelická) teologie budou potkávat. Vzhledem k tomu, že se dialog pozvolna rozbíhá, budu doufat, že oba obory najdou společnou řeč. Zdá se totiž, že by společnými silami mohly řešit přicházející výzvy postmoderny a odpovídat tak s něhou a nadějí na churavou náladu našeho světa.

5 Seznam literatury

BANMEN, John, ed. *Transformační systemická terapie*. Ostrava: Institut Virginie Satirové ČR, 2009. ISBN 978-80-254-4976-9.

BAUMAN, Zygmunt. *Tekutá láska: o křehkosti lidských pout*. Praha: Academia, 2013. XXI. století. ISBN 978-80-200-2270-7.

BAŠTECKÁ, Bohumila a Jan MACH. *Klinická psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0617_0.

BEINERT, Wolfgang. *Malé dějiny křesťanského myšlení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Studium (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-541-2.

BORRIELLO, Luigi, ed. *Slovník křesťanských mystiků*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-198-8.

BUBER, Martin. *Extatická vyznání: mystická svědectví různých dob a národů*. Přeložila Ruth J. WEINIGER. V Praze: Vyšehrad, 2016. ISBN 978-80-7429-646-8.

BROTHERS, Barbara Jo, ed. *Virginia Satir: foundation ideas*. New York: Routledge, 2011. ISBN 1-56 024-104-7.

CASEMORE, Roger. *Na osobu zaměřená psychoterapie*. Praha: Portál, 2008. Stručný přehled. ISBN 978-80-7367-454-0.

FREUD, Anna. *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál, 2006. Spektrum (Portál). ISBN 80-7367-084-4.

GALLUS, Petr. *Člověk mezi nebem a zemí: pojetí víry u P. Tillicha a K. Bartha*. Jihlava: Mlýn, 2005. ISBN 80-86 498-11-5.

HALÍK, Tomáš. *Žít s tajemstvím: podněty k promýšlení víry*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2013. ISBN 978-80-7422-255-9.

HAPPOLD, F. Crossfield. *Mysticism: a study and an anthology*. Revised ed. Harmondsworth: Penguin, 1970. ISBN 0 140 205 683.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4675-3.

HUXLEY, Aldous. *Věčná filozofie: Philosophia perennis*. Přeložil Ota LEVÍNSKÝ. Praha: Onyx, 2002. ISBN 80-85 228-95-5.

HOŠEK, Pavel. *A bohové se vracejí: proměny náboženství v postmoderní době*. Jihlava: Mlýn, 2012. ISBN 978-80-86 498-48-5.

JACOBI, Jolande Székács. *Psychologie C.G. Junga*. Přeložila Ludmila MENŠÍKOVÁ, přeložil Jiří KOCOUREK, přeložil Zdeněk JANČAŘÍK. Praha: Portál, 2013. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0353-7.

JOSEPH, Stephen. *Autenticita: jak být sám sebou a proč na tom záleží*. Přeložila Magdalena HERELOVÁ. Praha: Portál, 2018. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-1361-1.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 7. vydání. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1227-0.

LINES, Dennis. *Spirituality in Counselling and Psychotherapy*. London: SAGE Publications, 2006. ISBN 978-1-4129-1957-9.

MEARNS, Dave a Brian THORNE. *Terapie zaměřená na člověka: pro využití v praxi*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3881-9.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložila Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

OLŠOVSKÝ, Jiří. *Kierkegaard - niternost a existence: úvod do Kierkegaardova myšlení*. Praha: Akropolis, 2005. ISBN 80-86 903-08-7.

PÖHLMANN, Horst Georg. *Kompendium evangelické dogmatiky*. Jihlava: Mlýn, 2002. ISBN 80-86 498-02-6.

SATIR, Virginia. *Model růstu: za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta, 2005. ISBN 80-7295-071-1.

SATIR, Virginia. *Kniha o rodině*. Praha: Institut Virginie Satirové, 1994. ISBN 80-901 325-0-2.

SATIR, Virginia. *Your many faces: the first step to being loved*. New ed. New York: Celestial Arts, c2009. ISBN 1 587 613 492.

SLÁMA, Petr (ed). *Hádala se duše s tělem*. Praha: Eman, 2021. ISBN 9788 088 060 246.

SÖLLE, Dorothee. *Mystika a vzdor: „Ty tichý křiku“*. Přeložila Ruth J. WEINIGER. Praha: Marie Noe, One Woman Press, [2015]. ISBN 978-80-86 356-54-9.

SÖLLE, Dorothee. *Mystika smrti: fragment*. Přeložila Ruth J. WEINIGER, přeložila Božena SPRÁVCOVÁ. Praha: Trigon, 2016. ISBN 978-80-87 908-14-3.

ŠIFFELOVÁ, Daniela. *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2938-1.

THORNE, Brian. *Counselling and Spiritual Accompaniment: Bridging Faith and Person-Centred Therapy*. UK: John Wiley & Sons, 2012. ISBN 978-1-119-95081-3.

PETRÁČKOVÁ, Věra a Jiří KRAUS. *Akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0523-4.

ROGERS, Carl Ransom. *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0796-

ROGERS, Carl R. *Carl Rogers on encounter groups*. [1st ed.]. New York: Harper & Row, [1970].

ROGERS, Carl Ransom, Martin BUBER, Paul TILLICH, B. F. SKINNER, Mihály POLÁNYI a Gregory BATESON, KIRSCHENBAUM, Howard a Valerie Land HENDERSON, ed. *Rozhovory s Carlem R. Rogersem: M. Buber, P. Tillich, B.F. Skinner, M. Polanyi, G. Bateson*. Přeložil Ondřej FAJEJTA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1109-9.

ROGERS, Carl Ransom. *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Přeložil Jiří KREJČÍ. Praha: Portál, 2014. Klasická díla psychologie. ISBN 978-80-262-0597-5.

Roy, Louis. (2018) 'Dag Hammarskjöld and the Mystics', *Way*, 57(1). Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=132996268&site=ehost-live> (30 October 2020).

ŘÍČAN, Pavel a Pavlína JANOŠOVÁ. *Spirituální výchova v rodině: co radí psychologové?*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1098-6.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.

UNDERHILL, Evelyn. *Mystika: podstata a cesta duchovního vědomí*. Praha: Dybbuk, 2004. ISBN 80-86 862-03-8.

VYMĚTAL, Jan. *Rogersovská psychoterapie*. Praha: Český spisovatel, 1996. ISBN 80-202-0605-1.

VOJTÍŠEK, Zdeněk. *SPIRITUALITA V DÍLE CARLA R. ROGERSE: ZÁVĚREČNÁ PRÁCE VÝCVIKOVÉHO PROGRAMU „PORADENSTVÍ A PSYCHOTERAPIE ZAMĚŘENÉ NA KLIENTA“*. 2010.

YALOM, Irvin D. *Chvála psychoterapie: otevřený dopis nové generaci psychoterapeutů a jejich pacientů*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-761-2.

ZIMMERLING, Peter. *Evangelická mystika*. Přeložila Hana JÜPTNEROVÁ. Praha: Trigon, 2018. ISBN 978-80-87 908-32-7.

ŽIŽLAVSKÝ, Roman. *Poutníková kuchařka: praktický a nezávislý průvodce na cestu sebepoznání*. Praha: Práh, 2014. ISBN 978-80-7252-509-6.

Internetové zdroje

<http://www.satir-institut.cz/>

6 Přílohy

Příloha č. 1: Terapeutická přesvědčení V. Satirové:369

- Změna je možná VŽDY. Vnitřní změna je možná, i když je omezena změna vnější.
- Rodiče dělají věci tak, jak v danou chvíli nejlépe dovedou.
- Všichni máme své vnitřní zdroje potřebné k úspěšnému „zacházení se sebou“ a růstu.
- Máme možnost volby – především ve smyslu vědomé odpovědi na stres namísto pouhého reagování na situaci.
- Terapie se má zaměřit na zdraví a možnosti, ne na patologii.
- Naděje je zjevnou a nedílnou součástí procesu změny.
- Lidé se sjednocují na základě podobnosti – a rostou na základě rozdílnosti.
- Hlavním cílem terapie, je stát se tím, kdo za sebe rozhoduje.
- Všichni jsme projevem téže životní síly.
- Většina lidí volí to, co zná, namísto pohodlí, zvláště ve stresových situacích.
- Problém není problém. *Coping* je problém.
- Naše pocity patří nám. Všechny.
- Lidé jsou od podstaty dobří. Na to, aby se spojili a ocenili svou vlastní hodnotu, musí nalézt svůj vnitřní poklad.
- Rodiče opakují rodinné vzorce, které dostali jako děti, a to i přesto, že jsou tyto vzorce dysfunkční.
- Nemůžeme změnit minulost. Můžeme změnit její dopad na nás.

369 SATIR, *Model růstu: za hranice rodinné terapie*, 23

- Přijetí a ocenění našich minulých krůčků kupředu zvyšuje naši schopnost zvládat přítomnost.
- Jedním z cílů na naší cestě k celistvosti je přijmout rodiče jako lidi a setkávat se s nimi na úrovni lidství, nikoliv na úrovni rolí.
- *Coping* je projevem úrovně naší vlastní hodnoty. Vyšší sebehodnocení znamená plnější *coping*.
- Vnitřní lidské procesy jsou univerzální, i když se odehrávají v různých situacích, kulturách a za různých okolností.
- Proces je cesta a možnost změny. Obsah formuje kontext, ve kterém se změna může uskutečnit.
- Hlavním cílem Modelu růstu je kongruence a vysoká sebeúcta.
- Zdravý lidský vztah stojí na rovnocennosti.

Příloha č. 2: Zkušenost z rodinné rekonstrukce

Musím se přiznat, že zkušenost se spiritualitou není mou první, avšak ty předešlé jsem byl schopen zbaběle přehlížet a nedávat jim plnou pozornost, jež by si v tu chvíli zasloužily. Nutno ještě podotknout, že pocházím z nevěřícího prostředí, nepamatuji si, že bychom se o víře v rodině hlouběji bavili, nepamatuji se, jak jsem se vůbec o křesťanství vlastně dozvěděl. Rád si tedy myslím, že tu se mnou bylo tak nějak odjakživa. Zpětně mi to přijde úsměvné, ale je pravděpodobné, že jsem si nedovolil věřit kvůli strachu z nepřijetí a nesouhlasu od svých rodičů. Vnímal jsem, že víra a církve jsou pro ně něčím zkratkovitým, zjednodušujícím, nepravým – s tímto názorem (spíše svou interpretací) jsem se na určitou dobu ztotožnil a drze jsem s ním provokoval své věřící přátele. Z tohoto důvodu se domnívám, že pro mě růstový seminář byl právě natolik katarzní.

Modelu růstu Virginie Satirové, ze kterého vychází i rodinná rekonstrukce, se podrobněji věnuji v psychoterapeutickém bloku. Rád bych zde alespoň přiblížil onu rodinnou rekonstrukci, kterou několikrát zmiňuji. Celkový koncept je pochopitelně složitý a lehce by zaplnil několik desítek stránek. Na to však bohužel není prostor. Pokusím se ji alespoň krátce představit, i s vidinou toho, že ji neuctivě osekávám a zkracuji.

Hvězda, tedy osoba, jejíž rodina se bude rekonstruovat, je vybrána dlouho dopředu a společně s terapeuty přes rok vypracovává rodinnou mozaiku a podklady pro finální seminář s ostatními účastníky. Hvězda objíždí své známé a zjišťuje podrobnosti o svých předcích a příbuzných. Vše se zakresluje do tzv. rodinných map, kde se vyznačují základní rodinná pravidla (např. „o pocitech se nemluví“; „lidská hodnota spočívá v dosažení vzdělání“, počet členů rodiny, vztahy mezi nimi, společenský kontext apod.

Všemožné přípravy a individuální sezení gradují právě několika-
denním seminářem, na kterém se spolu s hvězdou a terapeuti setkává skupi-
na přibližně třiceti členů. Tito, mnohdy na sobě nezávislí členové, přijíždějí s
vlastními zavazadly těžkostí a radostí Účastníci mají možnost hrát reálné oso-
by z rodiny hvězdy, nahlédnout do často složitých životních situací, a tím roz-
poznat podobné vzorce ve svém příbuzenstvu a vlastním životě. Hvězdě je
naopak umožněno zažít důležité rodinné události, ke kterým došlo během po-
sledních tří generací její rodiny. Prostřednictvím skupiny - „hraní rolí“ a tvo-
ření klíčových obrazů (narození matky hvězdy apod.) - může hvězda zažít vliv
událostí na svůj současný život a vykročit tak ze stínu naučených rodinných
vzorců směrem k novým možnostem a subjektivní spokojenosti v životě.³⁷⁰
Podstatným prvkem rovněž je, že se dva terapeuti starají o terapeutický pro-
ces rekonstrukce hvězdy a další dva o skupinu. Je klíčové, aby ve skupině
panoval pocit bezpečí, přijetí a pochopení. Hybnou silou jsou také právě zku-
šení terapeuti, jež s mravenčí precizností kontrolují dynamiku ve skupině,
každého jedince bezpodmínečně akceptují, jsou k němu empatičtí a ke všem
jsou navenek i dovnitř opravdoví (kongruentní, ryzí, autentičtí).

Tolik stručně o tomto blahodárném konceptu. Vlastní rekonstrukce mě
čeká přibližně za necelé dva roky. Je však pozoruhodné a jsem za to nesmírně
vděčný, jak byl můj život doposud ovlivněn z pouhé pozice účastníka.

Mezník mého života se stal předminulého roku v pondělí 28. října. Ne-
bál bych se tento moment jungiánsky nazvat přechodem z životního do-
poledne do životního odpoledne. Uvědomění, že mohu přestat budovat svou
masku – *personu*³⁷¹ a vydat se na cestu k sobě samému, je vlastně natolik

370 BAUNDRY, G., *Vývoj transformačního procesu Rodinné rekonstrukce*, v: BANMEN, *Trans-
formační systemická terapie*, 145

371 „Persona představuje vlastně výšeč z Já, a to právě tu, která je obrácená k okolí... je
komplexem funkcí, který vznikl za účelem hladkého přizpůsobení, není však identický s in-
dividualitou; vztahuje se výhradně na vztah k objektům a okolí... je kompromisem mezi in-

osvěžující, že jsem byl konečně schopen nastavit několik důležitých změn ve svém životě – platí totiž: co je pravda dopoledne, často bývá omylem odpoledne.³⁷² K tomuto přehoupnutí jsem se dostal skrze zprvu „strašidelnou“ roli (přesně vystihovala můj dosavadní „zápas“ s vírou) v rodinné rekonstrukci, kdy jsem měl hrát samotnou hvězdu – respektive její sebeúctu, její vlastní já. Poslední den totiž dochází k tzv. „vyřikávání“, kdy se hvězda může „poptkat“ s lidmi ze dvě primární rodiny (a říct například své již zesnulé matce, co pro ni znamenala apod.), tak se sebou samým – což je opravdu krásný moment, kterého jsem mohl být plně součástí.

Hvězda stojí naproti mně („sám sobě“) a říká mi své strachy, tužby či přání. Říká výčet věcí, kterých si na sobě váží, vyslovuje své zdroje získané skrze minulé rodiny. Držíme se za ruce a já vnímám, bytostně cítím, jak se mé nitro tetelí, jak chce ve své podstatě milovat a být milováno. Jak je dobré a čisté, bez nežádoucích příměsí kdejakých pocitů zášti, závisti či zloby. Seminář končí. Na řadu přichází závěrečné sdílející kolečko, kde se snažím popsat vše, co se ve mně odehrálo. Cítím slabost slova, tak jej podporuji trhavými gesty, slabost, jež není sto přesně vyjadřovat a předat mou autentickou (náboženskou) zkušenost. Slova odkazují pouze nad sebe a vypovídají o nevýslovném pouze analogicky.³⁷³ Od palců u nohy po konečky vlasů mi proudí silná životodárná energie, neudržím nadšení a potřebuji se ztišit, na chvíli mlčet a poslouchat své nitro. Mluvílo na mě odjakživa, jenže já jsem nikdy pořádně neposlouchal. Vyběhnu do svého pokoje. Chci si doplnit atmosféru hudbou a sahám po sluchátkách. Nakonec je nechávám ležet vedle sebe a

dividuem a společností – kompromisem mezi požadavky okolí a strukturální podmíněností individua.“ v: JACOBI, Jolande Székács. *Psychologie C.G. Junga*. Přeložila Ludmila MENŠÍKOVÁ, přeložil Jiří KOCOUREK, přeložil Zdeněk JANČAŘÍK. Praha: Portál, 2013. Spektrum (Portál). s. 36. ISBN 978-80-262-0353-7.

372 ŘÍČAN, *Psychologie náboženství a spirituality*, 191-192

373 BORRIELLO, *Slovník křesťanských mystiků*, 77

pouze upřeně pozoruji podzimní žlutavé listí padající z unavených stromů. Mé tělo prostupuje láska, poznání a pochopení. Lomím se a padám do sebe. Zažívám průlom do Boha, který je možný, neboť Bůh jednou prolomil tvrdou slupku a lidskou okoralost. Pociťuji jednotu (*Unio*) ve formě vlastní transcende-
dence, jež je současně zrodem i ztrátou sebe sama.³⁷⁴ Dochází mi, že vše vedlo a muselo vést k tomuto momentu. Má okoralá slupka fasád, obran, všemožných rolí, očekávání ostatních se rozpadá a já se konečně mohu z plných plic nadechnout. Plně nadechnout ve svém Já. Ve svém dechu vnímám soucit, sounáležitost, jednotu, úctu, úžas, přetékaající lásku k Bohu, ke všemu životu a k sobě samému. V tu chvíli se utvořil a zpečetil můj vztah s Bohem, nechávám se naplnit touto Životní silou, nechávám se jí objímat, laskat a hladit.

Celý zážitek se umocňuje návratem do běžného života, který dostává na určitou dobu (asi tři týdny) zcela jiné obrátky. Co prožívám každý den se těžko popisuje. Situace, kterých se účastním jsou chvílemi až magické. Musím se přiznat, že jsem měl místy dokonce strach se do určitých situací pouštět. Každý večer při modlitbě jsem pouze v bázni děkoval, neměl jsem odvalu za nic prosit či si něco přát, protože nyní bytostně vím, že vše je tak, jak má být a není se čeho bát. Když se nyní ze sebe snažím vysoukat odpovídající popis oné zkušenosti, brní mě v dlaních. Rok a půl je přeci jenom krátká doba a sám netuším, kam mě tato zkušenost zavede. Víím jen, že jsem našel správný směr a v zarostlém houští objevil dlouho zapomenutou stezku, po které se musím (a chci) vydat.

Postupně vlastně zjišťuji, jak je téma *Plnosti lidství v mystice a psycho-
terapii* aktuální a zároveň ve své subjektivitě křehké. Jak do sebe vtahuje ryzost, pravost, opravdovost člověka a nalezení Božího střípku v nás. Jak je

³⁷⁴ ZIMMERLING, *Evangelická mystika*, 14

nesmírně důležité, být si jako člověk (křesťan) vědom, že je žádoucí i směřovatnitř, k nitru, jádru, Já, stejně tak jako ven, k nebi, ke středu, k Bohu. Je pro mě naplňujícím ujištěním, že skrze každou napsanou stránku jsem byl blíž k Bohu, tak zároveň k sobě samému, a to jsem teprve na samém počátku cesty.