



Tvůrčí život

ČASOPIS ČESKÝCH UNITÁŘŮ

ročník 14/2025

číslo 5

Děti

**Rosteme
společnou
vírou**

**Vysoce citlivý
člověk**

**Workshop
strategického
plánování**

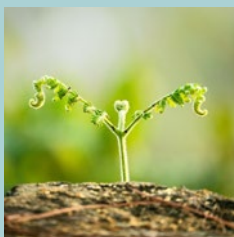
**Historie jako
závazek**

**Transylvánské
unitářství**

**Čeština pod
tlakem**

**Život
v rozmanitosti**

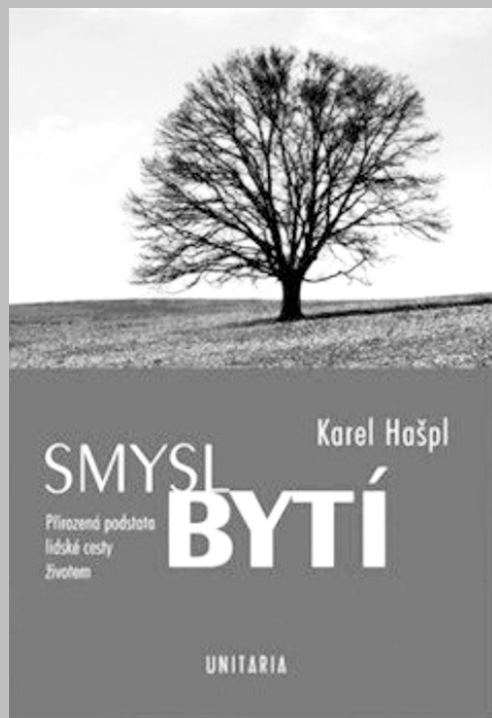
**Džungle
Placht**



Co znamená mít dítě

Úspěšná obec

Nakladatelství Unitaria nabízí:



Smysl bytí

Karel Hašpl

Tradiční náboženství odpradáвна dávala člověku smysl existence. Současný převažující ateismus je však známkou, že prožíváme novou situaci, na kterou nám dřívější duchovní tradice neposkytují dostačující odpovědi. A tak člověk, oddělený od prostředí, jehož byl součástí, ale i od Boha, od něhož se sám úmyslně oddělil, hledá, kam patří, a co dává jeho životu smysl. Každou kapitolu původního textu nově doplňují studijní otázky, témata k zamyšlení a meditace, které jsou podobně otevřené – jsou pouhými příklady toho, jaké může četba vyvolávat otázky, jaká významná témata k zamyšlení mohou v čtenáři vyvstávat a jak se může v meditacích spojit s tím, co ho přesahuje.

Doporučená prodejní cena: 160 Kč.



Víra bez jistoty

Paul Rasor

Pro lidi, kteří se opravdově zabývají svou spiritualitou, není spojení víry s nejistotou protimluv, ale jediná možnost, která dává smysl. Stejně jako je každá pravda vždy spárována s nejistotou a dějiny neustále ukazují, že neměnné pravdy neexistují. Navíc vývoj jedince není možný bez korekcí vnějšího světa, tedy bez vnášení pochybností do našich jistot. Své pochybnosti bychom však měli mít rádi, jelikož jsou podnětem k neustálému hledání, klíčem k dynamickému a aktivnímu přístupu k životu. Náboženský liberalismus je příkladem takové víry bez jistoty (což ovšem není totéž co víra bez přesvědčení).

Doporučená prodejní cena: 250 Kč.

Toto číslo *Tvůrčího života* se z velké části věnuje dětem. Dítě je snad nejpřesnějším lakmusovým papírkem společnosti. Můžeme mluvit o spravedlnosti, víře, rovnosti či lidskosti – ale způsob, jakým zacházíme s dětmi, ukazuje, jak moc svá slova myslíme vážně.

Žijeme v paradoxní době. Máme k dispozici rozsáhlé studie o traumatu i psychickém vývoji. A přesto se vztahy rozpadají rychleji, než je dokážeme více prožít. Umíme pojmenovat příčiny našich stresů, ale neumíme zpomalit. Umíme se soudit, ale už hůř komunikovat. Chráníme děti právně, říkáme, že jsou pro nás vším, ale když přijde na „lámání chleba“, vyvěšují se cedule, kam všude se s dětmi nesmí, mají sedět slušně a být potichu (ostatně tak se přece pozná slušně vychované dítě). A když se neumí chovat, mají zůstat doma!

Dítě však není jen součástí rodiny. Vstupuje do komunity – a tam se znovu ukazuje, jací jsme. Dokážeme unést jeho neklid, smích, otázky i hluk? Nebo vytváříme dokonalé, tiché prostory, do nichž dětský chaos moc nepasuje? Přijmout dítě jako přirozenou součást znamená vzdát se iluze kontroly. Znamená připustit si, že duchovno není sterilní a že autenticita nás někdy prostě bude rušit. Komunita, která to dokáže, neroste jen početně – roste lidsky.

Je doba globální nejistoty. Ovšem dítě svět neposuzuje podle analytických komentářů. Vnímá atmosféru. Nasává napětí i naději. Učí se z toho, jak vedeme spory, jak mluvíme o nepřítomných, jak nakládáme s mocí i s odlišností. Možná bychom si neměli pokládat otázku, zda obстоjíme před dějinami, ale měli bychom se ptát, zda obстоjíme před dětmi.

Pečovat o děti není jen investice do budoucnosti. Je to způsob, jak kultivovat přítomnost. Vztah, který dokáže být bezpečný pro dítě, je bezpečnější i pro dospělé. Respekt, jenž chrání dětský vnitřní svět, současně disciplinuje naše ego. Stabilita, kterou mu nabízíme, nás učí stálosti.

Možná tedy nejde jen o to, aby děti mohly růst. Možná jde o to, že bez jejich bezpečného růstu nedozraje ani naše společnost – ani my sami.

OBSAH

CO ZNAMENÁ MÍT DÍTĚ

- 3 Děti... (jaké to je mít děti v unitářské obci) (Vlastimil Krejčí)
- 5 Mezi dvěma póly (Jana A. Rašková a Jan Loudil)
- 8 Těší mě, že dokážeme věci měnit: Rozhovor s Janou Grohovou, ředitelkou organizace Středisko náhradní rodinné péče (Rozhovor vedla Kristýna Ledererová Kolajová.)

ÚSPĚŠNÁ OBEC

- 15 Rosteme společnou vírou (Rory Castle Jones)
- 18 Parlament sov: Jak jsme rozvíjeli naši nedělní školu (Philip Waldron)
- 21 Co znamená „úspěšná unitářská obec“? (Anketu sestavila Kateřina Höferová.)

VYSOCE CITLIVÝ ČLOVĚK

- 26 Vysoce citlivý člověk: dar, nebo přítěž? Rozhovor s psychoterapeutem Ondřejem Fafejtou (Rozhovor vedla Kateřina Höferová.)
- 32 Urážlivý bódhisattva: Jak vysoce citlivý člověk je a není v duchovních společnostech (Matěj Čihák)

ČESKÉ UNITÁŘSTVÍ

- 37 Unitářské liturgické texty 2025: co je v životě drahokamem? (Anketu sestavila Kateřina Höferová.)
- 40 Workshop Strategické plánování v NSČU (Kristýna Ledererová Kolajová)

SVĚTOVÉ UNITÁŘSTVÍ

- 43 Historie jako dědictví i závazek: Rozhovor s Helen Mason o kořenech, víře a síle unitářské tradice (Rozhovor vedla a přeložila Kristýna Ledererová Kolajová.)
- 49 Transylvánské unitářství – dokumentární film Unitářské akademie: Rozhovor s Petrem Samojským (Rozhovor vedla Kateřina Höferová.)

VZDĚLÁVÁNÍ

- 52 Čeština pod tlakem: rozhovor s Veronikou Valíkovou, učitelkou, která odešla a začala psát (Rozhovor vedla Kateřina Höferová.)
- 55 Emoce, vztahy a mysl: hlavní pilíře prosperující školy (Tomas Vaitkus)
- 58 Ohlédnutí za festivalem dětských knih o emocích (Bára Procházková)
- 59 Hvězdný prach jsi... (Kateřina Kopecká)

UNITÁŘSTVÍ A SPOLEČNOST

- 63 Život v rozmanitosti: Jak nám mezináboženský kalendář otevírá svět (Mikuláš Vymětal)
- 66 Džungle Placht: Filmová recenze (Matěj Čihák)

ZELENÁ UNITARIA

- 68 Zima v permakultuře (Jitka Nováková)

KALEIDOSKOP

- 70 Odpojení v propojeném světě – o osamělosti v digitální době: Rozhovor s psychologou Lucií Essenza (Rozhovor vedla Kateřina Höferová.)
- 75 Úžas: Každodenní ohromení, které mění život (Kristýna Ledererová Kolajová)
- 77 Zprávy z unitářské knihovny v Praze: Dvacátý devátý díl (Bohdan Chlíbač, Bára Procházková)

Děti... (jaké to je mít děti v unitářské obci)

Vlastimil Krejčí

Jako duchovní v unitářské obci se často setkávám s otázkou, jak skloubit potřeby dospělých členů s přirozenou živostí dětí. Naše komunita je malá, a právě proto je každé setkání důležité – nejen jako prostor pro duchovní růst, ale i jako místo vzájemného sdílení, klidu a soustředění. Ovšem děti během setkání někdy ruší a my nemáme kromě místnosti pro shromáždění žádný další vhodný prostor, kam by se mohly uchýlit.



„Děti by neměly být rušivým elementem, ale přirozenou součástí našeho duchovního života.“
(Obě fotografie z archivu OUT.)

Jak tedy u nás takové běžné vícegenerační shromáždění vypadá? Zkusím vám dát příklad:

„Vítám vás, dnes máme jako téma svobodu a s tím nyní zapálím náš kalich...“

(Zatím dobrý, jenom někde drcej bokem, tak uvidíme, jak to bude dál...)

Unitářství staví na inkluzi, otevřenosti a respektu k individuální cestě každého člověka – včetně těch nejmenších. Děti by neměly být rušivým elementem, ale přirozenou součástí našeho duchovního života. Jenže – je třeba si přiznat, že jejich přirozená potřeba pohybu, hry a zvědavosti může být v kontrastu s po-

třebou ticha, rozjímání a soustředění, kterou mají v danou chvíli dospělí.

„...svoboda jako osvobození od něčeho, co mne omezuje zvenčí...“ (Takhle to je v pohodě, koukaj na tablet...)

Nemáme místnost, kam bychom děti „uklidili“ – a možná je dobře, že ji nemáme. Slovo „uklidit“ v sobě nese nádech separace, vyčlenění, což je v rozporu s našimi hodnotami. Místo toho bychom měli hledat způsoby, jak děti zapojit, jak jim nabídnout prostor, který je pro ně smysluplný, aniž by narušoval duchovní tok setkání.

„...ale také svoboda od něčeho, co mě omezuje zevnitř, mé vlastní...“ (Hej! Musej dělat takovej randál? Ach jo...)

Děti nám připomínají, že duchovno není jen o klidu, ale i o životě. Jejich přítomnost nás učí trpělivosti, flexibilitě a schopnosti být v přítomném okamžiku.

„A co si myslíte o tématu svobody vy?“ (Já si myslím, že by si měly někde v tichu kreslit... No jo! Kreslit! Na příští téma jim připravíme papíry a pastelky a dáme jim za úkol nakreslit něco, co je v poslední době rozesmálo. Dáme téma Humor. Jo to by šlo...)

Pokud je dokážeme přijmout jako rovnocenné účastníky, můžeme z této výzvy vytěžit mnohem víc než jen řešení praktického problému. Můžeme vytvořit komunitu, která je skutečně živá – v každém smyslu toho slova!



„Děti nám připomínají, že duchovno není jen o klidu, ale i o životě.“

Mezi dvěma póly

**Jana A. Rašková (také milující matka)
a Jan Loudil (také milující otec)**

Co to znamená mít dítě? Mimo ono krásně nepopsatelné, zázračné až božské přivítání nového človíčka na světě to znamená také ocitnout se tváří v tvář mnoha komplikacím, které se zkrátka dějí. Nikdo nás dopředu nevaruje. Nikdo nám nepomůže. Jsme skrze ně zkrátka postaveni před realitu života rodičů... To tenkrát, když jsme byli mladší, to jsme měli zastání. Tatínek nás vyzvedl do náruče – vzpomínám si na bezpečí jeho silných paží. A maminka, ještě si vybavím její vůni, – té jsme se schovávali za sukni... Zatímco nyní jsme ti velcí, dospělí, už máme všechno v hlavě srovnané. Jen ať nám proboha nikdo nesáhá na naše dítě! To je jenom moje! – Nebo ne...?



Dítě stojí mezi dvěma póly – ne proto, aby si muselo vybrat, ale aby mohlo vyrůst.
(Foto © pixabay.com.)

Každé dítě se rodí, vyrůstá a dozrává mezi dvěma základními póly – póly rodičovskými. Oba rodiče jako dvě pevné opory pro dítě zosobňují bezpečí, něhu, péči a blízkost. Představují hodnoty, jako jsou řád, struktura, hranice. Oba současně tedy zajišťují krmi nejen v absolutním slova smyslu, ale i výživu symbolickou, předávanou přímo i mezigeneračně. Mimo jiné na úrovni emoční, duševní i duchovní. Těch rovin je více, než dokážeme postřehnout. Přítomnost vědomého i podvědomého působení obou rodičů je možná krátkodobě zastupitelná, ale dlouhodobě nenahraditelná. Spojením muže a ženy tedy nevzniká pouze nový člověk, ale i prostředí pro jeho rozvoj.

Takhle nějak to fungovalo po staletí a snad si to udržíme i do další budoucnosti. Pokud však dítě slyší například to, že „otec je špatný, nespolehlivý“ nebo „matka je divná, hysterická“, začíná v něm narůstat hluboký vnitřní konflikt. Aby si udrželo lásku a přijetí těch, na nichž je existenčně závislé, je proti své vůli nuceno se vůči jednomu z rodičů vymezovat. Tento stav je v psychologii známý jako syndrom rodičovského odcizení (Parental Alienation Syndrome – PAS), jenž definuje kontroverzní situace, kdy jeden rodič (nejčastěji po rozvodu nebo rozchodu) manipuluje dítě proti druhému tak, že dítě začíná onoho rodiče odmítat bez oprávněného důvodu.

Podle údajů Českého statistického úřadu se rozvod rodičů v ČR každoročně týká přibližně 20 000 nezletilých dětí.

Jaké jsou tedy příklady příčin potlačování vztahu k druhému rodiči? Vše začíná rozklížením vztahu partnerů, zhoršováním jejich schopnosti/ochoty spolu komunikovat a primárně očistit energetické pole vnímání dítěte od vlastních problémů. Následuje řetězová reakce: odcizení, rozchod, „rozstěhování“, rozvod. Nežádka i dlouhodobý nezáměr situaci konstruktivně i citlivě řešit, z čehož vyplývá i vyšší finanční zatížení jednoho z rodičů. A nejen to. Skryté manipulace či pomluvy, jež nemusí být přímé, ironické poznámky, vyprávění negativních příběhů nebo zpochybňování druhé osoby v běžné konverzaci – a je na katastrofu zaděláno! Dítě, které ještě neumí oddělit vlastní pohled od pohledu ostatních, postupně přejímá bezdůvodnou změnu obrazu druhého rodiče z dříve skvělého na nedostatečného, ze spolehlivého na nekompetentního. K tomu napomáhá fyzická, psychická a existenční závislost dítěte na osobě, s níž tráví více času. Pokud tato osoba – byť třeba i bez zlého úmyslu či podvědomě – dává najevo zlobu či zklamání vůči druhému rodiči, dítě cítí, že k tomu, aby přežilo a bylo přijímáno, „musí“ se s tím názorově ztotožnit. Společenské očekávání, že vše spravedlivě vyřeší nějaká instituce či soud, celou situaci ještě více znesnadňuje.

Ve sporech týkajících se péče o dítě po rozvodu k rozvodu existuje tolik proměnných, subjektů, názorů, emocí, úhlů pohledu, že je velice snadné se v této mašinérii zamatat a dopustit se fatálních chyb v rozhodnutích komu a za jakých podmínek dítě svěřit do péče. Podle dostupných údajů bylo v Česku rozhodnutím soudu svěřeno v rámci výhradní či převážné péče 70 % dětí matce.¹ Zůstává otázkou, jsou-li úřady skutečně objektivní vůči zájmům dítěte. V takovémto umělém a od původního nastavení rodiny odděleném prostředí je dosažení skutečné spravedlnosti více než komplikované.

Uvedu příklad z praxe, kdy bylo po několika stáních vyměřeno prakticky stejné výživné

od matky k otci a od otce k matce. Možnost vidat se s dítětem časově podobná. Kromě toho, že jejich milované ratolesti „pendlují“ dvakrát týdně sem či tam, jejich banky si každý měsíc navzájem přeposílají na účet stejnou částku. Aby se ve výsledku dopracovali k stejnému a spravedlivému výsledku, vzali to zkratkou přes soudní síně, procesy, odvolání, rozhodnutí soudu a další, což stálo nějaké ty drobné náklady na soudní výlohy... A to jsme nezapočítali advokáty, orgán sociálně-právní ochrany (OSPOD), případné souhlasy, vyjádření, čekání na rozsudky, mediace, komplikace. Nákladné, zdoluhavé, demotivující, degradující, ponižující, zničující. A vyplývají z toho trvalé neblahé následky, jež nesou děti.

Nejen že dochází k devastaci dospělých. Jak potvrzují výzkumy, děti, které byly odcizeny od jednoho z rodičů, čelí zvýšenému riziku, že budou mít:

- poruchy identity a nízké sebevědomí,
- problémy ve vlastních partnerských vztazích,
- náchylnost k úzkostem a depresím a
- budou přenášet vzorce odmítání (PAS) do dalších vztahů.

Psycholožka Amy J. L. Bakerová zjistila,² že dospělí, kteří v dětství zažili rodičovské odcizení, často zpětně litují, že přišli o vztah s jedním z rodičů, a pociťují vnitřní prázdnotu po celý další život.

Kde hledat lepší řešení? Jako v mnoha jiných případech vychází z podstaty unitářství. Jsou to:

- Podpora rovného rodičovství – dítě potřebuje oba rodiče, i když už spolu nežijí. Podle jednoho z unitářských principů – soucítění, rovnost, spravedlnost.
- Psychologická osvěta – rodiče si často neuvědomují, že každá negativní poznámka o druhém rodiči dítěti do budoucna ubližuje. Princip tolerance.
- Láskyplné hranice – oba rodičové by měli zůstat v kontaktu s dítětem a stále mu ukazovat, že jsou jeho bezpečným přístavem. Osobnostní růst.

1 Ve výroční zprávě Ministerstva spravedlnosti ČR *České soudnictví 2023*.

2 Amy J. L. Baker, *Adult Children of Parental Alienation Syndrome: Breaking the Ties that Bind*, New York: W. W. Norton & Company 2007.

– Společenská změna – je třeba mluvit o významu vlivu obou rodičů otevřeněji. Osvěta a občanská angažovanost.

Z praktického hlediska by dítě mohlo bydlet ve svém přirozeném prostředí, zůstat ve svém pokojíčku a používat stále svoji lžičku. V bytě či domě, kde má své věci, hračky i zázemí by se o jeho péči střídali výhradně rodiče! Nestřídali by si dítě – nepřehazovali jako bumerang – na mnohdy kilometrové vzdálenosti. Na místa, kde navíc na dítě čeká další past, jíž je nový protějšek původního rodiče...

Dovedu si představit, jak by to bylo složité i pro mne, a to nejsem dítě! Navíc je tu společenský tlak na urychlování rozvodových záležitostí, kterých kvapem přibývá, a lidé nechtějí čekat. Nedopřejí sobě, natož dítěti čas celou situaci citlivě zpracovat, což má za následek, že je dítě takovému traumatu vystaveno ve velice krátké době, v rozmezí měsíců. Necháme se nadále konejšit představou „však ono si nakonec zvykne“? Chtěli bychom si my ve svém životě na podobné kolečko (problémy, rozchod, soudy, pendlování a vetřelci) po boku jen jednoho z rodičů zvykat? Anebo před tím zkusíme své děti uchránit?

„Šťěstí tvého života závisí na kvalitě tvých myšlenek,“ řekl Marcus Aurelius. Trvale udržitelný výraz štěstí ve tvářích našich dětí předpokládá bdělejší a smysluplnější způsob uvažování jejich nejbližších, jejichž přítomnost jim v tom nejútlejším věku zprostředkovává obraz celého vnějšího světa.

Existuje cesta a nese název „rovnost rodičů“. Chceme-li zároveň zabránit zbytečnému plýtvání časem, energií, prostředky, a hlavně hazardováním s psychickým stavem budoucích generací, dává opravdový smysl zaobírat se touto otázkou ještě daleko před početím. Přispět může každý, svým vlastním hlasem, názorem, jenž v součtu s ostatními vytváří společenskou normu nového života budoucích, ještě nenarozených dětí.

Ano, naše lidská budoucnost by měla být optimističtější. Ale už v současném světě by rovnost, spravedlnost a soucítění měly být základními principy platnými pro všechny! Tam, kde oba rodiče mají zájem se dorozumět, by nemělo být místo pro konflikty, manipulace

ani absurdní procesní tahanice. Rovnováha a rovnoprávnost nejsou pouze právními koncepty – jsou hlasem budoucnosti, který povede k harmonii ve společnosti.

Asi se nikdy úplně nezbavíme hádek a sporů vedených v odloučení partnerů. Ale můžeme apelovat na respekt k právům obou rodičů, spoluvytvářet prostředí, kde děti mohou růst ve zdravé rovnováze lásky, péče a stability. Rovnováhu vytváří či narušuje už náš pouhý záměr, myšlenka, natož pak hlas a čin. Je jen na nás, jakou cestou se vydáme. Jakou realitu vneseme do svých životů, do světa mezi dvěma póly?

Milujícím a respektujícím rodičům, matkám i otcům v symbióze, děkujeme. Jejich něžný tón hlasu, laskavou náruč, vůni bezstarostnosti i všeobjímající důvěru si stále pamatujeme. Necht' nejen nás toto sytí až do konce našich dní.

Zajímá vás toto téma více? Navštivte web <https://stridavka.cz/>.

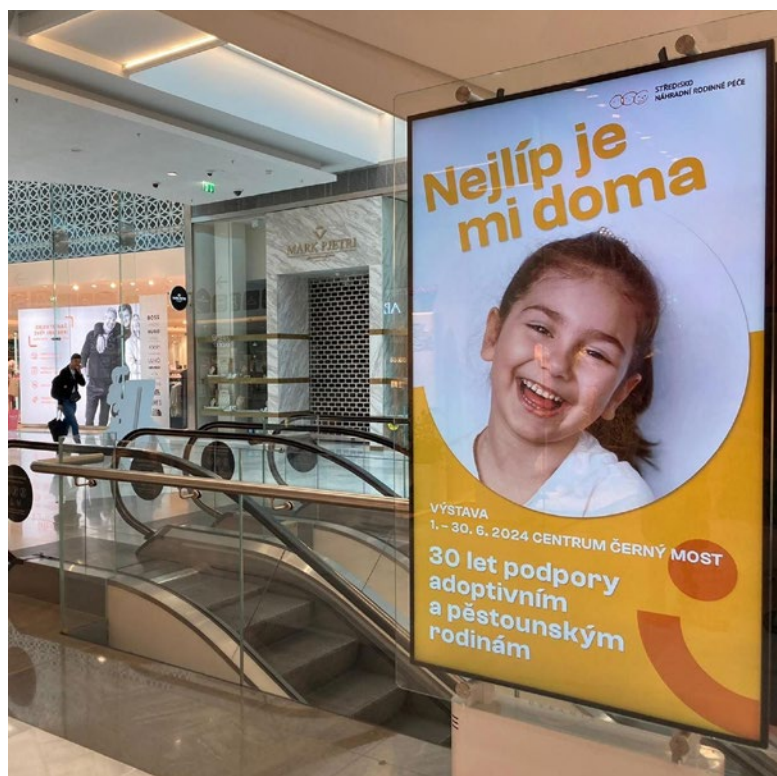


Když je jeden z rodičů zpochybněn, není zraněn jen vztah, ale i vnitřní svět dítěte.
(Foto © pixabay.com.)

Těší mě, že dokážeme věci měnit

Rozhovor s Janou Grohovou, ředitelkou organizace Středisko náhradní rodinné péče

Jana Grohová se již více než dvacet pět let věnuje práci s ohroženými dětmi vyrůstajícími mimo vlastní rodinu. Za tu dobu zavedla do praxe několik dlouhodobých projektů cílených na zapojení těchto dětí do různých volnočasových a socializačních aktivit včetně tvůrčích a herních dílen. Vede program Ponton klub nabízející dlouhodobé socializační aktivity pro děti i dospívající z náhradních rodin.



„Nejlíp je mi doma.“ Podpora náhradních rodin znamená vytvářet bezpečný prostor pro děti i dospělé v každé fázi jejich cesty. (Všechny fotografie převzaty ze Střediska náhradní rodinné péče.)

Paní ředitelko, jak vlastně Středisko náhradní rodinné péče vzniklo a co je jeho hlavním posláním?

Středisko vzniklo již před více než třiceti lety. Založila ho paní doktorka Věduna Bubleová s cílem, aby každé dítě mohlo vyrůstat v rodině. Aby mělo u sebe své lidi, milující mámu, tatů a vyrůstalo v lásce, bezpečí a jistotě. Zpočátku bylo nejdůležitější pomáhat se zprostředkováním náhradní rodinné péče nebo nalézáním

vhodných rodin pro děti, které mají různá zdravotní či kombinovaná postižení. Pro ně se běžnou cestou velmi často nedařilo nacházet vhodné rodiny. Středisko od počátku právě v této sféře poskytovalo své služby: poradenství, pomoc s výchovou, pomoc ohledně zdravotního stavu dětí – a také pro tyto rodiny pořádalo různá setkání včetně víkendových i prázdninových pobytů. A jak se postupně naše organizace rozrůstala, začali jsme nabízet

také služby rodinám adoptivním, na které v systému není příliš myšleno, přestože potřebují v podstatě velmi podobnou podporu, leckdy totožnou jako rodiny pěstounské.

**Mottem Střediska je: „Nejlíp je mi doma.“
Rozumím tomu správně, že jedním
z důležitých cílů je právě podpora rodin
s náhradní péčí v oblasti poradenství?**

Spíš bych to nazvala takovým komplexním balíčkem služeb. Snažíme se žadatelským rodinám věnovat už ve chvíli, kdy začnou o přijetí dítěte do rodiny vážně uvažovat. Konzultujeme s nimi vše, co potřebují, telefonicky i po e-mailech, máme osobní schůzky, pomáháme jim například s přípravou žádosti, kterou podávají na úřady, nabízíme vzdělávací aktivity. Ve chvílích, kdy už jsou schválenými žadateli, ale na děťátko pořád čekají, jim zase nabízíme pravidelná setkání zájemců a žadatelů. To je hodně důležité, zde mají možnost sdílet své obavy a očekávání. Tohle období je různé dlouhé, záleží na tom, jaké představy o dítěti mají, co všechno by zvládli. A pak rodinu, pokud o to stojí, podporujeme a doprovázíme dál: od prvních momentů seznamování se s dítětem, během jeho školní docházky, přes hledání střední školy – a nekončíme, ani když jsou děti už zletilé. Rodiny mají stále možnost s námi svoji situaci nějak sdílet a v případě potřeby se na nás obracet. Naše činnost je založena především na individuálním poradenství, vzdělávacích a sdílecích setkáních a osvětových aktivitách.

Jak jste se k téhle práci dostala vy osobně? Jak je to dlouho a co vás k ní přivedlo?

Já jsem do Střediska náhradní rodinné péče přišla už vlastně před dvaceti sedmi lety. Stalo se to úplnou náhodou. Potkala jsem paní doktorku Bubleovou přímo v Jelení ulici, kde středisko sídlí. Tehdy jsem pracovala jako dobrovolník v dětském domově v Klánovicích; vedla jsem výtvarný kroužek, který jsem si sama vymyslela. Říkala jsem paní doktorce o téhle zkušenosti a jí se ten nápad zalíbil. Přestože jsem tehdy ještě neměla vůbec žádné vzdělání, přizvala mě do týmu a já jsem se ve Středisku

začala více věnovat právě volnočasovým tvůrčím aktivitám pro děti a potom i pro mládež. Z nich následně vznikly unikátní programy, jež v současné době nabízíme. Některé z nich najdete z celé republiky právě jen ve Středisku náhradní rodinné péče.

Můžete tyhle programy přiblížit víc?

V současné době jich běží třináct. Co se týká rodičů, máme například samostatnou skupinu pro tatínky, další pro anglicky hovořící náhradní rodiče, nově vzniká skupina takzvaných duhových rodičů pro homoparentální páry, které přijímají do své péče děti, dále skupiny pro rodiče mladších školáků a starších školáků. Kromě toho, a to je právě dost unikátní, zajišťujeme i dlouhodobé programy pro děti. Nazývají se Ponton kluby a probíhají v různých věkových skupinách. Děti mají příležitost se v rámci těchto celodenních nebo odpoledních setkání učit spolu vzájemně komunikovat, posilovat své silné stránky, nacházet je v sobě, zvedat si sebevědomí a v neposlední řadě i sdílet to, že vyrůstají v náhradní rodině. Díky zázemí našich skupin, které dlouhodobě navštěvují, nemusí tohle téma pociťovat jako něco, co je odlišuje od druhých dětí třeba ve škole nebo v jiných kroužcích. V našich programech se z odlišnosti

**Rozšiřujeme kapacity pro uzavírání
dohod o výkonu pěstounské péče!**



**Jste pěstouni nebo
pečujete o děti
v rámci svěření,
či péče třetí osoby?**

- ☑ vzdělávací a sdílecí kluby pro dospělé
- ☑ socializační programy pro děti
- ☑ terapeutická podpora
- ☑ víkendové pobyty
- ☑ zprostředkování kontaktu s biologickou rodinou a další.

Neváhejte se na nás obrátit na čísle **725 756 505**
nebo emailu info@nahradnirrodina.cz.

Středisko náhradní rodinné péče
Jelení 91/7a, Praha 1

Více než dvacet pět let práce s ohroženými dětmi ukazuje, že změna je možná, když je postavena na důvěře, kontinuitě a vztazích.

stává samozřejmost, aniž by se o tom muselo nějak explicitně často mluvit, a už to jim vlastně poskytuje velkou podporu. Takhle pořádáme třeba řemeslné dílny.

Pro ty starší je zase velmi důležité, aby se zorientovaly v možnostech návazného studia nebo i pracovních nabídek. Díky tomu, že většinu dětí i jejich rodin z našich programů dlouhodobě známe, máme s nimi vztah založený na důvěře, můžeme jim mnohem lépe pomáhat například s výběrem povolání. Pomáhá i to, že si u nás třeba vyzkoušejí práci se dřevem, s keramikou a různé podobné věci, prostě praktické aktivity pro další život.

Z toho, co říkáte, mi připadá, že musíte mít hodně velký tým spolupracovníků, kolegů, ale i smluvních partnerů. Jaký kolektiv toto všechno zajišťuje?

Řekla bych, že naše organizace je oproti jiným spíš dost rodinná. Myslím tím i početně, nejen zázemím, které rodinám poskytuje. Dohromady se našim pěstounským a osvojitelským rodinám věnuje pět sociálních pracovníků na různou míru úvazků. Na skupinová setkávání pak máme navázanou spolupráci s externími lektory, a to buď pro konkrétní téma (například psychologie, pediatrie, adiktologie) nebo jakkoli jinak je potřeba. Cítíme, že stále větší množství rodičů má potřebu se o dané sféře víc dozvědět, proto i sdílecí kluby vedou zase profesionálové ve svém oboru, naši dlouhodobí spolupracovníci, většinou terapeuti. Z nevelkého týmu zaměstnanců má každý na starosti několik těchto klubů a samozřejmě i několik rodin, které doprovází v rámci poradenství. Práce je to hodně rozmanitá a je jí hodně, ale dá se zvládnout, když už takhle fungujeme přes třicet let.

Můžete říct, kolik jste schopni obsloužit klientů například v rámci jednoho roku a jestli kapacity Střediska stačí? Nebo zda je poptávka po vašich službách větší, než můžete uspokojit?

Ještě jsem nezminila jednu důležitou část naší práce, a to jsou linky telefonické a e-mailové poradny. Poradenství je anonymní a tímto způsobem zodpovídáme velice široké spektrum

dotazů. Od toho, že se zájemci ptají, jak vůbec celý proces vypadá, až například po nějaké právní záležitosti. Takovýchto dotazů zodpovíme přes šest set ročně, což vychází na dva tři dotazy denně, v pracovním dnu. Nadto máme navázanou spolupráci se sto dvaceti osvojitelskými rodinami a zhruba padesát rodin naší podporu čerpá opakovaně, řekněme na měsíční, někdy i týdenní bázi, ať už v rámci klubů nebo konkrétního poradenství. Potom máme další desítky pěstounských rodin, které doprovázíme, a spolupráci se zhruba padesáti zájemci a žadateli, které také nějakým způsobem po určitý čas provázíme.

Dále jsem již zmiňovala třináct různých typů setkání, což vychází na nějakých sto čtyřicet setkání ročně, tedy každý měsíc deset až patnáct setkání. Probíhají většinou v odpoledních a podvečerních hodinách, často o víkendech.

Ptala jste se, jestli dokážeme pokrýt celou poptávku. Troufám si říct, že dlouhodobě ne. Nedostačuje zejména kapacita klubových setkávání. Na sdílecí skupiny máme poradníky, i kvůli tomu, že děti v tomto programu vydrží třeba deset let. V téhle oblasti bychom určité nějaké rozšíření ještě rádi nabídli, ale z kapacitních důvodů to zatím není možné.

Dokážete porovnat, jak je na tom Praha oproti mimopražským regionům? A nabízíte nějaké programy třeba i on-line?

Praha je lépe zasíťovaná než regiony, to znamená, že náhradní rodič, zejména pěstoun, má větší příležitost se k nějaké podpoře a pomoci dostat. Co se týká osvojení nebo adopce, tak je to pořád problematické i v Praze. Nevím o jiné organizaci, která by osvojitelským rodinám poskytovala takhle dlouhodobou komplexní podporu, spíš to bývají třeba dílčí poradenství nebo příměstské tábory. V některých krajích republiky bohužel podpora adoptivním rodinám chybí.

Když se ptáte na on-line programy, tak v nich některá klubová setkávání nabízíme. Pozveme například nějakou náhradní maminku, tatínka, kteří vypráví o tom, jak u nich adaptace a následný rodinný život probíhaly, nebo terapeuta, aby měli možnost se přihlásit zájemci z různých

krajů. Teď například máme ještě on-line skupinu anglicky hovořících osvojitelů – a skupinu duhových rodičů budeme vlastně nabízet také plošně do různých krajů.

Jak často se stává, že se objeví nějaké důležité nové téma, na něž se rozhodnete reagovat třeba i tím, že vytvoříte další program?

My přesně takhle fungujeme. Naše kluby rozvíjíme vždycky na základě poptávky ze strany klientů. Nej dřív jsme měli jenom dopolední kluby pro rodiče s malinkými dětmi, pak se objevil zájem i pro předškoláky a školáky. Díky kolegovi, který je anglicky hovořící a současně i náhradní rodič, zase vznikla skupina anglicky nebo cizojazyčně hovořících náhradních rodičů, jimž do té doby nikdo žádnou podporu neposkytoval. A podobně.

To vše jistě stojí hodně peněz. Mohu se zeptat na zdroje vašeho financování?

Je jich několik. Každým rokem žádáme o podporu v dotačním titulu Rodina Ministerstva práce a sociálních věcí. Ovšem od roku 2027 už bohužel velmi pravděpodobně nebude možné využívat tyto peníze na podporu osvojitelských rodin. Vznikne tím velké vakuum nejen pro naši organizaci, ale zejména pro samotné osvojitele, kteří pomoc potřebují. Proto teď spolu s dalšími organizacemi děláme všechno pro to, abychom našli nějaký jiný zdroj. Dále pravidelně žádáme o dotace Magistrát hlavního města Prahy. Pěstounským rodinám, které doprovázíme, rovněž na něco ze zákona přispívá Úřad práce. Potom máme dlouhodobé větší donátory: nadaci Sirius, nadaci Terezy Maxové, a malá část rozpočtu, zhruba nějaká dvě tři procenta, pochází z darů jednotlivců nebo z nějakých služeb, které poskytujeme.

Financování je tedy každý rok nejisté a na podzim nikdy nevíme, z čeho budeme fungovat od ledna dalšího roku. Ale zatím se nám to vždycky podařilo zajistit.



Tam, kde se z odlišnosti stává samozřejmost, mohou děti růst bez pocitu, že jsou jiné.

Jak často se vám obměňuje tým lidí? Dovedu si představit, že je to náročná práce, i to, že člověk je jí schopný zasvětit celý život. Určitě se však setkáváte například s vyhořením. Jak moc jsou vaši klienti vázáni třeba z hlediska důvěry k někomu, kdo se o ně po určitý čas stará?

Tohle je těžká otázka a velmi důležitá pro všechny rodiny, které s námi sdílí své osudy. Snažíme se dělat všechno pro to, aby náš tým byl stabilní, a řekla bych, že ve většině případů se nám to daří. Samozřejmě ne vždycky; může do toho přijít vážná nemoc, jindy člověk zjistí, že by se rád po nějakém čase věnoval jiné oblasti, vyhovovala by mu jiná cílová skupina nebo odejde na mateřskou dovolenou. Tudíž ke změnám občas dochází. Proto se snažíme, aby všichni zaměstnanci trochu znali všechny naše klienty. Potom není až tak těžké, když některý klíčový pracovník odejde. Naštěstí se nám to neděje často, náhradní rodiče i děti zpravidla již mají vybudovanou důvěru i k lektorům skupinových setkání, takže spolupráce bez problémů běží dál. Obecně spíš od některých náhradních rodičů, co k nám přecházejí z jiných organizací, naopak slyšíme, že jim vyhovuje právě stabilita našeho týmu a takové menší rodinné prostředí. Jsme moc rádi, že se nám tohle daří, ale úplně lehké to někdy samozřejmě není.

Máte pro svůj tým nějaké supervize, odbornou pomoc či poradenství v oblasti duševní hygieny?

Samozřejmě, máme pravidelné supervize se stálým supervizorem, nabízíme intervize i individuální poradenství, když se objeví třeba nějaké složitější problémy. No a pak se snažíme i o přirozené tmelení kolektivu, občas společně grilujeme nebo někam vyjedeme. Teď jsme byli třeba na Slovensku na exkurzi do organizace Návrat, která byla zakládána vlastně téměř ve stejné době jako Středisko. Jsou to naši dlouholetí přátelé, a navíc od sebe můžeme vzájemně čerpat inspiraci.

Udržujete i další podobnou spolupráci se zahraničím?

Když ještě byla ředitelkou naše současná paní předsedkyně Věduna Bubleová, která je socioložka, věnovala se mnoha výzkumům právě na téma osvojení nebo i náhradní péče v zahraničí. Tehdy jsme intenzivně spolupracovali s řadou zemí jako Německo, Rakousko, Dánsko, Holandsko. Ale právě Slovensko je takovou naší stálicí, kde se velmi rádi inspirujeme v řadě věcí. Momentálně spolu například připravujeme publikaci Dítě jiného etnika v náhradní rodinné péči, která bude zohledňovat dobrou praxi od nich i od nás. Měla by vzniknout v průběhu tohoto roku a bude dostupná pro veřejnost.

Vy jste zatím vlastně mluvila o tom, co děláte pravidelně, ale vím, že čas od času míváte i velké jednorázové akce. Můžete zmínit i tohle téma?

To hezky navazuje na téma osvěty. My jsme i díky Unitarii, přesněji řečeno díky nabídce vašich prostor, před čtyřmi lety začali pro širokou veřejnost představovat tvorbu malých výtvarníků, kteří vyrůstají v náhradních rodinách. Začali jsme tehdy organizovat výstavy Děti ze srdce, které vycházejí z výtvarné soutěže Oči se dívají, srdce vidí. Na tu myšlenku nás přivedla vlastně situace za covidu, kdy jsme pro děti uspořádali výtvarnou soutěž. Aby byly nějak zapojené, tak jsme každý týden vylašovali určité téma, děti malovaly obrázky, fotily nám je a posílaly – a my jsme zjistili, že je tvoření velmi baví a že má jejich pohled na svět vyjádřený skrze tužky a barvy ještě navíc velkou vypovídající hodnotu.

Řekli jsme si, že je škoda, že to vidíme jenom my, a tak jsme v Unitarii v roce 2022 uspořádali první výstavu Děti ze srdce. A protože měla velký ohlas, tak jsme ji zopakovali, pak rozšířili a dnes ji už pořádáme i v jednotlivých krajích, vždy ve spolupráci s nějakou tamní kulturní organizací. Momentálně běží nádherná výstava v Opavě, kde na vernisáži bylo, stejně jak bývá v Unitarii, okolo dvou set lidí. Užili si všichni: děti i dospělí. Tyto výstavy teď nově doprovázíme i sérií fotografií ze života v náhradních rodinách, tak aby návštěvník měl možnost určitého bližšího vhledu. Ve finále samozřejmě zjistí, že život v nich vypadá podobně jako v jakékoliv jiné rodině. To je takové příjemné odtabuizování tohoto tématu.



Smysluplná pomoc nevzniká z rychlých řešení, ale z dlouhodobého doprovázení rodin a naslouchání jejich skutečným potřebám.

Ještě se chci zeptat na jednu věc: Vy jste zmínila různá etnika dětí v pěstounských i osvojitelských rodinách. Jak ožehavé je tohle téma? A týká se to třeba i dětí z Ukrajiny?

Abych to uvedla na pravou míru: velmi si vážím toho, že společnost se u nás výrazně vyvíjí z našeho pohledu k lepšímu, což znamená, že zejména ve větších městech zájemci a žadatelé už na etnicitu téměř vůbec nehledí. Je úžasné vnímat, že dnes si už budoucí rodiče nevybírají, jestli dítě bude napůl Rom, čtvrtě Rom a podobně. Současní náhradní rodiče jsou etnicky velmi otevření.

Co se týká ukrajinských dětí, máme jich minimum a vesměs jsou to děti těsně před zletilostí, jsou tedy v osvojitelských rodinách velmi dlouho. Nyní je totiž velmi komplikované, vlastně v podstatě nemožné, osvojit si dítě z Ukrajiny v návaznosti na ukrajinské zákony a válečnou situaci.

Dovolím si vůči vám osobní otázku, nebo spíš dvě: Co vám ta práce nejvíc dává? A zároveň, co je na ní z vašeho pohledu nejnáročnější?

Dává mi naději, že věci můžeme dělat líp a že je můžeme měnit. Často se setkáváme s hodně

Příchod dítěte do nové rodiny



Když se dobrý nápad spojí s podporujícím týmem, může vyrůst něco, co mění životy – dětí, rodin i celé společnosti.

těžkými situacemi nebo osudy, s nimiž se na nás náhradní rodiče obracejí. Pak mám o to větší radost, když se něco, co se zdá na začátku neřešitelné, podaří. Těší mě, že mohu osudy s rodinami sdílet, že mě pouštějí do svých životů. Osobně mě hodně baví práce přímo s dětmi i mladistvými. A co je nejnáročnější? Z mé pozice ředitelky určitě zabezpečit, aby každý měl adekvátní ohodnocení za práci, kterou tady vykonává. To znamená finanční zajištění chodu celé organizace. To je pro mě největší výzva i obava každý rok, ale zatím se to vždycky podařilo, proto věřím, že tomu tak bude určitě i nadále.

Zmínila jste, že ve Středisku působíte dvacet sedm let. To už je velká část lidského života. Když se ohlédnete zpátky, jaký kus cesty jste ušla? Co byste vyzdvihla jako světlé body na téhle své cestě?

Moc si vážím toho, že když něco vymyslím – a tvoření nových věcí mě opravdu baví –, mám možnost své nápady uskutečnit. Když

do nich vložím dost úsilí a energie, můžu je díky podpoře rady společně s kolegy dotáhnout do reality. Právě podpora, spolupráce a nasazení kolegů jsou pro mě klíčové; bez jejich pomoci a sdíleného nadšení by žádný projekt nevznikl. Díky nim mám ve své práci velkou míru svobody a také jistotu, že na nic nejsem sama.

I proto pro mě tahle práce nikdy není jednotvárná – neustále se můžu učit něco nového a posouvat se dál. Skvělým příkladem jsou třeba výstavy Děti ze srdce. Začínaly jen jako několik obrázků z covidového období a dnes jsou z nich mezikrajové, celorepublikové výstavy. To je pro mě velká radost a potvrzení, že když se spojí dobrý nápad s podporujícím týmem, může vzniknout něco opravdu hodnotného.

A možná právě proto mě tahle práce těší už dvacet sedm let – a doufám, že ještě mnoho dalších let těšit bude.

*Rozhovor vedla
Kristýna Ledererová Kolajová.*

Rosteme společnou vírou

Rory Castle Jones

Dyrod Duw dy Nawdd;
 Ag yn nawdd, nerth;
 Ag yn nerth, Deall;
 Ag yn Neall, Gwybod;
 Ac yngwybod, gwybod y cyfiawn;
 Ag yngwybod yn cyfiawn, ei garu;
 Ag o garu, caru pob hanfod;
 Ag ymhob Hanfod, caru Duw.
 Duw a phob Daioni.
 Amen

(Dej nám, Bože, svou ochranu;
 A v ochraně sílu;
 A v síle porozumění;
 A v porozumění poznání;
 A v poznání rozpoznání spravedlnosti;
 A v poznání spravedlnosti lásku k ní;
 A v této lásce lásku ke všemu, co existuje;
 A v lásce ke všemu, co existuje, lásku k Bohu.
 Bohu a veškerému dobru.
 Amen)

*(Modlitba druida, autor Iolo Morganwg (1747–1826),
 spoluzakladatel Velšské unitářské církve.)*



**Narození psa –
 „Josef a Marie“.**
 (Všechny fotografie
 z archivu autora.)

Unitářské hnutí ve Walesu má silnou a hrdou historii, která sahá až do konce 18. století. Bylo tehdy založeno radikálními velšskými kněžími, básníky a národními buditeli. Dnes máme dvacet jedna sborů, sedm duchovních a nadále hrajeme důležitou roli ve velšském náboženském životě, v naší malé zemi se třemi miliony obyvatel. Ačkoli jsme součástí Britského generálního shromáždění unitářských a svobodných křesťanských církví (společná

organizace britských sborů), velšské unitářství bylo vždy autonomní a odlišné, z velké části i proto, že duchovní shromáždění vedeme tradičně ve velšském jazyce nebo dvojjazyčně.

Na pozadí klesající návštěvnosti bohoslužeb napříč církvemi a rozsáhlého uzavírání kostelů a kaplí po celém Walesu (stejně jako jinde v západní Evropě) se jedna z našich kongregací vydala na cestu růstu. Před deseti lety měla naše obec Gellionnen and Graig Unitá-



Reverend Rory Castle Jones s členy skupiny mladých dospělých při svém vysvěcení v roce 2021.

rian Church (založená v roce 1692) malý sbor, tvořený převážně seniory. Nedělní bohoslužby navštěvovalo v průměru méně než deset lidí, během týdne se konalo minimum dalších aktivit a panovaly obavy o budoucnost.

Dnes má tato obec čtyřicet pět členů různého věku a různého původu, z nichž většina nebyla vychována jako unitáři. Nedělní bohoslužby nyní navštěvuje v průměru třicet lidí a koná se zde řada dalších aktivit, včetně venčení psů, hospodského klubu, LGBTQ+ náboženské skupiny, kávových dopolední, skupiny pro výuku velšského jazyka, charitativních sbírek a dalších.

Velikost, sebevědomí a víra kongregace rostla už během pandemie. V roce 2021 se poprvé po mnoha letech obec cítila schopná najmout duchovního a zahájit ambiciózní projekt přeměny nevyužité kaple a sálu na živé komunitní centrum a zahradu. Díky růstu společenství a úspěšnému fundraisingu se podařilo zvýšit profesionální duchovenskou službu z čtvrtinového úvazku na poloviční

a nyní členové doufají, že ji brzy zvýší na plný úvazek.

Co za tímto růstem stojí?

- Hluboká víra zakořeněná v unitářské křesťanské tradici.
- Upřímně míněná otevřenost vůči novým lidem a novým myšlenkám.
- Silné vazby k místní komunitě obyvatel.
- Odvážné, moudré a spolupracující vedení.
- Důsledná, každodenní tvrdá práce.
- Obec je vedena volenými funkcionáři a správci, kteří spolupracují s duchovním a pastoračními asistenty. Ty si vybírá sám duchovní, aby mu pomáhali v duchovenské a pastorační práci. Tento vůdčí tým s jasnými rolami a odpovědnostmi a silnou vizí stojí za úspěchem a růstem kongregace v posledních letech. Vedení se zaměřuje na službu komunitě, budování inkluzivního, vstřícného a laskavého společenství a je ochotné pro to podstoupit různá rizika. Snaží se dávat prostor každé nové myšlence či nápadu, s nímž



Členové sboru před kaplí po bohoslužbě hrdosti.

členové přijdou, i když se zdají náročné nebo podivné!

Dobrým příkladem toho je nápad, který v roce 2021 předložil jeden člen sboru: navrhl, aby se natočilo vánoční betlémské představení se psy – s cílem rozveselit lidi během pandemie. Udělali jsme to – a video se stalo virální! Oslovilo miliony lidí po celém světě, objevilo se ve zprávách až v Austrálii. Náš duchovní se díky tomu dokonce na Štědrý den objevil jako host v BBC News. Publicita, kterou to sboru přineslo, přivádí lidi do našeho kostela dodnes. Psi betlém by se asi nikdy neobjevil ve strategickém plánu obce – ale díky otevřenosti k odvážným, možná až bláznivým

nápadům, flexibilitě v rozhodování, ochotě riskovat, snaze pobavit nás i další lidi jsme oslovili mnohem větší publikum, než o jakém by se nám kdy mohlo zdát!

Rev. Dr. Rory Castle Jones působí od roku 2021 jako duchovní na částečný úvazek v unitářském sboru Gellionnen and Graig Unitarian Church a zároveň pracuje jako vedoucí oddělení duchovenské služby a rozvoje vedení (Ministry & Leadership Development Officer) pro organizaci British General Assembly of Unitarian and Free Christian Churches.

Přeložila Kristýna Ledererová Kolajová.

Parlament sov: Jak jsme rozvíjeli naši nedělní školu

Philip Waldron

Když jsem nastoupil jako duchovní do kostela na Ullet Road v Liverpoolu, účast dětí na bohoslužbách byla velmi nejistá. Někdy přišlo v neděli pár dětí, jindy nepřišlo žádné. Nedělní škola stála jen na jediné dobrovolnici – štedré a ochotné ženě, která však mohla být přítomna jen tehdy, když jí to dovolily rodinné a pracovní povinnosti. Když chyběla, rodiče zůstávali bez zázemí, a rodiny, které přišly na návštěvu, často tiše odešly.



Izzie, Sarah a Lucy v kostele na Ullet Road v Liverpoolu. (Všechny fotografie z archivu autora.)

Brzy se ukázalo, že pokud chceme růst jako duchovní společenství a ne jen jako instituce, potřebujeme něco víc než nadšení. Potřebujeme kontinuitu.

Mnohé sbory se opírají o hostující kazatele. To sice přináší pestrost a zároveň pomáhá těm, kteří bohoslužby vedou, jenže jen málokdy to vytvoří stabilní vztahy, bez nichž se opravdový růst neobejde. Proto jsem se rozhodl pro jednoduchý závazek: být přítomen týden co týden. Nabízet známou tvář, spolehlivé vedení a pravidelný rytmus bohoslužeb – pevný bod pro dospělé i pro děti.

Na tomto základě jsme pak mohli udělat další krok: dát práci s dětmi profesionální rámec. Zřídili jsme placené místo pro nedělní školu a přijali skvělou, divadelně nadanou

Izzie Major. Byla to investice – vlastně čin víry – a změnila úplně všechno. Izzie byla každou neděli na místě bez ohledu na to, kolik dětí zrovna přišlo. Rodiny tu spolehlivost okamžitě vycítily. Ze dvou dětí bylo pět, pak osm.

Ve třetím roce už počet dětí rostl do „nácti“. Přibyla druhá učitelka, pak třetí a nakonec čtvrtá – každá z nich přinesla tvořivost, energii a výrazný pastorační cit. Dnes je naše nedělní škola rozdělena do tří skupin: Power Owls (od 10 let), Rainbow Rebels (5–9 let) a Baby Owlets (batolata).

Názvy odkazují ke slovu „Ullet“, které znamená „sova“, a zároveň dávají skupinám vlastní identitu a pocit sounáležitosti. Navíc jsou opravdu jedinečné.



Dětská vánoční besídka.

Pak přišla pandemie – sotva ideální zkouška kontinuity. Naši učitelé ale zůstali s dětmi v kontaktu přes online setkávání a udržovali vztahy při životě i v náročném, matoucím období. A když se kostel znovu otevřel, stalo se něco nečekaného: dorazila vlna nejmenších. Nedělní škola znovu povyrosla.

S rostoucím počtem dětí se prohluboval i náš program. Posunuli jsme se od pouhé hry k etice, vyprávění a unitářské historii. Starším dětem jsme pomáhali pochopit, že navazují na odvážnou, nekonformní tradici. Příběhy během bohoslužby se zároveň proměnily v interaktivní divadlo: improvizovaná dobrodružství, do nichž vstupují učitelé, hostující postavy i nápady, které si vybírají samy děti. Baví to malé – a dospělí se často přiznávají, že je to těší úplně stejně. A tím proměny neskončily.

LESNÍ ŠKOLA – WOODLAND OWLS

V roce 2022 jsme dostali možnost využívat soukromý les a rozvinout v něm lesní školu. Pod vedením vyškolených průvodkyň lesní pedagogiky, Elly a Alice, se děti dvakrát ročně setkávají venku, pod širým nebem, aby si skrze hru osvojovaly odolnost, spolupráci, tvořivost a úctu k přírodě. Tato setkání, zakořeněná v hravosti a duchovní ekologii, se rychle stala jedněmi z nejoblíbenějších událostí našeho roku.

Zároveň rozšířila i náš okruh vítaných: rodiny, které se ještě necítí připravené přijít na ne-

dělní bohoslužbu, se k nám často poprvé přidají právě „pod stromy“.

PLODY KONTINUITY

Dnes k nám každou neděli přichází v průměru 15 až 20 dětí. Nedávno jich během jednoho dopoledne dorazilo dokonce 25. Průměrná účast v roce 2025 je 17 dětí. Učitelé nedělní školy navíc vedou i všednodenní dramatické a výtvarné dílny, které fungují jako jemný most do života sboru.

Tento růst si vyžádal i finanční závazek. Učitelé dostávají zaplacení za svůj čas a profesionalitu. Sbírký samotné náklady nepokryjí, ale rozhodli jsme se investovat především do lidí – s důvěrou, že společenství roste tam, kde jsou v centru láska, představitost a spolehlivost.

Ponaučení je nakonec jednoduché: když stavíme vědomě, s kontinuitou a radostí, přicházejí děti. Přicházejí rodiny. Společenství rozkvétá.

Ten příběh samozřejmě ještě nekončí. Podobně jako les se dál rozrůstá nečekanými směry. Kořeny jsou však už pevné – a větve každým rokem sahají o něco výš.

SMĚREM DO BUDOUČNA

Do dalších let si neseme jasnou vizi: dál pěstovat dětské společenství, v němž mohou vedle sebe růst zvědavost, tvořivost i duchov-

ní hloubka. Uplynulé roky nám ukázaly, že když sbor investuje do nejmladších hlasů, začne se dít něco pozoruhodného: rodiny nacházejí domov, děti získávají sebevědomí a celý sbor ožívá – je ve větší míře mezigenerační a pevněji zakořeněný v naději. A tak, s rozšiřujícími se lesními setkáními, s novými rodinami a s radostí, která se postupně stává naší kulturou, vstupujeme do budoucnosti ne s jistotou, ale s důvěrou: že semínka, která dnes zaséváme, porostou způsoby, jež si zatím ani neumíme představit – a budou po mnoho let utvářet živé unitářské společenství.

Přeložila Kristýna Ledererová Kolajová.



Když budujeme s úmyslem, kontinuitou a radostí, děti přicházejí. Přicházejí rodiny. Společenství rozkvétá.



„Storytelling“ během nedělní školy.

Co znamená „úspěšná unitářská obec“?

U náboženské obce nelze úspěch jednoduše spočítat. Čísla – počet členů, rozpočet nebo návštěvnost – nám něco řeknou, ale neprozradí to hlavní: zda obec vytváří prostředí, kde lidé nacházejí oporu, inspiraci a možnost růstu.



Úspěšná obec se nepozná podle čísel, ale podle toho, zda v ní lidé nacházejí oporu, inspiraci a prostor k růstu.
(Fotografie z archivu OUT.)

Unitářská tradice navíc nestojí na jednotné víře, ale na svobodě hledání. Společenství proto tvoří lidé s různou spiritualitou, zkušeností i očekáváním. V takovém prostředí rozhoduje spíše atmosféra než statistika – důvěra mezi lidmi, schopnost vést dialog a propojit duchovní život s každodenností.

Požádali jsme několik duchovních – českých i zahraničních –, aby popsali, jak vnímají úspěšnou obec oni. Jejich odpovědi se liší, ale v jednom se shodují: úspěch se nedá jednoduše změřit. Pozná se spíše podle toho, že obec opravdu žije – že „to pluje“.

PETR SAMOJSKÝ

1. Co si představíte pod pojmem „úspěšná obec“?

Jako člen bych řekl: je to duchovní domov. Místo, kde se cítím dobře, kde nacházím inspiraci a kde mohu být užitečný – lidem i obci. A kde společně hledáme, jak být užiteční

světu, protože to, co zvládneme jako jednotlivci, je omezené.

Jako duchovní k tomu ale přidávám ještě jinou perspektivu. Sedm let studia a praxe bylo vlastně soustavnou reflexí otázky smyslu a účelu. A po návratu do NSČU – v době poznamenané konflikty – bylo potřeba hledat nové cesty. Úspěch je pak snaha, aby se dílo povedlo. Není to jen práce duchovního – je to společné dílo všech, kteří jsou v obci „na palubě“. Parafrázuji Exupéryho: úspěšná obec je jako loď, kterou postavíme společně a která pluje za bezvětrí i za víchru daným směrem, protože posádka vede touhu po širém, otevřeném moři.

To moře představuje život viděný pod zorným úhlem věčnosti – snahu být lepšími lidmi, mít dobré vztahy a pomáhat si. A když to pluje, je to úspěch.

2. Dá se úspěch obce měřit?

Záleží na tom, kdo a proč jej měří. Můžete sledovat statistiky: návštěvnost, práci s mládeží,

Tam, kde panuje
důvěra a schopnost
dialogu, statistiky
ustupují do pozadí
a společenství
opravdu žije.

(Fotografie
z archivu LOU.)



Unitářská obec není
hotový tvar, ale
společná cesta –
hledání smyslu,
které se děje mezi
lidmi. (Fotografie
z archivu POU.)

rozpočet, počet aktivních členů. Nebo kvalitu vztahů, úroveň vzdělání a moudrosti, sílu víry, praktickou pomoc v životních situacích. Dá se hodnotit i schopnost žít hodnoty víry mimo obec.

Důležitá je také funkčnost struktury – zdravá organizace, loajalita, schopnost chránit obec před konflikty či destruktivními jedinci. Úspěšnost se dá číst i v tom, jak obec dokáže vychovávat a podporovat sama sebe jako živý organismus.

3. Co nejvíce přispívá k rozvoji obce?

Soudržnost, společné směřování a jasně cíle.

A také dobře obsazená role duchovního – ten může obec roky pozvedat, uzdravovat a inspirovat. Stejně důležité je kvalitní a kompetentní vedení, které chrání obec před chaosem i mocenskými ambicemi. Rozhodující je povědomí vlastní identity a živý unitářský étos – ten je zdrojem činnosti i síly.

LUDEK PIVOŇKA

1. Co je úspěšná obec?

Prakticky se dá říct: záleží na velikosti. Malá (0–25 členů), střední (25–50), velká (nad 50). Ale velikost stojí na spokojenosti

Úspěch se neměří
růstem do šířky,
ale dozráváním
do hloubky
vztahů, hodnot
a odpovědnosti.
(Fotografie z archivu
OUB.)



lidí. Když jsou nespokojení a rozzlobení, nic není úspěšné.

2. Jak měřit úspěch?

Podle mého názoru je jediným objektivním kritériem opět velikost obce. Všechno ostatní se měří těžko.

3. Co přispívá k rozvoji?

Pohoda, důvěra a harmonické vztahy. Úspěšná obec je taková, kde se lidé nehádají a nejsou proti sobě. Nedůvěra je podle mě to, co českému unitářství dlouhodobě škodí nejvíc.

LIBOR MIKŠ

1–2. Co je úspěšná obec a jak ji měřit?

Z vnějšího pohledu se dá hodnotit počet členů, majetek, počet akcí i rozpočet. Ale totéž můžete posuzovat u zahrádkářů. V unitářském společenství je rozhodující hloubka sounáležitosti – atmosféra, inspirace, podpora v růstu, schopnost naslouchat a pomáhat.

3. Co je nejdůležitější pro rozvoj obce?

- schopné a kompetentní vedení (správní sbor),
- inspirativní duchovní,
- aktivní členská základna,
- schopnost domluvit se na očekáváních a cílech,
- dobrá prezentace navenek a užitečnost pro okolí.

VLASTIMIL KREJČÍ

1. A existuje vůbec „úspěšná obec“?

Termín mi přijde prázdný, pokud není konkrétní kontext. Podle situace mohou být

důležité úplně jiné ukazatele – jednou počet platících členů, jindy něco jiného.

2. Jak úspěch měřit?

Opět záleží na situaci. Využít se dají všechna kritéria – počet aktivních členů, materiální možnosti, ale také nehmotné hodnoty.

3. Co podporuje rozvoj?

Obec se nerozvíjí sama od sebe – potřebuje zdroje.

Lidské zdroje – lidi, kteří něco opravdu umějí a dokážou to využít pro společenství („heroes“).

Materiální zdroje – finanční zázemí.

Máte-li peníze, ale ne lidi, je to plýtvání. Máte-li skvělé lidi, ale žádné zázemí, dlouho to neudržíte. Platí to i pro unitářskou obec.

JARMILA PLOTĚNÁ

1. Jak vypadá úspěšná unitářská obec?

Je to živé společenství a duchovní zázemí. Místo pro sdílení, pro různé životní situace, prostor odvahy, samostatnosti a sdílené radosti.

2. Jak ji hodnotit?

Možným kritériem je smysl společenství a hloubka sdílené spirituality – i pokud je velmi různorodá. V tom je unitářství specifické a může být obohacéním v širším kontextu.

3. Co podporuje růst obce?

Všechno záleží na lidech – na vedení i na členech. Je potřeba zájem, iniciativa a také čas. V dnešní době je nutné přicházet s novými formami shromáždění a zajímavými nápady. Bez nich obec snadno usne na vavřínech.



Společenství „pluje“, když je sdíleným dílem všech, kdo jsou na palubě a směřují společným směrem. (Fotografie z archivu NSČU.)

JANA A. RAŠKOVÁ

1. Co je funkční náboženská obec?

Otevřené společenství lidí, jež vnímá svůj vlastní duchovní rozměr, hledající směr svého smýšlení a konání bez dogmat. Živoucí organismus vytvářející harmonické vztahy k lidem, k přírodě i k transcendentnu. Smysluplně aktivizují sebe i druhé k odpovědnosti za svět kolem nás.

2. Jak měřit úspěch?

Lidé se zde cítí přijati ve své jinakosti a sami ji u druhých respektují v důvěře a sounáležitosti. Záleží na množství dobrovolníků, kteří se podílejí na chodu obce, na jejích programech, popřípadě nabízejí službu potřebným. Přicházejí noví lidé, zůstávají stávající. Počítá se i přesah činnosti na neunitářskou veřejnost.

3. Co je nejdůležitější pro rozvoj obce?

Věřit ve vlastní hodnotu a poslání. Schopnost oslovovat nové lidi a reagovat na potřeby společnosti. Pěstovat respekt k různým duchovním cestám a názorům. Utvářet a udržovat mírumilovný prostor, který sblížuje. Nabízet lidem lidství.

ERIKA HEWITT

1. Co je úspěšné společenství?

Takové, které rozumí svému poslání a žije ho – uvnitř i navenek. „Uvnitř“ znamená vytvářet prostor pro duchovní růst a proměnu. „Venku“ znamená ukazovat světu, že jsme všichni propojeni.

Často říkám, že naše společenství má být spíš jako železářství než lázně. Nemá nás hýčkat, ale vybavovat nástroji pro duchovní život a hledání smyslu.

2. Jak měřit úspěch?

Finanční stabilita a počet programů jsou důležité, ale nejsou nejpodstatnější. Klíčová je síla poslání a živost, která se objeví, když mu lidé skutečně uvěří. V USA tomu říkáme „buzz“ – vnitřní jiskření. Nedá se změřit, ale dá se cítit. Láska plodí lásku – a to je největší znamení duchovního růstu.

3. Co přispívá k růstu?

Lidé přicházejí z různých důvodů – ale zůstávají jen tehdy, když cítí něco skutečného. Společenství musí odpovědět na jejich duchovní hlad – po komunitě, spravedlnosti, smyslu, útěše. To vyžaduje otevřenost

a štedrost ducha – a ochotu proměňovat se, když přicházejí noví.

Zkrátka: společenství roste, když dokáže žít svou víru. Když je příliš silná na to, aby si ji nechalo jen pro sebe.

BONNIE FRIEDMANN – PREZIDENTKA ORGANIZACE EUU PRO ROK 2025

1. Co je úspěšná kongregace?

Erik Walker Wikstrom říká: je to společenství, které vytváří pocit sounáležitosti a propojení a které se vědomě zavazuje k vzájemné odpovědnosti. Naplňuje tak jednu z nehlubších duchovních potřeb – proměnu života.

To se děje skrze sdílené hodnoty – propojenost, pluralismus, spravedlnost, proměnu, štedrost a rovnost. Tyto hodnoty jsou základním jádrem unitářsko-univerzalistické tradice.

2. Dá se úspěch měřit?

Podle mě ne čísla, ale podle hloubky vztahů. Úspěch spočívá v tom, že se navzájem známe, podporujeme se, sdílíme životní radosti i těžkosti a máme příležitosti tyto hodnoty žít – i když jsme geograficky rozptýlení.

3. Co podporuje růst kongregace?

Není to jen o růstu „navenek“. Důležité je pravidelné zrcadlení: Jak naplňujeme své poslání? Jak odpovídáme na potřeby komunity v proměnlivém světě? Schopnost reflektovat a znovu formulovat směr je klíčem k dlouhodobé životaschopnosti.

Slovo „úspěch“ možná v náboženském prostředí působí nezvykle. V odpovědích oslovených duchovních se ale objevuje jeden společný motiv: úspěšná obec je ta, která dokáže být živá – ne nutně velká, ale smysluplná.

Ukazuje se, že klíčové jsou vztahy, důvěra, ochota společně nést odpovědnost a promýšlet své poslání. Nestáčí přežít; je třeba růst – ne do šířky, ale do hloubky. Taková obec nemusí být „dokonalá“, ale je pravdivá vůči sobě a otevřená vůči druhým.

Možná tedy stačí jednoduché měřítko: když lidé odcházejí s pocitem, že mohou žít svůj život s větší odvahou, nadějí a propojením – pak to pluje. A tam, kde to pluje, má smysl být u toho.

Anketu sestavila Kateřina Höferová.



Živá obec není dokonalá – je pravdivá k sobě a otevřená světu, který ji obklopuje.
(Fotografie z archivu NSČU.)

Vysoce citlivý člověk: dar, nebo přítěž?

Rozhovor s psychoterapeutem Ondřejem Fafejtou

Vysoká citlivost není diagnóza ani slabina, ale jeden z běžných způsobů, jak vnímat svět. Rozhovor s psychoterapeutem Ondřejem Fafejtou ukazuje, proč je důležité citlivost rozlišovat od přecitlivělosti, jakou roli hraje v těle i ve vztazích, proč může vést k zahlcení, ale i k hlubokému prožívání, tvořivosti a síle.



Vysoká citlivost není diagnóza ani slabina – je to jeden z přirozených způsobů, jak vnímat svět.

(Fotografie z archivu Ondřeje Fafejty.)

Co to vlastně znamená být vysoce citlivý člověk? Jak se vysoká citlivost liší od přecitlivělosti, empatie nebo třeba úzkostnosti?

O citlivosti se mluvilo vždycky – říkalo se, že „umělci jsou citliví“, že nějaké dítě je citlivé, nebo se u dospělých poznamenalo, že jsou „moc citliví“ a „berou si věci osobně“. Dlouho to ale nebyl pojmenovaný psychologický pojem.

Americká psycholožka Elaine Aron v roce 1996 zavedla termín „highly sensitive person“ – vysoce citlivý člověk. Popsala, že lidé se liší v míře citlivosti a že jde o jednu z běžných variant lidské povahy. Od té doby se o vysoké citlivosti mluví jako o určitém projevu temperamentu – někdo je citlivější a někdo méně citlivý, aniž by to znamenalo, že někdo z nich je „víc normální“.

Elaine Aron zároveň vymezila čtyři charakteristické projevy vysoké citlivosti:

- hluboké zpracování informací,
- tendenci k přestimulování,
- vyšší emoční reaktivitu a empatii,
- vnímavost k detailům.

Od přecitlivělosti neboli hypersenzitivity ji odlišujeme tak, že vysoká citlivost je normální, vrozená varianta osobnosti, která se vyskytuje i u zvířat. Přecitlivělost je naopak medicínský pojem označující odchylku od „běžné“ citlivosti – často vzniklou v souvislosti s traumatem či jiným zatížením.

Mnoho lidí může mít obojí: vrozenou vysokou citlivost a k tomu naučené přecitlivělé reakce. Cílem pak není „převychovat“ citlivou povahu, ale léčit ty negativní, přecitlivělé projevy. S tím souvisí například i úzkostnost – citliví lidé mívají zvýšený sklon zakoušet úzkost, ale není to totéž co vysoká citlivost.

Proč se o vysoké citlivosti začalo víc mluvit až v posledních letech, když tu citliví lidé byli vždycky?

Ten rys tu byl vždy, chyběl mu ale jazyk. Nebyl jasně definovaný pojem, který by ho popsal. Až zavedením termínu „vysoce citlivý člověk“ a následnými výzkumy se z citlivosti stalo něco, co lze uchopit, popsat a zkoumat.

Od devadesátých let se tento koncept šíří jak v odborné, tak i v laické veřejnosti. Máme tedy zhruba třicet let, kdy se o vysoké citlivosti mluví přesněji a méně hodnotícím způsobem – spíš jako o variantě lidské povahy než jako o „slabosti“ či „problému“.

Dá se odhadnout, kolik vysoce citlivých lidí v populaci je?

Původní výzkum Elaine Aron uváděl zhruba 20 % populace. Pozdější výzkum Francesky Lionetti a jejích kolegů z roku 2018 na vzorku 906 lidí ukázal podíl vysoce citlivých kolem 30 %.

Dnes se proto běžně uvádí rozmezí 20–30 % populace. To znamená, že vysoce citlivý člověk rozhodně není rarita – v každé třídě, týmu nebo společenství jich bývá několik.

Jak se vysoká citlivost projevuje v těle a nervovém systému? Dá se říct, že jde o jinak „nastavený“ organismus – a lze to nějak objektivně změřit?

Vysoká citlivost je bezpochyby i tělesná záležitost.

- Tělesné prožívání bývá intenzivnější.
- Smyslové vnímání (světla, hluku, bolesti...) potřebuje méně intenzivní podnět, aby si ho člověk všiml.
- Nervová soustava bývá složitější a křehčí – rychleji „se nasytí“ podněty a potřebuje delší čas na zpracování.

Protože vysoká citlivost není diagnóza, neexistuje na ni žádná standardní „přístrojová“ diagnostika. Přesto existují výzkumy, které využívají neurovizuální metody (např. fMRI) a ukazují souvislosti mezi vysokou citlivostí a fungováním mozku.

My ale neusilujeme o to vytvořit přesnou medicínskou diagnostiku „zvenčí“. Jde nám mnohem víc o to, aby se lidé v popisu vysoké citlivosti poznali – nebo nepoznali – a aby jim toto případné sebepoznání pomohlo lépe se přijímat a lépe žít.

Jsou pro vysoce citlivé lidi typické nějaké fyzické nebo psychické projevy – třeba horší usínání, větší náchylnost k vyhoření?

Vysoká citlivost koreluje s tzv. neurotismem – tedy se sklonem k depresím, úzkostem, psychické nestabilitě. Vysoce citliví lidé jsou náchylnější k přehlcení, únavě, někdy i k vyhoření.

Neznamená to, že se to musí stát, ale mají k tomu o něco vyšší predispozici, zvláště pokud dlouhodobě fungují v podmínkách, které jejich citlivost nerespektují.

Dá se vysoká citlivost dědit? Je zapsaná v genech?

Ano. Vysoká citlivost je temperamento-vý rys. Temperament je ze své podstaty vrozený a dědičný. Existují i odhady tzv. heritability (dědivosti) vysoké citlivosti s hodnotou 47 %, což je střední míra této tendence.

Zjednodušeně: pokud jsem vysoce citlivý člověk, je vcelku pravděpodobné, že někoho podobně citlivého mám i v rodině. A zároveň je celkem pravděpodobné, že některé z mých dětí tento rys zdědí.

Jak to souvisí s transgeneračním přenosem traumatu, o kterém se dnes hodně mluví?

Transgenerační přenos traumatu se někdy vysvětluje epigenetikou – silná nebo dlouhodobá zátěž může v organismu zanechat biologické stopy a některé z těchto změn se mohou v omezené míře přenášet i do dalších generací. Zároveň ale hrají významnou roli i psychologické a rodinné mechanismy přenosu.

U vysoké citlivosti je situace jiná: nejde primárně o důsledek konkrétní události, ale o temperamentový rys s výraznou vrozenou složkou.

Transgenerační trauma a vysoká citlivost jsou dva odlišné jevy, které není nutné směřovat. Vysoce citlivý člověk samozřejmě může zažít trauma a to pak – biologicky či psychologicky – přenášet dál, ale to už je jiná rovina než samotný temperamentový rys.

Máte zkušenost, že si lidé vysokou citlivost často pletou se slabostí? Proč je v naší kultuře citlivost vnímána spíše negativně?

Ano, setkávám se s tím často – vysoká citlivost bývá vnímána jako slabost, a to jak okolím, tak samotnými citlivými lidmi. Ve skutečnosti ale může jít o sílu. Ten, kdo intenzivně vnímá své emoce i emoce druhých, disponuje informacemi, které mohou být velkou výhodou – třeba při práci s lidmi nebo ve vyhozených situacích.

Naše kultura je dnes – mimo jiné kvůli složitosti organizací – hodně zaměřená na výkon a efektivitu. Důležitý je celek, který má fungovat, a jedinec má „podávat výkon“. Individuální prožitky a potřeby ustupují do pozadí. Na pracovní poradě se neptáme, jak komu je, ale „co je potřeba udělat“.

V takovém prostředí je citlivost snadno vnímána jako nějaký „šum“ – něco, co komplikuje provoz, ale k ničemu vlastně není. Vysoká citlivost tedy dosud často není brána jako hodnota, je chápána spíše jako přítěž.

Je rozdíl v tom, jak se na vysokou citlivost dívá západní a východní kultura?

Nemám v ruce data, takže nechci dělat silné závěry. Dá se ale říct, že v některých východních

kulturách je introverze více oceňovaná – a většina vysoce citlivých lidí jsou introverti nebo se tak alespoň jeví.

Východní kultura je také často víc kontemplativní, klade důraz na vnitřní život, meditaci, ticho. V takovém prostředí může být vysoká citlivost spíše výhodou.

Na druhou stranu jsou země jako současná Čína, které se mi spíše jeví jako soutěživé a tvrdé. Tyto vlivy se tedy mísí a bez výzkumů bych byl opatrný v obecných soudech.

Jak by se s vysokou citlivostí mělo pracovat ve školách a na pracovištích? Jak nastavit prostředí, aby bylo k těmto lidem přívětivější?

Vysoká citlivost souvisí s vnímáním různosti. Citlivý člověk často lépe rozlišuje, že lidé nejsou stejní, že potřebují různé podmínky k dobrému fungování.

Základ podle mě je:

- Nesnažit se všechny natlačit do jedné normy.
- Respektovat individuální potřeby.
- Vést lidi k tomu, aby byli v kontaktu sami se sebou a uměli říct, co potřebují.

To prospívá nejen vysoce citlivým, ale celé společnosti. Vytváří to prostředí, kde různost není překážkou, ale zdrojem.

Dá se říct, že vysoce citlivým lidem víc sedí některé typy zaměstnání a jiné méně?

Z mých zkušeností vyplývá, že například armáda nebo tvrdé, vysoce soutěživé korporátní prostředí nebvají pro většinu vysoce citlivých lidí vhodné. Jsou to velké, strukturované systémy, často dravé, s vysokým důrazem na tempo a výkon.

Naopak se u citlivých jedinců často setkávám s:

- prací v pomáhajících profesích – i když takové zaměstnání může být vyčerpávající, umožňuje uplatnit empatii a péči,
- tvořivými povoláními, kde je prostor pro individualitu, osobní přístup,
- prostředím, kde se dbá na mezilidské vztahy a člověk není „jen číslo“.

Důležité je, aby práce neznamenala trvalé smyslové a psychické přetížení a aby člověk

měl alespoň nějaký vliv na podmínky, v nichž pracuje.

Jak se vysoká citlivost projevuje ve vztazích? Co potřebují vysoce citliví lidé od partnerů, přátel nebo kolegů?

Vysoce citliví lidé působí často introvertně – ne proto, že by nutně byli sociálně úzkostní, ale protože potřebují regulovat množství podnětů. Když už ale ve vztahu jsou a cítí se v bezpečí, typicky touží po hlubším kontaktu:

- chtějí být osobní,
- opravdu sdílet,
- nejen „nezávazně konverzovat“.

Některí se přirozeně obklopují jinými citlivými lidmi, jiní naopak hledají méně citlivé partnery, kteří někdy zastávají roli jakýchsi „ochránců“ – pomáhají jim nastavovat hranice vůči okolnímu světu.

Existují rituály nebo návyky, které vysoce citlivým lidem pomáhají udržovat psychickou rovnováhu?

Ano, velmi často se opakují tyto potřeby:

- Pravidelný čas o samotě – procházka se psem, čtení, chvíle bez rušení. V těchto momentech se snižují množství smyslových podnětů i sociálních interakcí, které jsou samy o sobě velkým zdrojem stimulů.
- Možnost na chvíli se nikomu nepřizpůsobovat – být chvíli sám za sebe, bez tlaku vyhovovat druhým.
- Aktivita, které uklidňují smysly – meditace, sauna, klidná procházka, tichý večer doma.

Nemyslím si, že vysoce citliví nutně potřebují rigidní režim. Spíš jim vyhovuje bezpečí, předvídatelnost a pocit, že mají dostatečnou míru kontroly nad tím, co se v jejich životě děje.

Jak může vysoce citlivý člověk chránit svou energii v dnešním „přetíženém“ světě? Existují konkrétní strategie, jak se naučit fungovat bez zahlcení?

Hodně pomáhá, když se člověk naučí sledovat svou vlastní míru zatížení:

- Vědět, při jakém množství podnětů ještě normálně funguje a kdy už je zahlcený.
- Umět dát hranici – například se na 15 mi-

nut vzdálit na klidné místo, říct si o pauzu, odmítnout prozatím další úkol.

Je to v zájmu citlivého člověka i jeho okolí. Zahlcený člověk totiž přestává fungovat a často ztrácí kapacitu brát ohled na ostatní – paradoxně se pak může chovat necitlivě.

Jak vysoce citliví lidé zvládají konflikty a kritiku, kterým se také nemohou vyhnout?

Vysoce citliví lidé často konflikty nemají rádi a prožívají je intenzivně. Přesto se jim samozřejmě nevyhnou – už proto, že mohou být obviňováni, že mají „moc požadavků“ nebo „si vymýšlejí“.

Jedním ze způsobů, jak s tím pracovat, je:

- otevřeně komunikovat o svých potřebách,
- ukazovat okolí výhody vysoké citlivosti.

Citliví lidé například často vnímají atmosféru ve skupině dřív než ostatní a dokážou odhadnout, že se blíží konflikt. Mohou navrhnout úpravy prostředí – lepší osvětlení, menší hluk, jinou organizaci práce –, které nakonec pomohou celé skupině.

Nejde tedy o to, aby se „necitelní přizpůsobovali citlivým“, ale aby se bral vážně jemnější radar citlivých osob. Jejich vnímavost vůči napětí a potřebám druhých může konfliktům předcházet nebo je zachytit v zárodku.

Jak to mají vysoce citliví lidé se spiritualitou, přírodou nebo uměním? Jsou častěji spirituálně založení?

Jeden z rysů vysoké citlivosti je potřeba smyslu. To je podle mě hlavní důvod, proč u vysoce citlivých lidí častěji nacházíme spiritualitu nebo religiozitu.

Výzkum Institutu sociálního zdraví v Oloomouci ukázal, že vysoce citliví lidé měli vyšší skóre jak v oblasti religiozity, tak spirituality. Častěji hledají hlubší smysl, přesah, hodnotový rámec svého života – a tomu odpovídá i jejich otevřenost duchovním tématům.

Velká část „pozitiv“ spojených s citlivostí se navíc projevuje v silném prožívání vztahu k přírodě, umění nebo rituálům. V oblasti religiozity a spirituality působí na citlivé lidi smyslová stránka obřadů, touha po propojení



Citlivý nervový systém se rychleji „nasytí“ podněty – a proto potřebuje víc ticha, času a prostoru na zpracování. (Foto © pixabay.com.)

s lidmi a výrazná potřeba smyslu. A velmi často bývají také tvořiví.

Existují nějaké výzkumy o tom, jak vysoce citliví lidé dodržují společenská pravidla či zákony?

O konkrétních výzkumech tohoto typu nevím. Kdybych měl vyjít z toho, že u vysoce citlivých lidí je vyšší sklon k úzkostem, domníval bych se, že úzkostní lidé překračují zákony spíš méně často – už kvůli silným vnitřním brzdám a obavám z následků.

Jak se s vysokou citlivostí pracuje v terapii? Co vám v práci s vysoce citlivými klienty funguje nejvíc?

U citlivých klientů nepoužívám žádné „speciální techniky“, které bych u jiných lidí nevyužíval. Velká část mých klientů ale vysoce citlivá je a téma citlivosti a jejího přijetí se v terapii objevuje často.

Za nejdůležitější považuji, aby člověk zažil, že je opravdu slyšen. Proto:

- intenzivně naslouchám,
- parafrázuji vlastními slovy, co jsem slyšel,
- ověřuji, jestli klientovi rozumím,
- kladu doplňující otázky, které člověku pomáhají víc si ujasnit vlastní prožívání.

Druhá klíčová věc je nehodnotit. Mnoho vysoce citlivých lidí má zkušenost, že byli označováni za „divné“, „přecitlivělé“, za jedince, kteří mají „moc požadavků“. V terapii se jim snažím

dát jinou zkušenost: že jejich svět a jejich prožitky jsou legitimní.

Využívám také toho, že citliví lidé bývají zvyklí nad svými emocemi a zkušenostmi opravdu přemýšlet – umožňuje to vést kvalitnější rozhovory a probrat témata do větší hloubky.

Dokážete při terapii rozlišit, kdy jde „jen“ o vysokou citlivost a kdy už o stav, který vyžaduje odbornější péči, například kvůli depresím nebo úzkostným poruchám?

Lidé, kteří trpí opravdu závažnými depresivními nebo úzkostnými stavy, většinou sami cítí, že „je to deprese“ nebo „je to úzkost“. Primárně pak vyhledávají pomoc kvůli těmto potížím, nikoli kvůli vysoké citlivosti.

Metody naslouchání, přijetí a rozhovoru jsou použitelné i u nich, ale v některých situacích je namístě, aby člověk byl také v péči psychiatra.

Důležitá poznámka: způsob práce, který používám – hluboký rozhovor, přijetí, nehodnocení – je podpůrný téměř pro kohokoliv, ale u závažných stavů je ho potřeba doplnit specializovanou péčí zaměřenou na konkrétní symptomy.

S jakými lidmi se ve své praxi setkáváte nejčastěji?

Kemně většinou nepřicházejí lidé pouze „s diagnózou“. Přicházejí proto, že je oslovilo téma vysoké citlivosti, nebo proto, že jim mě někdo doporučil.

Často jde o lidi, kteří procházejí náročnou změnou:

- lidé (často ženy) v partnerské krizi nebo po rozvodu,
- obecně lidé v nějakém zásadním zlomu životního příběhu.

Zároveň vnímám, že v sobě typicky mají určité schopnosti a sílu se s těžkými věcmi vypořádat, jen tyto schopnosti někdy potřebují znovu objevit a opřít se o ně, jako třeba o dar vysoké citlivosti.

Může být vysoká citlivost v krizových situacích paradoxně výhodou?

Ano. Kathrin Sohst zmínila v knize *Citlivost jako výhoda* myšlenku, která mě velmi oslovila: vysoce citlivé lidi často rozhodí maličkosti, ale když přijde opravdová krize, fungují překvapivě dobře.

Vyvětlení může být v tom, že vysoce citlivý člověk je „tak trochu pořád v krizi“ – neustále něco zpracovává, vztahuje se k něčemu, přemýšlí, cítí. Tím je vlastně vytrénovaný. Když přijde velký zlom, má tendenci jít do hloubky, chápat situaci komplexně a hledat řešení, které bere v úvahu různé aspekty situace.

V tomhle smyslu mají vysoce citliví lidé spoustu schopností, které mohou být pro jejich okolí velmi cenné.

Jak se s vysokou citlivostí potýkají muži? Je pro ně přijetí vlastní citlivosti složitější?

Pokud je vysoká citlivost temperament, dá se předpokládat, že se vyskytuje u mužů i žen podobně často. Výzkumy ale ukazují vyšší citlivost spíše u žen – zřejmě proto, že muži si svou citlivost přiznávají méně často.

Důvodem jsou společenská očekávání: obraz „správného muže“ bývá stále spojený s tvrdostí, neohrožeností, neproječováním emocí. Přiznat si citlivost tak může být pro mnohé muže ohrožující – bojí se, že budou považováni za slabé.

Může být vysoká citlivost darem i prokletím zároveň? Jak se z ní může stát síla?

Jako většina jevů má vysoká citlivost své výhody i nevýhody.

„Prokletím“ se stává ve chvíli, kdy člověk dlouhodobě žije v podmínkách, které jeho citlivost nerespektují, nebo když svoji citlivost vnímá jako chybu.

Citlivost se stává silou, když ji přijmeme a zaměříme se na její přednosti:

- empatii,
- bohatý vnitřní svět,
- smysl pro estetiku,
- potřebu dělat věci kvalitně a do hloubky,
- schopnost vnímat atmosféru ve vztazích.

Tak funguje řada lidí – často aniž by věděli, že jsou „vysoce citliví“. Mnohé z nich najdeme například v církvích, duchovních společenstvích, uměleckých oborech nebo pomáhajících profesích.

Jak by se podle vás mohla proměnit společnost, kdybychom citlivost začali chápat jako hodnotu, ne jako slabinu?

Líbilo by se mi, kdybychom se přestali hodnotit podle stupně citlivosti – jestli je někdo „moc“ nebo „málo“ citlivý.

Evoluční teorie vysoké citlivosti ukazuje, že je žádoucí, aby v jedné skupině existovali lidé s různě nastaveným temperamentem – více i méně citliví – a aby se vzájemně doplňovali.

Sním o společnosti, kde:

- aspoň v menších skupinách víc používáme vlastní prožitky – emoce, intuici, svědomí – jako měřítko při rozhodování,
- méně se snažíme lidi srovnávat do jednoho vzoru a nutit je k poslušnosti,
- více nás zajímá, jaké hodnoty nás spojují, nejen to, jaký výkon podáváme.

V takové společnosti by vysoká citlivost nebyla stigma, ale jeden z mnoha legitimních způsobů, jak být člověkem.

Rozhovor vedla Kateřina Höferová.

Ondřej Fafejta je psychoterapeut a odborný redaktor nakladatelství Portál, který se dlouhodobě věnuje tématu vysoké citlivosti. Je spoluzakladatelem a členem rady Institutu pro vysokou citlivost, kde se věnuje psychoterapeutické práci s dospělými a popularizaci vědeckých poznatků o vysoké citlivosti. O tématu vysoké citlivosti pravidelně píše a přednáší.

Urážlivý bódhisattva

Jak vysoce citlivý člověk je a není v duchovních společenstvích

Matěj Čihák

How could anyone ever tell you
You were anything less than beautiful?
How could anyone ever tell you
You were less than whole?
How could anyone fail to notice
That your loving is a miracle?
How deeply you're connected to my soul.¹

¹ „Jak ti mohl někdo někdy říct, že nejsi krásný? Jak ti mohl někdo někdy říct, že nejsi úplný? Jak si někdo mohl nevšimnout, že tvoje láska je zázrak? Jak hluboce jsi spojen s mojí duší.“ (Libby Roderick, 1988)



Být vysoce citlivý je někdy jako být rybou ve vodě – dlouho netušíte, že vaše „normálnost“ je vlastně jiný způsob vnímání.
(Foto © pixabay.com.)

JAKÉ JE TO BÝT RYBOU?

Psát o tom, jaké je to být vysoce citlivým člověkem, je zvláštní věc. Je to něco takového, jako kdyby ryba měla psát o tom, jaké je to být rybou a jaké je to plavat ve vodě. Jako vysoce citlivý člověk se celý život cítím jako naprosto normální, a naopak je mi nesmírnou záhadou chování většiny ostatních lidí, které pracovně dělím na „relativně necitlivé“ a „vysoce necitlivé“.

Zkrátka podle starého dobrého hesla „Všichni jsou blázni, jen já jsem letadlo“. Řekl bych, že je to normální – považovat se za normálního, když jste sebou. Ale samozřejmě s dospíváním psychologickým, společenským a zejména duchovním přichází i potřeba a schopnost vnímat svoji individualitu ve vztahu k ostatním, tedy být si vědom vzájemné rozdílnosti, být schopen žít u vědomí jinakosti.

Je to teprve pár let, co jsem se s konceptem vysoké citlivosti setkal a začal si uvědomovat, že se týká i mě. Na této cestě jsem zdaleka nedošel do cíle. Se svou vysokou citlivostí stále bojuji, stydím se za ni, popírám ji, potlačuji a trpím jí, ale v zásadě – alespoň na teoretické rovině – přijímám jako fakt, že mezi vysoce citlivé lidi patřím. V internetovém testu² vysoce citlivosti mi vyšlo extrémně vysoké skóre.

Podle některých výzkumů tvoří vysoce citliví lidé až pětinu populace.³ To není málo, ale stále je to jednoznačná menšina. A menšiny to bohužel nikdy neměly ve většinové společnosti jednoduché. Zejména jde-li o tak subtilní a zároveň všezahrnující věc, jako je prožívání emocí, vztahů či smyslových vjemů – zkrátka prožívání reality samotné.

Vysoká citlivost se podle všeho týká úplně stejně žen i mužů.⁴ Ve společnosti složené z „relativně necitlivých lidí“ a formované nadvládou a hodnotami „vysoce necitlivých lidí“ to nemají ani vysoce citlivé ženy, ani vysoce citliví muži, ani vysoce citliví ostatní nijak snadné. Ale řekl bych ze své osobní zkušenosti, že být vysoce citlivým mužem je o něco zašmodrchanější labyrint. Citlivost, křehkost, emocionalita a nestabilita jsou vlastnosti, které jsou přece jen kulturně tolerovanější v případě žen (byť pochopitelně s oním patriarchálním povýšeným úšklebkem přes rameno nad „něžným pohlavím“), ale u muže – to je přímo katastrofa. Od nejranějšího dětství – v rodině, ve škole, všude – až po dospělost vám to všichni dávají dostatečně a jasně najevo. Ale i když si člověk uvědomí sebe sama, snaží se ignorovat předsudky a netoleranci okolí (což není snadné), stejně musí dál bojovat sám se sebou, protože genderové stereotypy jsou nejen vnější, společenské, ale také silně zvnitřněné, psychologické. I bez necitlivých lidí si tedy s posuzováním a odsuzováním vlastní citlivosti mnohdy bohatě vystačím sám.

Člověk je tvor společenský. To je fakt. Fakt daný historicky a kulturně, ale zejména už z podstaty věci, biologicky. A jsem přesvědčen, že i duchovně. V propojeném kosmu, kde je vše provázáno se vším, nelze být sto procentně nezávislé individuum. Toho jsem si plně vědom i jako velký individualista, introvert a vysoce citlivý člověk. Člověk musí žít, chce žít a sdílet život s druhými lidmi. Někdy. I kdyby málo. I kdyby virtuálně. Ale setkávání a sdílení jsou nevyhnutelně spjatá s lidstvím a lidskostí.

EMPAT V DUCHOVNÍM SPOLEČENSTVÍ

Jako vysoce citlivý člověk, který byl v určité fázi svého života (zhruba ve dvaceti letech) nenávratně zavolán na duchovní cestu, jsem si pochopitelně začal klást otázky ohledně duchovního společenství, do kterého bych mohl nebo chtěl patřit. A za uplynulých dvanáct let svého duchovního putování jsem prošel řadou takových společenství. To, že jsem ani v jednom z nich trvale nezakotvil, podle mého názoru souvisí mimo jiné právě i s tématem vysoké citlivosti. Byť, a to bych chtěl zdůraznit, nelze vysokou citlivost reduktivně chápat jako jedinou příčinu, proč jsem různá společenství buď zcela opustil, nebo se uchýlil na jejich pomyslnou periferii. Příčin většinou bylo více. Kromě těch, které jsou přímo spjaté s vysokou citlivostí, šlo nejčastěji o důvody, které bych s jistotou nadsázkou označil jako „teologické“, tedy v podstatě názorové.

Vnímám jako přirozené, ba požehnané, že se člověk mění, vyvíjí, a s ním i jeho názory, včetně názorů na povahu reality a pojetí duchovního života. Opustit společenství nebo rozvolnit své svazky s ním na základě „teologických“ pohnutek mi tudíž nepřipadá nijak překvapivé, ale ani nijak bolestné nebo složité.

Nezřídka však svou roli sehrály i důvody jiné než „teologické“, důvody, které bych označil jako vztahově-emocionální, a ty s vysokou citlivostí souvisí bezpochyby. I když – a to je moudrému čtenáři jistě jasné – „teologické“ a emočně-vztahové důvody se nutně nevyklučují, ale mohou se v různé míře a různým

2 testy.vysocecitlivi.cz/questionnaire/questions/1/

3 Jitka Holasová, *Klimasmutek: Vnitřní dovednosti do časů krize*, Brno: Host 2024, s. 194.

4 Jitka Holasová, *Klimasmutek: Vnitřní dovednosti do časů krize*, Brno: Host 2024, s. 197.

způsobem setkávat a kombinovat. Je tomu tak často, ale ne vždy.

Svým způsobem si intelektuálně uvědomuji, že přebývat ve společenství s vysoce citlivým člověkem nemusí být pro ostatní lidi úplně jednoduché. V mém případě se například vysoká citlivost pojí spíše s emocionální než smyslovou citlivostí – tedy netrpím tolik na světlo, hluk, přehlcení podněty (byť v poslední době do jisté míry také), ale spíše tehdy, když se setkám s lidskou hrubostí, neschopností empatie, nevnímavostí, nespravedlností. Tomuto emocionálně-vztahovému typu vysoce citlivých lidí se někdy říká „empati“. Takové situace, kdy například někdo řekne nebo udělá nějakou věc, kterou prožívám jako zraňující, mají na mě větší dopad než na takzvané „normální“ lidi. Trvá mi déle se s tím vyrovnat. Mám tendenci z toho vyvozovat mnohem razantnější závěry než většina lidí. Často může jít „pouze“ o to, že někdo vysloví svůj „názor“. Nebo si „dovolí“ vůči mně kritiku, kterou on třeba upřímně vnímá jako konstruktivní, ale způsob, kterým mi ji podává, já vnímám jako neuctivý. Jsou to složité a nepříjemné situace, často oboustranné. V mnoha situacích lidé nevědí, jak moc mi ublížili, respektive jak složité a dlouho se s jejich několika slovy, pohledy nebo tónem hlasu musím vyrovnávat. Něco, co mnoho lidí přejde v klidu mávnutím ruky s tím, že „on už je takovej“, způsobí mně několik hodin nebo i dnů paralýzy, kdy nejsem schopen normálně fungovat a se situací se musím složitě vyrovnávat. Je to nesmírně nepraktické. Vlastně to vnímám trochu jako prokletí. Ale věřím spolu s pohádkami a mýty, že prokletí je často skrytou formou požehnání, tak jako jed bývá za určitých okolností lékem.

V duchovním společenství je to všechno navíc mnohem delikátnější. Na to, že žiji v převážně necitlivé společnosti řízené z větší části patologicky necitlivými jedinci, jsem si už nějak zvykl – alespoň teoreticky. Člověk v dnešní době nejspíš nečeká stoprocentně citlivé a duchovně uvědomělé jednání od lidí například v městské hromadné dopravě, na ulici nebo v politice. Ve společenství lidí, kteří si vytkli duchovní cíle, to ale – ať už

vědomě nebo podvědomě – očekává. O to těžší je vyrovnávat se s necitlivostí, hrubostí nebo třeba jen s nedorozuměními právě v prostředí lidí, u nichž člověk očekává, že s nimi bude takřikajíc na jedné vlně. Společná duchovní idea, společná duchovní organizace, společně sdílený duchovní zážitek ale vůbec nutně neznamenají stejnou vlnu. Znamenají prostě jen to, že s těmi lidmi mám něco společného. Něco, co se týká čehosi posvátného, bytostného nebo zkrátka „jen“ nábožensko-kulturního. Vše ostatní může být jinak. A duchovní společenství, jako všechna ostatní společenství, přitahují rozmanité typy lidí – od vysoce citlivých (kterých je zde zřejmě vyšší procentuální koncentrace než ve zbytku společnosti, ale nekekl bych, že nějak závrtně) přes takzvané „normální“ („relativně necitlivé“) až po „vysoce necitlivé“ jedince, a někdy pochopitelně i klinické psychopaty (sektářští vůdcové apod.).

Duchovní společenství, kterými jsem za dvanáct let svého duchovního života prošel, byla různá. Některá velmi neformální, například skupina lidí spojená stejným zážitkem nebo duchovní společenství tří, čtyř přátel. Jiná byla formálnější, například setkávání k duchovnímu zpěvu, následování konkrétní duchovní tradice. Další pak s institucionální formou církve nebo náboženské společnosti. Ačkoli jsem v duchovních společenstvích potkal více vysoce citlivých lidí než jinde, většina spíše odpovídala standardu (ne) citlivosti charakteristickému pro většinovou společnost. Jistě v tom byla notná dávka iluze – iluzí odpovídajících mému stádiu vývoje a míře zkušeností –, když jsem od některých společenství podvědomě očekával, že se pro mě stanou jakýmsi domovem či lůnem, nebo alespoň bezpečným přístavem v rozbouřených vodách života. Ale všude jsem narazil buďto na rozpory v názorech anebo na jednání, které jsem vnímal jako emocionálně zraňující a neslučitelné s mým pojetím toho, co vyjadřuje ono okřídlené slovo „duchovní“. Nejprve jsem vždy zkoušel svou klasickou, starou metodu – navenek předstírat, že se nic neděje a „řešit si to“ sám v sobě, tedy se tím o samotě užírat a trápit. Když se tato me-

toda stala pro mě nadále neúnosnou, vždy se ukázalo jako nejlepší dané společenství opustit nebo od něj poodstoupit a udržovat se v pozici „externisty“.

CO JE ZA TÍM VŠÍM?

Nyní mám pocit, že vše výše uvedené může vyznít tak, že si čtenář řekne, že jsem vlastně jen urážlivý a psychicky labilní člověk. Bezpochyby by na tom bylo něco pravdy, zejména co se týče mého „já“ v dřívějších letech. Snad, a to by mi bylo líto ještě víc, by z toho mohl nabýt dojem, že je tomu tak se všemi vysoce citlivými lidmi. Tak tomu ale rozhodně není!

Příčinou oné vysoké reaktivnosti na jakýkoli zraňující podnět – čin, názor, kritiku, tón hlasu – je jakýsi nevyslovený předpoklad, který si nosím v sobě a o kterém vím, byť je nesmírně těžké si to přiznat. A odvažuji se tvrdit, že i mnoho dalších vysoce citlivých lidí, zejména empátů, to má stejně nebo podobně. Je jím základní, zcela apriorní způsob vnímání světa a lidí jako něčeho, na čem fundamentálně záleží. Jako vysoce citlivý člověk mám neustále skrytou agendu za všemi svými činy i myšlenkami – a to, aby byli všichni šťastni a prosti utrpení. Úplně všichni. A všechny lidi, i ty naprosto cizí, které jsem do té doby nikdy neviděl, automaticky vnímám jako své blízké, jako členy své rodiny. To, co zde popisuji, není vůbec věc světonázoru, přesvědčení nebo morálních norem. Jde o naprosto fundamentální a automatický způsob prožívání světa. Je to vlastně fyzická, biologická věc. „Ať jsou šťastny všechny bytosti“ není pro empata hezká mantra nebo nedostižný ideál, ale základní, bytostný a nepetržitý způsob fungování. Paradoxně – protože povaha člověka i reality je paradoxní – když se střetnu s jednáním, které prožívám jako jsoucí v rozporu s tímto naladěním, mohu na něj reagovat nesmírně negativně – odtažitě, bojovně; jakoby v přímém rozporu s citovanou mantrou. Je to sebeobránný mechanismus.

V pozadí mého prožívání je také implicitní pocit, že všichni ostatní to přece mají úplně stejně. Proto je pro moji nervovou soustavu takový šok setkat se s jednáním, které tomu neodpovídá. To, že někomu bytostně

neleží na srdci dobro všech živých bytostí, že intuitivně nevnímá všechny nonverbální signály, mé i ostatních, a nesnaží se na ně brát maximální ohled, to jsou věci, které zkrátka můj mozek nedokáže adekvátně zpracovat. A proto na ně reaguje formou, kterou bychom mohli nazvat nepřiměřenou. Nikoli nepřiměřenou nějakým arbitrárním společenským normám, to by bylo „fuk“, ale nepřiměřenou zdravému plynutí života – mého i ostatních. Při kontaktu s jakoukoli větší necitlivostí je mou automatickou reakcí kolaps (stažení se, odchod) nebo agrese (takže nakonec jako „necitlivý hulvát“ vypadám já).

LAKMUSOVÍ KANÁRCI A UTRPENÍ SVĚTA

A tak jsem došel do bodu, kdy nemám žádné konkrétní duchovní společenství a ani ho nehledám. Přirozeně jsem dospěl k „merkurálnímu“ přístupu – jsem „všude a nikde“. Fluidně se přesouvám od společenství ke společenství, od člověka k člověku, a všude hledám to nejlepší. To nejlepší, co můžu dostat, to nejlepší, co můžu nabídnout. Při kontaktu nízké intenzity je menší šance, že moje citlivost bude zraněna, ale stále to nabízí prostor pro interakci a vzájemné obohacení. Jediné duchovní společenství, které mám, je naprosto volná a tekutá síť mezilidských vztahů, kterých jsem účasten. Ve většině případů s lidmi, kteří jsou také vysoce citliví, a proto si rozumíme a snažíme se vyjít si vstříc, anebo s lidmi, z jejichž strany se nesetkávám s ohrožením mé citlivosti. Část z nich je i mezi unitáři.

Snad se jednoho dne, s pomocí Boží, naučím se svou vysokou citlivostí pracovat konstruktivněji. Její plné přijetí by mohl být dobrý krok tímto směrem. Je pravdou, že některé rysy mé vysoké citlivosti jsou zvýrazněny dalšími psychologickými a sociálními faktory, jako je například dlouhodobý proces zpracovávání intenzivních traumat. Ačkoli jsem alergický (tedy doslova přecitlivělý!) na slovo „přecitlivělí“, je-li používáno k odsouzení vysoce citlivých lidí, říkám si, že možná něco jako přecitlivělost opravdu existuje. Označil bych tak



Empatické srdce chce, aby byly šťastny všechny bytosti – a když narazí na hrubost, snadno se brání stažením nebo bojem. (Foto © pixabay.com.)

stav, kdy některé projevy vysoké citlivosti nabydou forem a rozměrů, které člověka samotného ochromují a znemožňují mu zdravé a radostné prožívání světa. Z osobní zkušenosti naštěstí vím, že „přecitlivělost“ a vysoká citlivost spolu nejsou nevyhnutelně spjaté, „přecitlivělost“ je léčitelná. V těch několika málo okamžicích života, kdy jsem vstoupil do pole něčeho, co bych označil jako zdraví, kdy nade mnou trauma ztratilo kontrolu a naplnilo mě Světlo Života, tehdy „přecitlivělost“ na čas zmizela. Zůstala jen ryzí citlivost – zvýšená schopnost být člověkem. Možná je úkolem nás, vysoce citlivých lidí, překročit právě onu velmi jemnou, ale zároveň nesmírně hlubokou propast mezi „přecitlivělostí“ a ryzí citlivostí, kterou bych mohl nazvat také „zvýšenou vnímavostí“ či „plností soucitu“.

A snad se i společnost a takzvaně „normální“ (ne tolik citliví) lidé naučí nás, vysoce citlivé lidi, trochu víc vnímat a umět s námi komunikovat způsobem, který bude pro obě strany blahodárny. Myslím, že to, co se mnohým může na nás, vysoce citlivých lidech, jevit jako slabost, urážlivost nebo podivínství, je vlastně dar. Možná jsme takoví kanárci společnosti, kteří cítí jedovatý plyn dříve než ostatní, a tak je mohou varovat: „Pozor, tady něco smrdí!“ Takový lakmusový papírek necitlivosti. Protože právě kvůli necitlivosti je, podle mého názoru, ve světě tolik utrpení. Proto jako lidstvo ničíme planetu i sebe navzájem. Možná, že posláním vysoce citlivých lidí je být takovým bódhisattvou – bytostí, která svým ryzím srdcem doopravdy vnímá utrpení světa. A proto je schopna na něj upozorňovat, vydávat o něm svědectví, naslouchat mu, léčit ho – a snad ho i uzdravovat.

Unitářské liturgické texty 2025: co je v životě drahokamem?

Někdy stačí pár vět, aby se člověk nadechl trochu jinak. Autorské liturgické texty jsou taková malá „nadechnutí“: vznikají z osobní zkušenosti, ale teprve ve společném čtení a naslouchání se ukáže, jestli budou patřit i všem ostatním.



Psaní vede k hlubšímu soustředění... a k vhledu do podstaty sdělení, které má oslovit jednotlivce i společenství. (Foto © pixabay.com.)

Náboženská společnost českých unitářů už podruhé vyhlásila soutěž Unitářské liturgické texty, tentokrát 2025. Téma toho roku znělo „To cenné v životě – co je mým drahokamem?“. A soutěžilo se ve třech kategoriích:

- krátký text (invokace, benedikce, zapálení/zhasnutí kalicha),
- unitářská meditace,
- rezponzivní čtení.

Texty anonymně hodnotila komise ve složení Bohdan Chlíbec, Jakub Rychtar a Ruth Jochanan Weiniger. Sledovala mimo jiné dodržení formy a rozsahu, literární a jazykovou úroveň, praktičnost pro obřad, originalitu a provázanost s unitářským étosem.

Vyhlášení oceněných proběhlo 6. prosince 2025 v rámci Sdílení světla a texty, které během večera zazněly, byly právě od zde uvedených autorů.

Když liturgický text zazní na shromáždění, často už se k posluchačům dostane jen jeho hotová podoba. Ale předtím je ticho u stolu, hledání, přepisování, pochybnosti, někdy i radostné „ano, to je ono“. Rádi bychom proto dali nahlédnout i do toho, jak se takové texty rodí – co psaní s autory dělá, co je trápí a co je naopak povznáší. Jak se píšou liturgické texty? Oslovili jsme několik účastníků (ale ne všechny) a položili jim tři stejné otázky.

1. Jaký vnitřní proces ve vás psaní liturgických textů probouzí – mění se při něm vaše vlastní vnímání spirituality, posvátna či společenství?

PAVEL SKŘIVAN

Psaní obecně vede k hlubšímu soustředění. Při psaní liturgického textu se zároveň prohlubuje imaginace a vhled do podstaty sdělení, které by mělo oslovit jak jednotlivce, tak společenství.

MATĚJ ČIHÁK

Je třeba překonat pochybnosti, zda jsem vůbec schopen napsat unitářský liturgický text. Vyžaduje to zvláštní proces naladění se: částečně vystoupit sám ze sebe a naladit se na kolektivní vědomí českého i světového unitářství. A zároveň se jinou částí osobnosti dostat do kontaktu se svou vlastní hloubkou a autenticitou. Teprve v tomhle dvojitém pohybu se zrodí jiskra inspirace... Když píšu, představuji si, že sedím ve shromáždění a text je tam někým předčítán.

MARIE KAPALOVÁ

Napřed jsem si ujasnila, jaké emoce a myšlenky ve mně téma vyvolává. Mým záměrem bylo vytvořit prostor, do kterého mohou lidé vstoupit s vlastními příběhy, vírou i pochybnostmi... Proces psaní byl soustředěný stav, při kterém jsem reflektovala své prožívání – text mi tak svým způsobem sloužil jako inventura sebe sama.

TEREZA VITOUŠOVÁ

Psaní liturgických textů je pro mě modlitbou, i u těch, které formálně žádné atributy modlitby nemají... Tvořivost se může rodit ze schopnosti žasnout a být vděčný, z bolesti, z touhy něco měnit... a to všechno se do té modlitby může a nemusí promítnout.

ŠTĚPÁN MAIROVSKÝ

Moje liturgické texty vznikaly jako osobní překlad z „křesťanství“ do „unitářství“. Ukázalo mi to především, jak velká je potřeba takového převodu. Někteří lidé svobodomyšlné víry dokážou pojmy jako „Bůh“ nebo „spása“ vnímat volně a obrazně, ale já tenhle simultánní převod neumím úplně samozřejmě. Proto je pro mě soutěž příležitostí ukázat, jak těmto slovům rozumím

já – a nabídnout svůj vlastní způsob, jak je přeložit do řeči, která je mi blízká.

2. Který z textů pro vás byl nejnáročnější – ať už po jazykové, myšlenkové či duchovní stránce – a co vám tato náročnost odhalila?

PAVEL SKŘIVAN

Nejobtížnější pro mne bylo psaní responzivního čtení. Nešlo ani o téma, ale o formu přijatelnou pro svůj účel: aby předčítání a odpovědi společenství měly smysl a vedly k zamyšlení.

MATĚJ ČIHÁK

Za nejnáročnější považuji responzivní čtení. Člověk nepíše jednoduchý text, ale musí myslet dialogicky: konstatování a odpovědi. Verše pro shromáždění musejí být úsporné, jasné, dobře vyslovitelné – a zároveň obsahovat myšlenky, s nimiž se většina unitářů dokáže ztotožnit.

MARIE KAPALOVÁ

Responzivní čtení. Uvědomila jsem si, jak důležitá je volba vhodných slov a udržení rytmu. Opakovaně jsem si věty četla nahlas a přepisovala ta slova, která narušovala koherenci. Odhalilo mi to, jak významnou roli hraje způsob, jakým chceme myšlenky předávat.

TEREZA VITOUŠOVÁ

Responzivní čtení, inspirované biblickým příběhem o stvoření. Chtěla jsem použít slovo Bůh, protože je mi blízké, ale vadí mi, že je to maskulinum... Nakonec jsem si pomohla hvězdičkami: „Bůh řekl*a...“, ať si každý vybere. Ale sama v sobě to pořád nemám vyřešené – potřebovali bychom v češtině něco genderově neutrálního.

ŠTĚPÁN MAIROVSKÝ

Asi invokace a benedikce – jsou to velmi krátké texty, které by měly nějak pasovat k sobě a zároveň mít každý svou svébytnost.

3. Jak se podle vás pozná, že liturgický text „žije“ – že dokáže oslovit nejen rozum, ale i duši?

PAVEL SKŘIVAN

Nemyslím, že při psaní se to pozná. Je to spíš

o tom, že text oslovuje mne samotného a já jen doufám, že osloví alespoň část čtenářů či posluchačů.

MATĚJ ČIHÁK

Je to individuální a těžko se hledá obecné kritérium. Možná největší šance je, když se propojí individuální a kolektivní: autor vloží do textu osobní autenticitu, ale nezůstane uvězněn sám v sobě a dotkne se i toho, co je sdílené a nadosobní.

MARIE KAPALOVÁ

Text žije tehdy, když skrze něj mohou posluchači vnitřně prožít to, co vyjadřuje. A také když s námi zůstává i po skončení obřadu – vracíme se k němu v duchu, nebo i po mnoha opakováních v něm nacházíme něco nového.

TEREZA VITOUŠOVÁ

Myslím, že to se právě nepozná. Někdy text někoho osloví, někdy ho lidé nepochopí, někdy je naštvě a budou o něm přemýšlet ještě po cestě ze shromáždění... Pamatuji si, že jsem některé texty slyšela několikrát a až napočtvrté mi to najednou přišlo silné.

ŠTĚPÁN MAIROVSKÝ

Při tvorbě textu poznám jen to, že kromě rozumu dokáže oslovit moji duši – a mohu jen doufat, že osloví i duše ostatních.

Z odpovědí je cítit, že liturgické psaní není jen disciplína pro „ty, co jsou šikovni se slovy“ ani soutěž v tom, kdo vytvoří nejhezčí obrat. Je to zvláštní druh služby: člověk hledá jazyk, který snese něco osobního a přitom zůstane otevřený i pro druhé. Protože život textu se naplno ukáže až ve chvíli, kdy zazní: v dechu společenství, v tónu přednesu, v tichu po poslední větě – a někdy až po čase, když se k němu člověk v hlavě vrací.

Možná právě proto mohou být tyto texty drobnými drahokamy samy o sobě: ne proto, že by měly být bezchybné nebo „hotové jednou provždy“, ale protože vznikají s ohledem na společenství, které je bude vyslovovat, nést a zkoušet ve vlastním životě.

Chtěli byste se taky přidat? Není problém. Vyhlášení dalšího ročníku soutěže v psaní liturgických textů je plánováno na podzim 2026.

Anketu sestavila Kateřina Höferová.



Psaní liturgických textů je pro mě modlitbou. (Foto © pixabay.com.)

Workshop Strategické plánování v NSČU

Kristýna Ledererová Kolajová

Před polovinou října 2025 jsme za účasti téměř dvou desítek členů ÚSS a vedení obcí absolvovali dlouho plánovaný celodenní sobotní workshop věnovaný strategickému plánování.



Strategické plánování v praxi: skoro dvacet lidí z ÚSS a vedení obcí hledalo společnou řeč pro to, co NSČU dělá a proč. (Obě fotografie z archivu NSČU.)

Připravila jej pro nás firma Gov Lab, spolupracující s úřady státní správy i neziskovými organizacemi a cílem mělo být zase po čase projít systematickým procesem aktualizování našeho poslání, dlouhodobých cílů a také úkolů vedoucích k jejich následnému naplňování.

Naposledy se tak dělo mezi lety 2019 až 2021, kdy vznikla naše aktuální koncepce rozvoje, respektive její páteční část, která byla následně v některých segmentech plánované dotvářena a zpřesňována.

Hlavní výhodou, kterou jsem osobně od počátku v tomto projektu oproti předchozí práci na koncepci spatřovala, je jednoznačně externí vedení. Při spolupráci s někým, kdo přichází zvenčí, se rázem projeví úplně jiná dynamika práce, než když stejně zaměřený program vede někdo z nás. Do toho se podle mě vyplatí investovat.

Začali jsme takovou hezkou rozcvíčkou ohledně způsobů přemýšlení o naší organizaci: nejprve jsme si měli každý za sebe napsat, co je podle nás posláním NSČU, a pak jsme dostali zadání chodit po prostorách ústředí jako po náměstí a při setkání s někým dalším si navzájem říkat: „ahoj / dobrý den, já jsem XY a podle mne je naším posláním...“ Smyslem tohoto cvičení bylo zkusit si vycizelovat svůj názor tak, aby seděl nejen obsahově, ale i takzvaně do pusy, tedy byl srozumitelný rovněž ostatním.

Pak přišel první důležitý úkol: formulovat poslání NSČU, a to i s ohledem na různá pojetí, která jsme si předtím vyslechli od všech ostatních. Debata byla živá, nicméně velmi tvůrčí a plodná. Společně jsme se po diskusích o smyslu a významu jednotlivých věcí, ale i slov, vyznění a formulací shodli na následujícím:

„Podpora radosti, naděje, smysluplnosti a pocitu bezpečí v člověku i ve světě.“

V další části workshopu jsme se věnovali SWOT analýze, tedy určení našich silných a slabých stránek, příležitostí a hrozeb. Následně jsme pod vedením moderátora Daniela Jiráta-Ziółkowského třídili a seskupovali všechny analýzou zachycené myšlenky do tematických celků a na jejich základě pak zkoušeli postihnout tři hlavní cíle našeho působení jako české zastřešující unitářské organizace.

Po soustředěné práci, do níž se zapojoval opravdu každý, nám z toho vyšly tyto hlavní cíle:

1. Přívětivá náruč a otevřená mysl

(Dodala bych, že nejen pro nás samotné navzájem, ale i pro ty, kdo přicházejí zvenčí, a také pro ty, kteří teprve zvažují, že k nám zavítají.)

2. Vnitřní síla a identita

(Tedy to, jak dokážeme pečovat o naše vlastní společenství a rozumět jeho podstatě a reprezentovat ji svými činy.)

3. Posilování postavení v ČR

(Mít na paměti, jak může být vše, co jsme a děláme, pozorováno zvenčí, jak to může působit a v dobrém smyslu zviditelňovat naši existenci.)

V každém tomto hlavním cíli jsme se pak zaměřili ještě na doplnění cílů dílčích, konkrétnějších; podkladů jsme během těch několika hodin společné práce nashromáždili dost.

Závěrečný přehled poslání a cílů, na němž jsme se všichni dohodli, vypadá takto:

Poslání NSČU: Podpora radosti, naděje, smysluplnosti a pocitu bezpečí v člověku i ve světě.		
Cíl 1 Přívětivá náruč a otevřená mysl	Cíl 2 Vnitřní síla a identita	Cíl 3 Posilování postavení v ČR
pracujeme s pluralismem	využívání a budování zdrojů	akce pro veřejnost přitahující k unitářství
empatická komunikace	podpora aktivity napříč generacemi	efektivní propagace
podpora spirituality	pravidla pomáhají udržovat otevřenost	být aktivní součástí občanské společnosti

Z mého pohledu se podařilo výstižně vyjádřit podstatu existence českého unitářství, má-li být zaštiťováno smysluplnou aktivní organizací.

Dovolím si k tomuto výsledku doplnit ještě dva osobní pohledy, které jsem následně spolu s výsledky workshopu už prezentovala studentům Unitářské akademie na listopadovém výukovém soustředění: V první řadě mě moc těší, že se v tomto oficiálně formulovaném výstupu explicitně objevila spiritualita. Tedy to, co je samým základem existence NSČU, ale například v našich principech ji nenajdete. Ano, vím, že je za každým skrytě obsažená. Je to ale spíš přání nebo tušení, že tam je či by měla být, než jasné srozumitelné vyjádření. Kdybych o unitářství nic nevěděla, z principů vůbec nepoznám, že patří náboženské společnosti a že se tudíž všechny pri-

márně vztahují k práci s lidskou spiritualitou, s oblastí ducha. To vnímám jako jednu z věcí, kvůli které by principy z mého hlediska stálo za to aktualizovat.

Druhá a podle mne rovněž velmi pozitivní věc je, že na workshopu specifikované poselství i cíle vyznívají komunitně. Nejsou formulované pro jednotlivce, je z nich patrné, že v unitářské obci a organizaci jde především o společenství. To mne moc těší. Jakkoli si myslím, že jedinečnost každého z nás je velmi cenná, přece jen jsem členkou NSČU proto, že mi dává smysl být součástí nějakého celku, společenství, a chci pracovat pro něj. Věřím tomu, že pospolitost, vzájemnost a sdílení jsou v lidském životě důležité a nedají se adekvátně nahradit ničím ze sféry individualismu. A to je důvod, proč NSČU jako organizace existuje, působí. Znovu

se vrátím k našim principům, kde mi důraz na společenství, společně aktivně utvářené prostředí radosti, bezpečí a naděje, dost chybí. Vyčteme ho sice například v pomoci druhým či v demokratickém způsobu rozhodování, ale už nikde nenacházím, že do NSČU přicházíme proto, abychom dobrovolně část naší životní cesty aktivně sdíleli. Za mne je to trochu škoda, byť je mi jasné, že míra zapojení do toho, co máme společné, je a vždy bude přirozeně u každého jiná.

Zájem a důraz na utváření společenství však jednoznačně vyplynul už z prvních výsledků workshopu, aniž by to někdo předem zadal nebo požadoval.

To hlavní, proč jsme se sešli, bylo stanovením poselství a cílů vlastně hotovo. Ale protože nám zbýval čas, pustili jsme se ještě do další fáze strategického plánování, tedy stanovování úkolů k jednotlivým cílům. Stihli jsme své návrhy každý sám za sebe sepsat a počátkem prosince nás čeká další, již kratší fáze, kdy s nimi budeme dál aktivně pracovat, třídit je a prioritizovat.

Už nyní je však zřejmé, že výsledky naší práce obohatí dlouhodobé řízení NSČU – a doufám, že i vedení a směřování jednotlivých obcí.



Nově formulované poslání NSČU: „Podpora radosti, naděje, smysluplnosti a pocitu bezpečí v člověku i ve světě.“

Historie jako dědictví i závazek

Rozhovor s Helen Mason o kořenech, víře a síle unitářské tradice

Helen vyrůstala v prostředí, kde unitářství nebylo pouze vírou, ale součástí rodinné identity sahající až do 19. století. Její předkové stáli u vzniku semináře Unitarian College v Manchesteru a dodnes výrazně ovlivňují unitářské dění ve Spojeném království. Společně jsme si povídaly o jejím vztahu k historii, o inspirativních osobnostech z minulosti i současnosti a o tom, proč je pro ni unitářství především radostí.



Helen Mason
s bratry a sestrou
v 70. letech.
(Všechny fotografie
z archivu Helen
Mason.)

Jaký máš vztah k historii, Helen?

Velmi mě zajímá historie unitářství, naší víry. Jsem hrdá na nonkonformistickou tradici, která ve Spojeném království unitářství předcházela, a na velký pozitivní vliv, jaký měli unitáři na sociální dění v Británii v průběhu mnohých desetiletí.

Máš nějaký okamžik, úsek, nějakou událost v dějinách unitářství, která na tebe hluboce zapůsobila?

Ne tak úplně konkrétní okamžik, spíš období. Jako hodně důležitou vnímám práci, kterou vykonali britští unitáři v 19. století. Byla impozantní a naše denominace z ní dodnes



Portrét Helenina praprapradědečka, Rev. Johna Rellyho Bearda, spoluzakladatele Unitarian College v Manchesteru. K vidění je v prvním patře unitářského sboru Cross Street Chapel v Manchesteru.

těží – zajistila nám skvělá východiska pro současnou práci: jak v působení na veřejnosti, tak co se týče vnitřní stability organizace i majetku, kterým díky nim dodnes můžeme disponovat.

Ptám se i proto, že tvá rodina se do unitářské historie zapisuje již po generace poměrně výrazně. Jeden z tvých předků se dokonce podílel na založení semináře Unitarian College v Manchesteru v polovině 19. století. Od které doby se tvá rodina hlásí k unitářství, případně předtím k „disenters“, víš to?

Rev. John Relly Beard byl můj praprapraděde-

ček a byl to první unitář (o kterém vím) v naší rodině. Vyrůstal v Portsmouthu v univerzalistickém sboru, ale poté, co získal oprávnění působit jako unitářský kazatel, se přestěhoval do Manchesteru. Byl blízkým přítelem Rev. Williama Gaskella (manžela známé spisovatelky Elizabeth Gaskellové) a společně s ním založili College. Byl to hodně zajímavý muž. Zatímco jeho přítel William Gaskell působil jako duchovní v Cross Street Chapel v centru Manchesteru, tedy v relativním pohodlí bohatého a vlivného sboru, John Relly Beard pevně věřil, že unitářství může být velmi přínosné i pro chudé a dělnickou třídu, a tak založil kapli ve Strangeways (tehdy

Helen Mason se sochou Jamese Martineaua v knihovně Harris Manchester College v Oxfordu.



hodně vyloučené oblasti), a to spolu se školou a „polévkovou“ kuchyní pro chudé (o kterou se převážně starala jeho žena Mary Beardová). Rád kázal venku, na náměstích a veřejných prostranstvích a byl pevně přesvědčený, že bychom měli vybírat duchovní z vlastních řad – což byl velký motiv k založení Unitarian College v Manchesteru. Toto přesvědčení mimochodem stojí i za mojí současnou prací!

Ty sama jsi unitářkou od narození?

Očekávalo se od tebe, že u této víry vydržíš?

Ano, jsem unitářka od narození. Můj dědeček, Rev. Leonard Mason, byl duchovní a sloužil

v několika sborech ve Spojeném království, než se pak pustil do dlouhého a úspěšného působení ve sboru Unitarian Church of the Messiah v Montrealu v Kanadě. Moji rodiče se seznámili ve středisku The Nightingale Centre v obci Great Hucklow. A k druhé otázce: Moje rodina neměla žádná očekávání, že v unitářství zůstanu – ale zůstala jsem. Jinak to řeknu: být celý život součástí téhle víry je pro mě radost.

Měla jsi někdy pochybnosti, zvažovala jsi, že unitářství opustíš?

To ne. Když jsem vychovávala svou dceru Islu, na čas jsem se od aktivního života v de-



Helen s unitářskými dětmi v objektu The Nightingale Center v Great Hucklowu v rámci jednoho z programů, které pro ně zajišťuje Unitarian College.

nominaci vzdálila. Ale vždy jsem se vracela a dál si užívala společenství ostatních unitářů ve středisku Great Hucklow i ve „stodole“ ve vesničce Flagg (dnes našem táborovém centru pro mládež), kterou denominaci darovala má prateta Annie Beard Woodhouseová.

Uvažovala jsi někdy o duchovenské službě? Chtěla ses stát duchovní?

Ani moc ne. Nemyslím si, že pro to mám vhodnou povahu. Můj dědeček mi vždy říkal, že člověk může často dosáhnout víc jako laik než jako duchovní. S tím asi souhlasím.

Vystudovala jsi divadlo. Věnovala ses mu někdy?

Mám titul z oboru dramata z Waleské univerzity. Jsem přirozená exhibicionistka – hlasitá a extrovertní – a hraní mě moc bavilo. Nakonec jsem ale neměla dost odvahy riskovat tak nejistou kariéru, jako je herectví, a našla jsem se v oblasti vzdělávání. Když byla dcera Isla školou povinná, vrátila jsem se na univerzitu v Portsmouthu a získala magisterský titul v oblasti vedení a řízení ve vzdělávání.

Pak jsi ve sféře sekulárního vzdělávání dlouhý čas působila: vždy ale spíš na manažerských pozicích, že?

Miluji všechno, co souvisí s učením a vyučováním. Sledovat, jak studenti prožívají ty „aha“ momenty a jak roste jejich sebedůvěra a dovednosti. Před nástupem do své současné pozice na Unitarian College jsem pracovala převážně s mladými lidmi ve věku 16–19 let, kteří studovali odborné obory, jako je gastroonomie, kadeřnictví nebo stavebnictví. Práce to byla náročná, ale moc příjemná.

Pro unitářství, nejen britské, je ovšem zásadní tvá současná práce na pozici ředitelky Unitarian College, na kterou jsi nastoupila hned po vytvoření téhle vzdělávací instituce, v dubnu 2019, a máš na tomto postu za sebou již obrovský kus práce. Co pro tebe bylo během ní složité, těžké?

Budu se opakovat: mám opravdu moc ráda to, co dělám. V jistém smyslu to není jen práce – spíš životní styl. Dělat vše, co mohu, pro rozvoj naší víry. Seznamovat s ní lidi (osobně nebo prostřednictvím duchovních i laiků, které

Helen se svými přáteli z unitářské nedělní školy padesát let poté, co se poprvé setkali.



College vyškolila) je potěšení. Unitáři jsou skvělí kolegové. Samozřejmě ne vždy se s každým shodnu – ale to je v pořádku. Jsme víra založená na oceňování rozdílných názorů. Takže mě nepřekvapuje, že někdy musíme vést náročné a dlouhé debaty, abychom našli cestu vpřed.

Když se ohlédneš zpět a porovnáš své představy a plány, s nimiž jsi do vedení College nastupovala, a současnost. Jak moc se shodují či liší?

V jistém smyslu se stále držím původního plánu – vytvořit College, která podporuje britské unitáře od kolébky do hrobu. Chtěla jsem, aby College byla něčím, po čem může snadno sáhnout každý unitář, a myslím, že se nám to podařilo. Mám velkou radost z toho, kolik unitářů se rozhodlo s námi spolupracovat. A jejich počet stále roste.

Baví tě učit? A baví tě se učit?

Ano, obojí mě velmi baví. Neučím příliš mnoho (částečně proto, že nejsem duchovní), moje kariéra ve vzdělávání byla a stále je založena spíše na podpoře studentů – zajistit, aby byli všichni spokojení, cítili se pohodlně, přijímaní, a tedy schopní se učit. To je pro mě opravdu důležité.

Měla jsi někdy v životě vzor?

Jasně, několik. V britském veřejném životě mám velký respekt k političkám, zákonodárkyním, spisovatelkám a sociálním myslitelkám, které od 19. století naši zemi posouvaly. V unitářství mě asi zatím nejvíc v životě inspirovala má drahá přítelkyně a předsedkyně správní rady College, Dorothy Hewerdine.

Letos jsi získala ocenění za přínos českému unitářství, z čehož mám velkou radost, protože to dokazuje, že naši členové si všímají, jak pro nás může být spolupráce se zahraničím užitečná, a to i na té méně viditelné, pracovní úrovni, nejen co se týká reprezentativních akcí. Kdybys ty sama měla udělit ocenění nějakému unitáři, unitářce odkudkoli na světě, ať již z historie či současnosti, a to zcela subjektivně, kdo by to byl a co bys ocenila?

To je hodně složitá otázka. Hodně obdivuji svou i tvou kamarádku Rev. Alicii Forde z UUA. Její schopnost deeskalovat napjaté situace a udržet lidi ve vzájemné ohleduplnosti, i když jde do tuhého, mě mnohému naučila.

Zbývá ti při tvé práci čas navštěvovat unitářská shromáždění? Jaký je tvůj



Helen, Alicia Forde a Kristýna Ledererová Kolajová při mezinárodním setkání unitářských lídrů *Leading into the future* v Praze, říjen 2023.

domovský sbor a co ti dává? Pro co si chodíš na duchovní shromáždění, když můžeš být „jen“ běžným účastníkem?

Od doby, kdy jsem jako dívka navštěvovala nedělní školu našeho rodinného domovského sboru v severním Londýně, nejsem členkou konkrétní obce, což je v Británii možné. Unitářské bohoslužby jsou nicméně všude kolem mě a miluji každou příležitost sdílet chvíle duchovních shromáždění s ostatními unitáři. Veškerou práci na College začínáme i končíme pokaždé skvělou bohoslužbou. Zrovna tento víkend se budu účastnit ordinace jedné z našich absolventek a nových duchovních v kapli v Boltonu – a příští víkend pak pořádáme se středně pokročilými studenty laického vedení bohoslužbu v centru The Nightingale v Great Hucklowu.

Helen pochází ze staré unitářské rodiny – jejím předkem byl významný duchovní John Relly Beard (1800–1876), spoluzakladatel Unitarian College v Manchesteru. Po studiu divadelního umění na Univerzitě v Bangoru působila 17 let ve vzdělávání a od roku 2002 je zástupkyní ředitele na škole Southampton City College. V dubnu 2019 se stala první ředitelkou nově založené britské Unitarian College a je členkou správní rady nadace The Hibbert Trust. Od roku 2019 úzce spolupracuje s českou Unitářskou akademií a významně podporuje mezinárodní vzdělávání našich studentů a lektorů. Její osobní nasazení stálo u zrodu mnoha projektů, které by bez ní nevznikly.

Rozhovor vedla a přeložila Kristýna Ledererová Kolajová.

Transylvánské unitářství – dokumentární film Unitářské akademie

Rozhovor s Petrem Samojským

Transylvánské unitářství je pro mnoho českých unitářů trochu „vzdálená příbuzná“ tradice – a přitom v něm můžeme zahlédnout něco z vlastních kořenů i z toho, co nás přes hranice spojuje. Unitářská akademie o něm natočila nový dvoudílný dokument: v rozhovoru Petr Samojský za autory přibližuje, proč se k Sedmihradsku vrátili, co je při natáčení znovu překvapilo a co by si podle jejich přání měli z filmu odnést čeští diváci.



Kostel v Rimetei (maďarsky Torockó), vesnici pod horami, v minulosti velmi bohaté a vlivné a dnes památkově chráněné. (Všechny fotografie z archivu Unitářské akademie.)

Jak vlastně vznikl nápad natočit dokument o unitářství v Transylvánii? Byl to spíš dlouhodobý záměr, nebo přirozené pokračování vaší dosavadní práce na tématu unitářství za hranicemi?

Bylo to obojí. Záměr vytvářet krátké dokumentární filmy o zahraničním unitářství vznikl před deseti lety a postupně se vyvíjel od pojetí „amatér chodí s kamerou a točí, co ho napadne“ do pečlivě připravovaných projektů. Když se podíváte na YouTube kanál Unitářská akademie, najdete tam kromě

našich obcí dnes už poměrně širokou sbírku videí z různých unitářských míst v Evropě a USA, nově například z mé cesty za unitáři do Indie. Dokument o Transylvánii jsme začali připravovat už před několika lety, ale vzhledem k složitosti tématu a nedostatečné kvalitě záznamu jsme se rozhodli tehdy natočený materiál nepoužít a zpracovat to téma znovu.

Jaké bylo sbírání materiálů a kontaktování místních unitářů? Otevírali se vám s důvěrou, nebo



Krásná unitářská školka v Cristuru Secuiesc, moderní nejen vzhledem, ale i pedagogickými přístupy.

jste museli nejprve získat jejich porozumění a kontext?

Rozhodně s důvěrou, otevřenou náručí a velkým pochopením. Jejich ústředí pomáhalo také s výběrem a kontaktováním míst a osob a běžnou logistikou, stejně jako s informacemi, které pomohly připravit záměr a scénář.

Co vás během natáčení nejvíc zaujalo nebo překvapilo – ať už v samotném prostředí, nebo v přístupu tamní komunity k víře?

Osobně transylvánské unitářství i místní společenství vcelku dobře znám, s tamějšími lidmi jsem v kontaktu různými způsoby už mnoho let. Navzdory tomu mne stále i po těch letech znovu překvapují příběhy – obyčejné, lidské –, které ilustrují autentičnost jejich přináležení k sobě a své tradici. Protože na vesnicích je to tak, že prostě když „vesnice je unitářská“, prolíná se to do všech rovin všedního života. Unitářství tam není žádná velká metafyzika a nevedou se dlouhé debaty o abstraktních tématech, jak to bývá běžně v našich českých unitářských obcích. Zkrátka normální život prolunutý v pozadí přináležení do své komunity. Ale na pozadí není všednost, nýbrž opravdovost – je to skutečně součást osobní identity, takže paní duchovní donesu vajíčka

nebo za ní zajdu „na pokec“ přes plot fary, v neděli po bohoslužbě jdeme pomoci jednomu mladému na stavbu a zapijeme to slivovicí.

Jak byste popsali atmosféru transylvánského unitářství? V čem se podle vás liší od českého pojetí, a v čem naopak cítíte spřízněnost?

Ono to „transylvánské“ taky záleží na místě. V Kluži (maďarsky Kolozsvár) je to podobně městské jako u nás, vesnice je jiná. Ale jejich rozmanitost je jednodušší, srozumitelná a přirozená. V tom srovnání se mi české zdá až trochu umělé, pseudointelektuální, individualistické. A taky je rozdíl v tom, že Transylvánci mají jen to, co si sami opatří, zatímco u nás trpíme syndromem rozmazleného pubertáka, který se vzpouzí vůči rodičům a přitom je na nich závislý emočně i finančně. Naše ideová spřízněnost je ale v základu jasná. České unitářství sice bylo od svých počátků založeno ve vymezování se vůči tehdy dominantnímu křesťanství, tudíž v něm nikdy nemělo kořeny své identity a svého étosu, zatímco transylvánské unitářství je liberálně protestantským křesťanstvím se vším všudy (tedy s výjimkou víry v jednoho Boha) – ale přesto je mezi nimi znatelná spřízněnost. Mohli bychom

říct, že je právě projevem toho, čemu se říká unitářský étos.

Jaké místo v dokumentu zaujímá historie a jaké současnost? Bylo pro vás důležitější zachytit kořeny, nebo živou přítomnost unitářství v dnešním Sedmihradsku?

Ve filmu je to vyvážené, aspoň takový je záměr: portrétovat transylvánské unitářství ve zkratce, ale výstižně. I proto je dán velký prostor rozhovorům s duchovními a dalšími představiteli, ale třeba i se studenty.

Co jste si z natáčení osobně odnesli – nejen jako autoři, ale i jako lidé, kteří mají k unitářství osobní vztah?

Velkou nadějí! V tom, že by film mohl přispět k hlubšímu porozumění našim kořenům, že by něco z toho „tam u nich“ (co chápu jako vřele upřímnou každodenní víru) bylo přenosné, v dobrém „nakažlivé“.

Byly během práce momenty, které vás vyložené zaskočily – třeba nějaký příběh, pohled na víru nebo historická souvislost, kterou jste nečekali?

Snad nejvíc to byl rozhovor se studenty. To jsem nečekal, překvapila mne míra jejich zaujetí a úplně přirozeného nadšení. Jejich mládí v kontrastu s přináležením k tradici. Když to takhle říkám, tak mi to připadá divné. Ale třeba to bude i z těch pár minut rozhovoru s nimi srozumitelné.

V čem podle vás může být dokument přínosný pro české diváky, kteří o transylvánském unitářství mnoho nevědí?

Doufám, že každý, kdo má zájem o unitářství všeobecně, se na dokument rád podívá. Nejen že tak navštíví zajímavá místa a porozumí souvislostem od vzniku transylvánské tradice až do dneška, ale dozví se i o zajímavých projektech, které tamní unitáři realizují.

Dokument má být dvoudílný – můžete prozradit, jak se oba díly liší nebo jak navazují?

První díl se zabývá historií, organizací a liturgií, druhý hlavně praktickým životem, současnými činnostmi v obcích i pro veřejnost, prací s dětmi a podobně. Rozdělení na dva díly je hlavně kvůli celkové délce, protože takto lze dvě půlhodinové části sledovat jako samostatné filmy.

Kdybyste měli shrnout, co vám tahle zkušenost ukázala o samotném unitářství – co je pro vás po natáčení tím „živým jádrem“ víry napříč hranicemi?

Je tu dvojitý rozměr – jak je ideová ukotvenost důležitá a zároveň i nedůležitá podle toho, jak se na ni díváme a co nás jak ovlivňuje v praktickém i duchovním životě. Na jedné straně jsme jako čeští unitáři ideově „trochu jinde“, ale zároveň je to onen unitářský étos, který nás, jak je znát, jasně a srozumitelně spojuje – to považuji za to „živé jádro“.

Rozhovor vedla Kateřina Höferová.



Rev. Norbert Racz, duchovní největšího transylvánského sboru, nás provází unitářským kostelem v Cheie (maďarsky Mészkö), který vypadá, jako by ho upravil tamní klon Dušana Jurkoviče.

Čeština pod tlakem: rozhovor s Veronikou Valíkovou, učitelkou, která odešla a začala psát

Jak vypadá dnešní výuka češtiny, proč učitelé odcházejí – a může literatura ještě někoho chytit za srdce? Rozhovor s bývalou češtinářkou, která o své zkušenosti napsala román.



Veronika Valíková – učitelka českého jazyka, spisovatelka a mluvčí Společnosti učitelů českého jazyka a literatury. (Fotografie z archivu Veroniky Valíkové.)

Začneme od nuly – jak by podle vás měla vypadat ideální výuka češtiny ve 21. století?

Těžko říct. Každý učitel je jiný – a to je správně. Každý čte jiné knihy, používá jiné metody, jinak přemýšlí. Čeština by ale nikdy neměla dětem znechutit jazyk a literaturu. (Mimochodem, slovo „výuka“ nemám ráda.)

Kdybyste měla porovnat výuku češtiny dnes a před dvaceti lety – co se změnilo?

Učila jsem naposledy před třemi lety. Odešla jsem kvůli systému maturit z českého jazyka, metodám, které se ocitly v rukou ředitelů, i kvůli atmosféře ve společnosti.

Z mého pohledu se bohužel většina změn dělá k horšímu. Maturitní seznamy četby, důraz na rozbor, testy plné pojmů a teorie – to všechno nás vrátilo o desítky let zpátky. Přitom po revoluci jsme měli slibně nakročeno.

Pozitivní jsou nové metody práce – pokud se nepoužívají samoúčelně – a také komu-

nikační styl výuky. Pokud ho učitel zvládne, dokáže dělat zázraky.

Jaký je podle vás největší mýtus o výuce češtiny?

Že každý češtinář miluje českou poezii – a nutí i své žáky, aby ji milovali.

Měla by být čeština vyučována jako nástroj pro vyjadřování a myšlení, nebo jako systém pravidel?

Obojí je nezbytné. Abychom mohli jazyk používat jako nástroj, musí být „seřizený“. Forma a obsah se doplňují. Nejlépe se samozřejmě učí četbou – ale každý žák je jiný. Někomu pomohou tabulky a srovnávání jevů, jiný jazyk nasává intuitivně.

Jak najít rovnováhu mezi „nudnou“ gramatikou a „zábavnou“ literaturou?

Pokud má třída někam dojít, rovnováhu najít musí. Češtinář musí drilovat pravopis i praktickou skladbu – kvůli interpunkci i vlastnímu psaní. Ano, literatura bývala „za odměnu“. Jenže když do procesu vstoupili akademici a zavedli maturitní rozbor, stala se literatura pro mnoho studentů opět strašákem.

Uvedu příklad. Na poslední škole mě přijali v listopadu, abych „odmaturovala“ dvě třídy bez češtinářky. Tvrdě jsme pracovali a na jaře proběhla maturita nanečisto. Deset studentů mluvilo skvěle – přirozeně, s vlastní

reflexí. A pak se zvedla šéfová a oznámila nám, že „jsme málo používali pojmy“. V tu chvíli jsem málem dostala infarkt. Chtěla, abych zkoušela podle Cermatu. A nebyla sama.

Překvapuje vás, jak dnes mladí reagují na klasickou literaturu?

Ne překvapuje. Reagují úplně stejně jako naše generace. Když s nimi poctivě projdete Havlíčka, Erbena nebo Nerudu – v dramatickém dialogu, s příběhy a otázkami – většinou je to baví.

Existuje autor nebo kniha, co spolehlivě „chytí za srdce“ i dnešní mládež?

Neexistuje jediný recept. V jedné třídě milovali Tolkienu, v jiné Irvinga, jinde jsme probírali Dostojevského. Dokud jsem směla mít vlastní seznam maturitní četby, hledala jsem i v moderní literatuře. Dnes jsou seznamy jednotné – rozborů jsou na internetu a vzniká nová „povinná četba“.

Jaký význam má podle vás čtení v době audioknih, memů a krátkých videí?

Každý vnímá jinak. Já jsem vizuální – co nevídím napsané, nepamatuji si. Ale pokud děti nezačnou knihy milovat, je veškerá práce češtináře zbytečná.

Čeština pod tlakem: když se z jazyka stane výkon a z literatury „strašák“, ztrácí se to nejdůležitější – radost ze čtení a schopnost myslet slovy.
(Foto © pixabay.com.)





Čeština by nikdy neměla dětem znechutit jazyk a literaturu. Rozhovor o tom, proč se výuka pod tlakem testů a pojmů míjí s tím podstatným – a jak může literatura znovu „chytnout za srdce“.

(Foto

© pixabay.com.)

Jak pracovat s novými slovy, slangem a anglicismy?

Říct dětem jediné: že jazyk se vyvíjí zdola. V uměleckém textu je dovoleno vše. Klidně ať napíše povídku plnou slangu.

Jak řešit paradox – chceme po dětech perfektní pravopis, ale chyby za nás dnes opravuje autocorrect?

Autocorrect nikdy neopraví všechno. Některé chyby vidí jen autor. A „precizní znalost pravopisu“ je stejně trochu idealizovaný pojem. Velká písma si ověřuji na internetu i já.

Osvědčily se vám v praxi nějaké neobvyklé metody výuky?

Jsem divadelník – miluji dramatické čtení veršů a dialogů. V posledních letech se do škol dostal Google Classroom, online třída. Je to výborný pomocník.

Co čeká podle vás výuku češtiny v budoucnosti?

Nevím. V tuto chvíli dostala čeština ve škole tolik ran shora – od různých reformátorů –, že bude potřebovat minimálně dvacet let, aby se vzpamatovala. Dřív jsem si myslela, že jde jen o šlendrián. Dnes se někdy obávám, že šlo o záměr – otrávit mladé generaci rodný jazyk.

Napsala jsem o tom román *Češtinářky*. Vložila jsem do něj i svou koncepci tematické výuky literatury, která vznikla z „jamování“ o archetypech příběhů – od bible a antiky až po moderní literaturu. Studentům se líbila. V recenzi jsem se pak dočetla, že podobný přístup podporovali nacisté a komunisté. Odpověděla jsem mu. Mou knihu jen prolistoval.

Přestala jsem učit. Ale píšu – aby tahle nehezká doba nezmizela beze stop. Češtinu přenechávám kolegům, kteří dokážou třikrát za maturitní týden zkoušet *Krysaře* nebo *Válku s mloky*, zatímco mnoho skvělých knih k dětem vůbec nedoputuje. Bojovala jsem s tím molochem dost dlouho.

Rozhovor vedla Kateřina Höferová.

Veronika Valíková je učitelka českého jazyka, spisovatelka a mluvčí Společnosti učitelů českého jazyka a literatury. Na středních školách učila více než dvacet let, především formou dialogu a dramatického čtení. Po neshodách se systémem státních maturit školství opustila a začala psát – mimo jiné román *Češtinářky*, v němž zachycuje proměnu výuky češtiny i atmosféru posledních let ve školách. Věřící, že jazyk je živý organismus a že literatura má stále sílu otvírat zásadní otázky – pokud jí dáme prostor.

Emoce, vztahy a mysl: hlavní pilíře prosperující školy

Tomas Vaitkus

Když se mluví o kvalitní škole, nejčastěji zaznívá řeč o výukových metodách, moderních pomůckách nebo digitálních inovacích. Ale i ta nejlépe vybavená třída ztrácí svou sílu, pokud v ní chybí dobré vztahy, důvěra a pocit bezpečí. Vzdělávání totiž není jen intelektuální činnost – je to především lidské setkávání. A právě v tom spočívá síla (i zranitelnost) školního prostředí.



Učení nezačíná u tabule, ale v atmosféře. Když je ve třídě důvěra a bezpečí, děti si troufnou ptát se, zkoušet a dělat chyby. (Foto © pixabay.com.)

Když se podíváme na školu zvenku, vidíme budovu, lavice, tabuli, osnovy a testy. Ale skutečný život školy se odehrává mezi těmito viditelnými strukturami – v prostorech mezi lidmi. Tam, kde se žáci dívají na učitele, zda se směje, nebo se mračí. Tam, kde učitel zvažuje, jak reagovat na chybu, aby neublížil. Tam, kde někdo nabídne pomoc kamarádovi, nebo se naopak stáhne, protože se bojí posměchu.

Škola je nejen místem vzdělávání, ale i prostředím, kde se každý den tvoří stovky drobných emocionálních mikrosituací – úspěchů, zklamání, napětí i radostí. Tyto situace dohromady vytvářejí neviditelnou tkaninu, která drží školní život pohromadě. A právě tato tkanina rozhoduje o tom, zda se děti budou ve škole učit s nadšením, nebo se do ní budou vracet s pocitem tíhy.

Emoce, vztahy a nastavení mysli nejsou výchovným „bonusem“ navíc, který by doplňoval

výuku matematiky nebo jazyka. Jsou jejím skrytým základem. Tam, kde dítě cítí bezpečí, respekt a přijetí, se otevírá učení jako přirozený proces – radostný, tvořivý a plný zvědavosti. Tam, kde vládne strach, srovnávání a napětí, mizí vnitřní motivace, zablokuje se pozornost a i ten největší talent se může uzavřít.

Psychologové opakovaně upozorňují, že lidský mozek se nejlépe učí v prostředí emoční jistoty. Strach a stres sice mohou krátkodobě zvýšit výkon, ale dlouhodobě brání paměti i tvořivému myšlení. Základním předpokladem skutečného vzdělávání tedy není dokonalá výuková metoda, ale atmosféra důvěry, podpory a respektu.

UČITEL JAKO TVŮRCE ATMOSFÉRY

Třídní klima není dílem náhody. Vzniká z drobných každodenních interakcí – tónu hlasu, způsobu, jakým učitel reaguje na chybu, jak zadává práci, jak řeší konflikt. A právě tady přichází ke slovu emoční inteligence.

Emoční inteligence (EI) je schopnost rozpoznávat a chápat vlastní emoce i emoce druhých a pracovat s nimi tak, aby podporovaly vztahy, motivaci a zdravou atmosféru. Učitel s rozvinutou emoční inteligencí se nebojí projevit lidskost, přiznat nejistotu nebo nabídnout pochopení, když se dítě trápí. Zároveň si ale umí zachovat vnitřní stabilitu a jasné hranice. Studie ukazují, že třídy vedené učiteli s vysokou emoční inteligencí vykazují větší soudržnost, nižší míru konfliktů a vyšší spokojenost žáků. Takový učitel se stává modelem, podle kterého se děti učí, jak zvládat stres, jak komunikovat a jak respektovat druhé.

UČITEL, KTERÝ VĚŘÍ VE VÝVOJ

Součástí emoční zralosti je i to, čemu psycholožka Carol Dwecková říká růstové myšlení (growth mindset). Tento přístup stojí na přesvědčení, že schopnosti nejsou neměnné, že se rozvíjejí úsilím, zkušeností a trpělivostí.

Fixní myšlení považuje naopak talent nebo inteligenci za dané: „Já na matiku prostě nemám.“ „Ona je od přírody chytrá.“ Fixní myšlení svazuje. Děti, které mu podlehnou, se bojí chyb, vyhýbají se výzvám a ztrácejí chuť se zlepšovat.

Učitel, který podporuje růstové myšlení, používá jiný jazyk. Neříká „to je špatně“, ale „ještě ne“. Nehodnotí osobnost dítěte, ale jeho proces učení. Podporuje víru, že úspěch není odměnou za dokonalost, ale za úsilí. Data z výzkumů PISA ukazují, že žáci s růstovým myšlením dosahují lepších výsledků i větší spokojenosti se životem. A tam, kde cítí podporu od učitele, se rozdíl mezi „růstovým“ a „fixním“ myšlením ještě výrazně prohlubuje.

BEZPEČNÉ KLIMA NAMÍSTO SOUTĚŽENÍ

Pozitivní klima neznamena, že ve třídě nikdy nenastane konflikt nebo napětí. Jde o to, aby se problémy mohly otevřeně řešit, aby děti měly prostor mluvit o svých emocích a aby cítily, že jsou slyšeny.

Jedním z účinných způsobů, jak to podpořit, je komunitní kruh – prostor, kde se všichni mohou vyjádřit, sdílet zkušenosti nebo pojmenovat, co se ve třídě děje. Takový kruh posiluje pocit sounáležitosti a učí děti vnímat odlišnost bez odsuzování. Užitečné je také kooperativní učení, které nahrazuje soutěživost spoluprací. Když se děti učí společně a vzájemně si pomáhají, ubývá napětí a roste důvěra. Výzkumy potvrzují, že ve třídách, kde je více žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, bývá méně soutěživosti a více soudržnosti – pokud je prostředí podporující a citlivě vedené.

ODOLNOST JAKO VZTAHOVÝ PROCES

Slovo „odolnost“ (resilience) bývá někdy chápáno chybně – jako individuální síla, která člověku umožní přežít i v těžkých podmínkách. Moderní přístup ji ale chápe jinak: odolnost není jen vlastnost jedince, ale výsledek vztahů. Dítě se stává odolným ne proto, že se „zocelí“, ale proto, že má kolem sebe lidi, kteří mu dávají jistotu, že i po neúspěchu má cenu zkoušet to znovu. Odolnost roste tam, kde se učí spolupráci, empatii a otevřenosti.

Zajímavým nástrojem, jak tento proces podpořit, jsou deníkové metody (journaling). Psaní o vlastních prožitcích, pocitech a myšlenkách pomáhá dětem i dospělým zpracovat emoce, najít v nich smysl a uvolnit napětí. Když mají možnost své zápisky dobrovolně sdílet,

vzniká prostor pro hlubší porozumění a vzájemnou podporu. Deníkové psaní se osvědčuje nejen jako prevence stresu, ale i jako most mezi osobním životem a učivem – umožňuje propojovat teorii s vnitřní zkušeností.

ŠKOLA, KTERÁ PROSPÍVÁ

Pozitivní psychologie nabízí řadu programů, které školy mohou využít. Například „Strengths Gym“ pomáhá žákům rozpoznat a rozvíjet jejich silné stránky, čímž posiluje sebevědomí a spokojenost. Program „Bounce Back“ se zaměřuje na budování psychické odolnosti a zlepšování třídního klimatu. A „Penn Resiliency Program“ učí děti zvládat náročné situace s větším klidem a optimismem.

Tyto přístupy se postupně stávají součástí vzdělávací politiky. České ministerstvo školství posiluje podporu duševního zdraví, rozšiřuje počet školních psychologů a plánuje, aby well-being byl přirozenou součástí nového rámcového vzdělávacího programu. Do roku 2027 má být osobnostně-sociální rozvoj pevnou součástí školního kurikula.

CESTA K PROSPERUJÍCÍ ŠKOLE

Prosperující škola není dokonalá. Dokonalost by ji svazovala, připravila o život a pohyb. Taková škola je živý organismus – dýchá, proměňuje se, roste spolu s dětmi i učiteli. Je otevřená světu, otázkám, novým přístupům i vlastním chybám.

V prosperující škole se nebojí mluvit o emocích. Učitelé vědí, že emoce nejsou překážkou poznání, ale jeho palivem. Strach, vztek, radost, zklamání – všechny emoce mají své místo, pokud se s nimi zachází vědomě. Vztahy nejsou jen „měkká“ přísada k výuce, ale její základní stavební kámen.

Taková škola se nebojí zastavit a přemýšlet, jestli tempo, kterým běží, opravdu vede tam, kam chce. Nebojí se přiznat, že i učitel se někdy cítí ztracený, že neví, že se učí spolu s dětmi. Tím dává žákům tu nejdůležitější lekci – že růst je celoživotní proces, nikoli dosažený stav. Učitelé v prosperující škole nejsou jen předavatelé in-

formací, ale i průvodci na cestě k sebepoznání. Pomáhají dětem nejen pochopit svět kolem sebe, ale i ten uvnitř nich. Učí je ptát se, pochybovat, odpouštět si, začínat znovu. Učí je, že chyba není konec, ale začátek porozumění.

Když se děti učí v prostředí, které jim dovoluje chybovat, smát se, spolupracovat a zkoušet nové věci, rozvíjejí nejen své znalosti, ale i charakter. A právě to je skutečný smysl vzdělávání – pomáhat člověku stát se tím nejlepším, kým může být, nejen v akademickém, ale i lidském smyslu. Prosperující škola stojí na důvěře – mezi učitelem a žákem, mezi školou a rodiči, mezi dětmi navzájem. Tam, kde je důvěra, vzniká prostor pro odvahu. A kde je odvaha, tam roste tvořivost, zodpovědnost a radost z objevování.

Možná právě to je největší výzva dnešní doby: přestat chápat školu jako místo výkonu a začít ji vnímat jako místo růstu. Růstu poznání, ale i empatie. Růstu výsledků, ale i vztahů. Růstu jednotlivce, ale i komunity. Cesta k takové škole není krátká. Vyžaduje čas, trpělivost a ochotu měnit zažitá zvyklosti. Ale každý krok tímto směrem – každá otevřená debata, každý laskavý rozhovor, každá chvíle, kdy dítě dostane možnost zakusit to „ještě ne“ namísto „špatně“ – je krokem k hlubšímu a lidskéjšímu vzdělávání. Protože vzdělávání, které bere vážně lidskost, je tím, které skutečně prospívá.

Přeložila Kateřina Höferová.

Tomas Vaitkus, student doktorského studia pedagogiky na Vytauto Didžiojo universitetas v Kaunasu (Litva), se zaměřuje na vzdělávací psychologii a rozvoj pozitivního školního klimatu. V roce 2025 absolvoval půlroční stáž na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně, kde se věnoval tématům emoční inteligence učitelů, růstového myšlení a podpory wellbeingu žáků. Ve své práci propojuje přístupy pozitivní psychologie s každodenní pedagogickou praxí a zajímá se o to, jak mohou školy rozvíjet prostředí, ve kterém se daří učitelům i žákům.

Ohlédnutí za festivalem dětských knih o emocích

Bára Procházková

V polovině října se v Komunitním centru Unitaria v Praze konal celodenní Festival dětských knih o emocích. Cílem bylo najít, vybrat a „přivést“ na jedno místo inspirativní dětské knihy, které pomohou dětem orientovat se ve světě emocí. Základní myšlenkou bylo nabídnout rodičům knihy, které mají hlubší význam a pomohou dětem v různých životních situacích nebo je na ně připraví. Jedno dítě se bojí tmy, druhé má obavu z nástupu do školky, další by potřebovalo podpořit sebedůvěru a najít to, v čem je dobré. Některé děti si zase těžko hledají kamarády, jiné neumějí zvládnout svůj vztek a další se potřebují jen zklidnit a vědomě se nadechnout. Rodičům starších dětí zase může pomoci kniha o lásce a vztazích nebo naopak o závislostech a alkoholu.

Prodejní akce se účastnily téměř dva tucty nakladatelů – od velkých hráčů na trhu jako Portál nebo Albatros přes malá nakladatelství jako Labyrint nebo Baobab až po ty nejmenší vydavatele, kteří nabízejí například vlastní emoční kartičky nebo unikátní časopis. Jednou na rodiče vyskočí reklama na sociálních sítích, jindy nějaký materiál doporučí učitelka či kamarádi. My jsme ale chtěli nabídnout na jednom místě celkový přehled, celou paletu toho, co je aktuálně na trhu k dostání, aby ti, kdo chtějí dětem buď předčítat, nebo jim třeba darovat k samostatnému čtení nějakou knihu „s přesahem“, měli co možná největší výběr.

Po celý den se také konaly workshopy o emocích určené dětem a přednášky pro rodiče. Ti se například naučili s lektorem Janem Burianem základy nenásilné komunikace nebo se dozvěděli, jak posílit odolnost dětí. „Někdy by stačilo, abychom dovolili vlastním dětem zažívat to, co jsme zažívali my jako děti. Dnešní děti jsou daleko více uvnitř, smějí se méně a jsou pod ochranou před věcmi, které rodiče považují za nebezpečné. Když dětem necháme více volnosti, podporuje to jejich imunitu, odolnost a samostatnost,“ shrnuje svou přednášku Jakub Zvelebil, který píše a vydává pro děti *Příběhy ZeMě* inspirované přírodou.

Další ročník Festivalu dětských knih o emocích se v Komunitním centru Unitaria (Anenská 5, Praha 1) koná 11. dubna a 21. listopadu 2026.



„Dnešní děti jsou daleko více uvnitř, smějí se méně a jsou pod ochranou před věcmi, které rodiče považují za nebezpečné.“
(Fotografie z archivu KC Unitaria.)

Hvězdný prach jsi...

Kateřina Kopecká

V říjnu a listopadu proběhly další dva víkendy výukových soustředění Unitářské akademie. Jejich tématy byly Veřejné působení a Pastorační práce. O to, aby studenti odcházeli obohaceni vědomostmi z přednášek a prožitky z workshopů, se postarali Kristýna Lederevová Kolajová, Petr Samojský a hosté ze zámoří – Rev. Erika Hewitt z UUA a Rev. Ant Howe z britského semináře Unitarian College. K našim frekventantům se připojili studenti z chicagské vzdělávací instituce Meadville Lombard Theological School s profesorkou Nicole Kirk. Během obou víkendů se naplnily mnohé z našich unitářských principů, především harmonický rozvoj osobnosti.



Hvězdný prach, který si začne uvědomovat sám sebe. To jsou slova Rev. Eriky Hewitt z promluvy, která zazněla při nedělním shromáždění pražské obce. (Všechny fotografie z archivu Unitářské akademie.)

Každý, kdo přijde na přednášky Unitářské akademie, nejprve sestoupí po schodech z Anenského náměstí. Sestoupí po schodech ze světa, který je mu dobře známý, do velkého prostoru zamýšlení, uvědomování si, tvořivosti, přátelství.

SHROMÁŽDĚNÍ/BOHOSLUŽBA

Hvězdný prach kroužící vesmírem, procházející několika cykly hvězdného zrození, smrti,

rozptylovaný a seskupovaný po miliardy let tak dlouho, až si začne uvědomovat sám sebe a ptát se: „Odkud pocházím?“ Toto jsou slova hvězdy prvního bloku přednášek, Rev. Eriky Hewitt z UUA. Promluva, kterou Erika pronesla při nedělním shromáždění pražské obce, jehož se studenti pravidelně účastní, naplnila a demonstrovala sdělení: „Věřím, že jsme stvoření k tomu, abychom cítili úžas, potěšení a lásku. Tyto duchovní nástroje využívám k tomu,

abych odolávala způsobům, jakými nás naše kultura odcizuje jednoho druhému a ohrožuje nás otupělostí.“

Unitářské shromáždění je víc než jen setkání na určitém místě, v sále, v kostele. Je to prostor, kde se naše hodnoty stávají hmatatelnými, každý může najít to, s čím rezonuje. Je to laboratoř smyslu, místo, kde se zpracovává smutek, hledá se naděje a buduje se propojení mezi lidmi.

Lidé přicházejí na shromáždění s různými potřebami. Shromáždění by tedy měla nabídnout prostor pro ty, kteří se s unitářstvím seznamují, a pro lidi procházející smutkem nebo osaměním nabídnout povzbuzení jemnou „dobrou zprávou“... Za mnohé například:

- Připomenout si, že život obsahuje dobro.
- Najít odvahu nebo laskavé pochopení pro těžkosti ve svém životě. Probouzet v sobě život a vítězit nad otupělostí.
- Nacházet smysl svého konání a uvažování v rámci společenství.

- Zkoumat vztah k sobě samým a k tomu, co nás přesahuje, a podílet se na tom.
- Poučit se o unitářské historii, načerpat povzbuzení a rozšířit své vědění.

Úkolem duchovních není naplnit všechny tyto potřeby, ale vytvořit prostor, kde mohou být prožity a reflektovány. Úkolem duchovních není lidi měnit ani je rozesmát, ale poskytnout jim prostor, kde se mohou otevřít a prožít něco hlubokého. Na duchovní je vložena odpovědnost být přítomní, důvěryhodní a držící bezpečný prostor.

Kreativita hraje při shromáždění/bohoslužbě zásadní roli. Pomáhá zprostředkovat hluboké duchovní prožitky tak, aby byly srozumitelné, inspirující a přitažlivé pro každého.

RITUÁL

Pokaždé, když nás něco zasáhne tak silně, že to nedokážeme nechat jen tak odejít, instinktivně hledáme gesto, kterým potvrzujeme: „Byl jsem zde.“ „Nyní se mě něco dotklo.“ „Tato



Unitářská akademie. Přednášky, workshopy a sdílení, kde se vědění propojuje se zkušeností a přátelstvím.

chvíle je pro mě posvátná.“ Proto skládáme kameny na břehu řeky, zapalujeme svíčky nebo se jen zastavíme v prostoru, který volá po účtě. Činnost, kterou provedeme (můžeme ji nazvat rituál), nám umožňuje zachytit významný okamžik, jenž nám pomáhá propojit se s hlubinami i nekonečnem. Rituál je děj a způsob, na němž se aktivně účastníme a který označuje přechod nebo proměnu. Rituály k nám mluví jazykem lidského nitra, proto nás oslovují, i když právě v okamžicích, které jsou myslí těžko uchopitelné. Specifickým typem jsou přechodové rituály. Poskytují ukotvení a ohraničení přechodovým dobám, které bývají nejisté, chaotické a někdy bezejmenné. Mohou označit konce a začátky, i zvláštní mezidobí, kdy se staré loučí a nové teprve vzniká. Takových událostí je v lidském životě překvapivě mnoho. Třeba rozloučení s dětstvím a vykročení do vlastního života a požehnání vlastním dětem ve stejné situaci.

Proto, aby rituál splnil, co se od něj očekává (měl náležitý dopad), je třeba dodržet několik pravidel. Je důležité, aby vše probíhalo s respektem ke všem zúčastněným. Dále je nutné reflektovat vlastní tradici, používat symboly, které k nám kulturně patří. Protože síla konkrétních rituálů je zakořeněna v určitých kulturních a náboženských dějinách a zkušenostech. Pokud je nesdílíme, pak tyto rituály nemohou mít hluboký význam ani přesto, že v jejich domovině význam mají.

Každý rituál potřebuje promyšlený záměr, citlivé vedení a prostor, kde se lidé mohou cítit bezpečně. Když tyto podmínky naplníme, rituál se stává mostem – mezi lidmi, mezi minulostí a budoucností, mezi smyslem a pochopením i mezi tím, co cítíme, a tím, co potřebujeme sdílet.

Příležitostí k provedení rituálů je překvapivě mnoho. Nejen ty „velké“, které si běžně uvědomujeme a jejichž způsob provádění je tradován a ve společnosti zakořeněn. Objevují se i nové životní a společenské situace nebo velmi osobní prožitky, při nichž může rituál lidem pomoci orientovat se ve změně, pozvat proměnu a vtisknout svou stopu v čase a prostoru, aby se cítili propojeni nebo více celiství.

Když vytváříme rituál, musíme si položit několik otázek:

- Pro koho je určen? Je soukromý, nebo kolektivní?
- Jakou emoci využíváme nebo ctíme?
- Jaká je fyzická nebo participativní akce? Co symbolizuje?
- Co chcete, aby účastníci cítili?
- Odráží rituál naše hodnoty – společenské, kulturní, unitářské?

Vědomé vytváření rituálů i pastorační péče jsou formy stejné přítomnosti: tiché odvahy být s druhým bez toho, abychom řídili jeho příběh, a zároveň nabídnut gesto, které ukotví chaos. Vzniká prostor, v němž můžeme být jedni druhým světlem, které nezhasíná, i když kolem vládne hluboká tma.

PASTORAČNÍ PÉČE

Pastorační péče je jako jemně laděný kompas, který pomáhá lidem neztratit směr dřív, než se kolem nich zvedne bouře. Hranice zde nejsou zdí, ale bezpečnou hranicí – chrání pečujícího i opečovávaného a udržují rovnováhu. Klíčem je citlivá pozornost: všimnout si ticha, které náhle příliš tíží, nebo úsměvu, který je jen maskou a nevychází i z očí, a nabídnout včasnou podporu. Každé pastorační setkání pak může být malým ostrovem klidu, jasně ohraničeným prostorem, kde se rodí ztišení, odvahy a nádech naděje. Pokud se na péči podílí celá komunita, mění se v síť, která nejen zachycuje pády, ale i podporuje růst, přesně tak, jak to unitářství umí.

Na co jako duchovní nezapomenout?

- Pečovat o sebe, abychom se nevyčerpali.
- Stanovit jasné hranice, abychom poskytovali zdravou podporu obci.
- Vytvářet příležitosti pro setkávání v menších skupinách při aktivitách, na které je možné pozvat veřejnost, aby zažila naše společenství a obeznámila se s našimi principy.
- Být trpělivý s růstem – jednotlivců i obce. Než se někdo připojí a přijde na shromáždění, může trvat i několik let. Někdo může mít zájem o pravidelná shromáždění obce, někdo jen o ostatní aktivity.

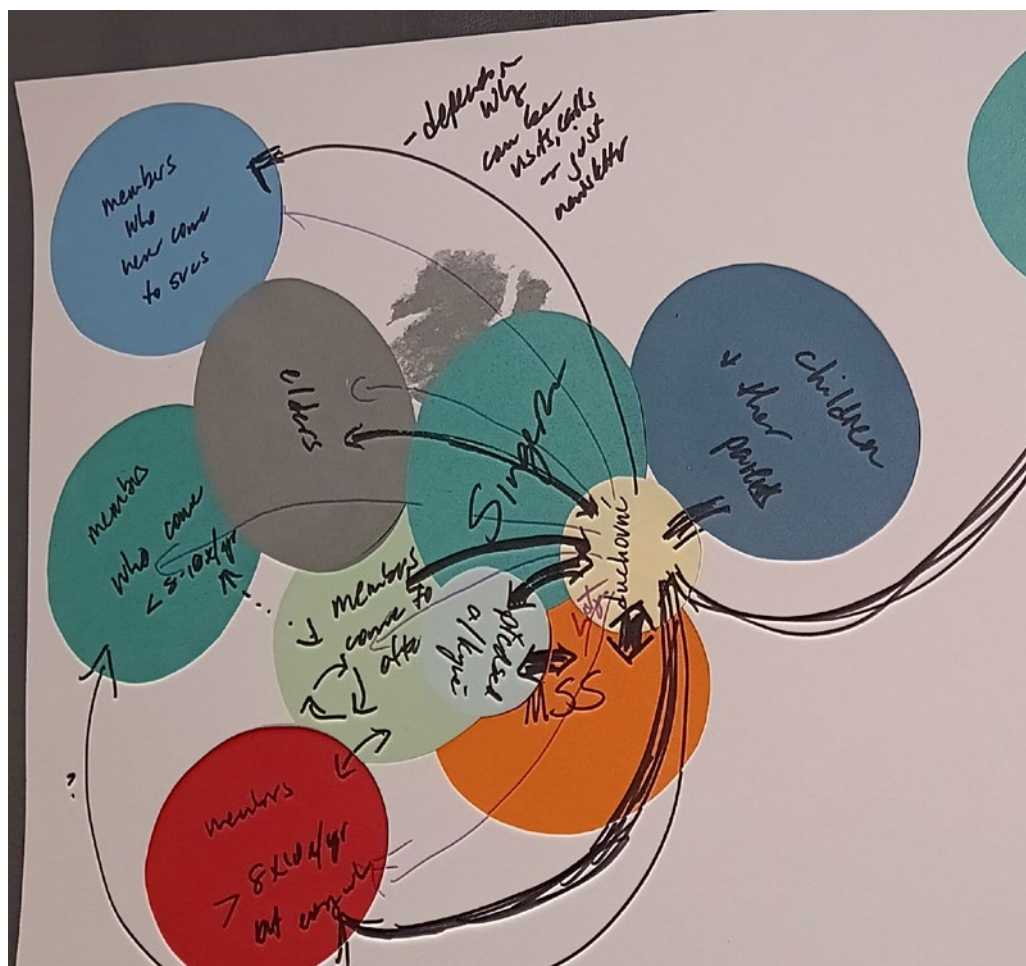
VEŘEJNÉ PŮSOBNÍ

Unitářská společenství ukazují, že víra může být přirozenou součástí běžného života i sousedské pospolitosti. V době otřesů a nejistot, která s námi, lidstvem, není poprvé, může otevřít své dveře a nabídnout klid, naději, sounáležitost. Potravu nejen pro duši, ale i pro tělo. Nejen v rámci našich obcí, ale i ve spolupráci s ostatními duchovně zaměřenými organizacemi a církvemi.

Při podzimním setkání Akademie zazněly důležité otázky:

- Jaký smysl a význam má prolnutí s občanskou společností?
- Jak být pro veřejnost srozumitelní, přívětiví a zajímaví?
- Co může unitářská společenství definovat navenek?

Studenti odpovědi vyslechli i aktivně nacházeli. Jistě to ale nejsou otázky vhodné jen pro akademickou půdu. Svou odpověď na ně může každý člen naplňovat naše poslání v šíření radosti, naděje, smysluplnosti a pocitu bezpečí uvnitř sebe sama i ve světě.

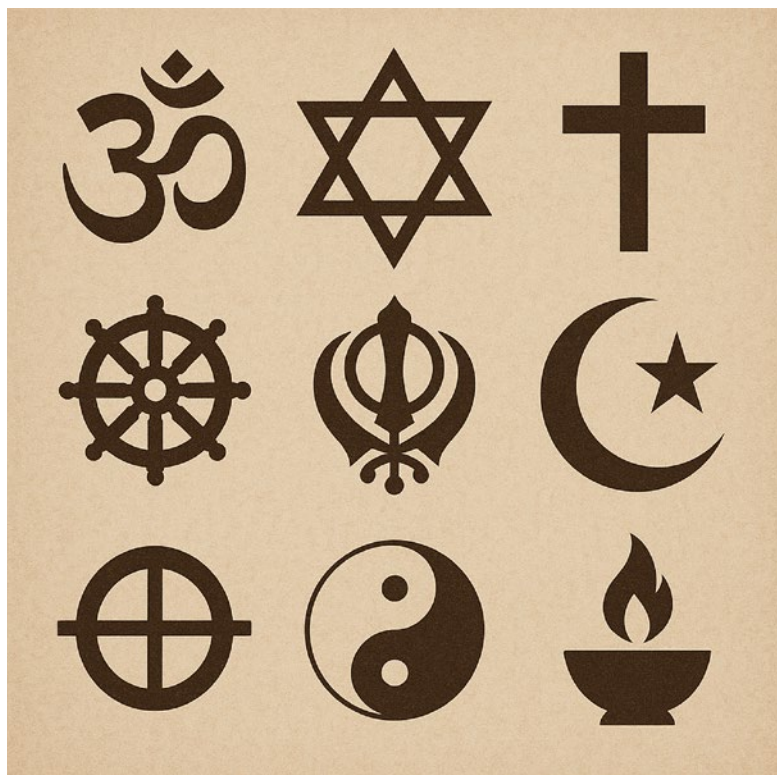


Rituál jako most. Gesto, které ukotví proměnu: mezi minulostí a budoucností, mezi tím, co cítíme, a tím, co potřebujeme sdílet.

Život v rozmanitosti: Jak nám mezináboženský kalendář otevírá svět

Mikuláš Vymětal

Česká společnost se stává stále pestřejší. Žije tu s námi přes půl milionu Ukrajinců, kolem čtyř set tisíc Romů, sto šedesát tisíc Slováků, sedmdesát tisíc Vietnamců, ale také zhruba čtyřicet tisíc muslimů, dvacet tisíc židů a mnohé další etnické i náboženské skupiny. Bez větších i menších menšin by byl náš veřejný i osobní život v mnoha ohledech chudší. Přítomnost stovek tisíc lidí různého vyznání a původu nabízí jedinečnou příležitost ke vzájemnému obohacení. Abychom se od sebe navzájem mohli učit, potřebujeme druhým alespoň trochu porozumět. Právě k tomu může sloužit mezináboženský kalendář.



„Každé náboženství má dny, během nichž si věřící nepřejí být rušeni.“
(Foto © pixabay.com.)

Jak používat mezináboženský kalendář?

Uživatelé kalendáře jej nejčastěji věší na dvě místa: do kuchyně a na vnitřní dveře toalety. Záchod bývá první zastávkou po probuzení – a člověk tak hned ráno zjistí, kdo zrovna slaví

a komu může popřát. V posledních letech je v módě etnokuchyně z celého světa a při vaření lze snadno spočinout pohledem na kalendář a obohatit tím myšlení na jídlo ještě o širší pohled.

Jaké svátky kalendář připomíná?

Každá tradice má své významné dny: některé postní (židé mají Jom kipur, muslimové ramadán, křesťané Velký pátek), jiné radostné (četné Nové roky – židovský 5786, muslimský 1447, vietnamský i čínský začínající v roce 2026 dne 17. února). Západní křesťané vstupují do nového církevního roku 1. nedělí adventní, zatímco východní křesťané 1. září.

Křesťanský a židovský kalendář se v některých bodech dotýkají (Pesach – Velikonoce, Šavuot – Letnice, Chanuka – Vánoce). Lunární muslimský rok se oproti tomu každoročně posouvá zhruba o deset dní zpět. Svatky buddhismu a hinduismu vycházejí z vlastních tradic a výpočtů. Podrobnosti je možné najít v internetové podobě Multináboženského kalendáře Dingir.

Jak se stavět ke svátkům druhých?

Základem je citlivost a tolerance. Je dobré začít prostým zamyšlením: Jak sám prožívám své svátky? Co mi je příjemné a co rušivé?

Nabízí se také překonání ostychu a přímý dotaz věřícím jiného vyznání: Jaké chování je během vašeho svátku vhodné? Co si přejete, aby ostatní respektovali? Naše zvědavost se tak může stát mostem k druhým.

Každé náboženství má dny, během nichž si věřící nepřejí být rušeni. Stejně nevhodné je projíždět autem jako turista židovskou čtvrtí během šabatu, jít na veřejnosti v mus-

limské zemi v době ramadánového půstu nebo v křesťanském prostředí zlehčovat vánoční či velikonoční ztišení nevhodnými projevy či oblečením.

U postních a vážných svátků (Velký pátek, Jom kipur, ramadán) je užitečné myslet na to, že ti, kdo je dodržují, mohou být unavení půstem či modlitbou, a neodvádět jejich pozornost veřejnou konzumací jídla nebo hlučným vtipkovaním.

U radostných svátků je naopak běžné, že se gratuluje a popřípadě rozdávají drobné dary. Gratulovat můžeme my sami, a pokud jsme obdarováni, je slušností dar přijmout, případně jej opětovat – není-li to v rozporu s vírou druhého. Platí tu staré doporučení apoštola Pavla: „Radujte se s radujícími, plačte s plačícími.“

V čem mohou svátky druhých obohatit naši vlastní víru?

Náboženská rozmanitost je zároveň pokladem i výzvou. Mezináboženský kalendář není jen užitečný přehled; je to i každodenní připomenutí: Kdo kolem mne právě slaví? Jaký svátek prožívá? Proč je pro něj důležitý?

Uvědomění, že čas není jednotný, ale bohatě vrstvený, může proměnit i náš vlastní způsob prožívání. Svatky nejsou jen termíny, ale i zpřítomnění duchovních příběhů, které nás do sebe vtahují. Vstupujeme tak do posvátného proudu, který v sobě nese očistění, radost i obnovu.

MEZINÁBOŽENSKÝ PŘEHLED SVÁTKŮ

2024 křesťanského kalendáře | 5784-5785 židovského kalendáře | 1445-1446 muslimského kalendáře

LEDEN

- 1. 1. * Nový občanský rok
- † Obřezání Páně
- † Zjevení Páně
- 7. 1. ☸ Nový rok mahájánového buddhismu
- 7.-8. 1. † Vánoce
- 14. 1. † Nový rok – u/tzváni Páně
- 14. 1. ☸ Makar sankranti – žněti slunovrat, návrat světla moudrosti
- 18.-25. 1. † Týden modliteb za jednotu křesťanů
- 19. 1. † Zjevení Páně
- 19.-20. 1. † Arménské Vánoce
- 25. 1. ☸ Vasant pančami – oslava začátku jara
- ☸ Tu bšvat – Nový rok izraelců
- 27. 1. * Mezinárodní den památky obětí holocaustu

ČERVENEC

- 3. 7. ☸ Asalha pódža – Den dharmy, svátek Buddhova prvního předání nauky
- ☸ Guru púrnímá – svátek duchovních učitelů
- † Konstantin a Metoděj
- † Mistr Jan Hus
- 7. 7. ☸ Muharam – Nový rok 1446
- 17. 7. ☸ Áššará – 17. svátek muslimské smrti imáma Husajna
- 21. 7. ☸ Čhökhor düžhen – tibetský svátek Buddhova prvního předání nauky
- 23. 7. ☸ 17. tamuz – Den, kdy byly proklopeny brány Jeruzaléma

SRPEN

- 2. 8. * Den holocaustu Sinti a Romů
- ☸ 9. av (Tis'a be-av) – Den smutku praelzských chlebov

„Svatky nás spojují nejen s naší vlastní tradicí, ale i se světem kolem nás.“
(Fotografie převzata z info.dingir.cz.)

Mezináboženský kalendář nám může připomenout, že „duchovní čas druhých“ není vzdálený, ale paralelní – a v něčem ladící a vyvažující ten náš.

Svátky nás spojují nejen s naší vlastní tradicí, ale i se světem kolem nás. Připomínání těch druhých prohlubuje zkušenost společné odpovědnosti, solidarity a sounáležitosti.

Modlitba za druhé, přemýšlení nad jejich posvátnými dny či občasná účast na společné oslavě nám mohou pomoci znovu promyslet, proč slavíme my sami – a tím i prohloubit vlastní víru.

A pár slov na závěr

Mezináboženský kalendář chce být nástrojem respektu, ale zároveň mostem k duchovnímu dialogu. Připomíná, že čas není

prázdný rámec, ale nositel významu, příběhů a posvátnosti. Když sledujeme a uznáváme svátky druhých, otevíráme se tichému, ale hlubokému rozhovoru mezi tradicemi.

Někdy stačí docela málo: myšlenka na sdílené hodnoty, chvíle ticha či modlitba.

Pokaždé, když se do mezináboženského kalendáře podíváme, můžeme si připomenout: nejsme tu sami. Jsme součástí širšího příběhu, v němž není rozmanitost bariérou, ale darem.

Mikuláš Vymětal je evangelický farář Česko-bratrské církve evangelické a kazatel v Praze. Ve své práci se dlouhodobě věnuje podpoře sociálně vyloučených, lidí bez domova, migrantů a menšin.



„Náboženská rozmanitost je zároveň pokladem i výzvou.“ (Foto © pixabay.com.)

Džungle Placht

Filmová recenze

Matěj Čihák

Na konci roku 2024 se v kinech (a letos i ve vysílání České televize) objevil dokumentární snímek Alice Růžičkové *Džungle Placht*. Volně navazuje na dokument *Otto Placht: Malíř Džungle* (1999), který spatřil světlo světa již před čtvrt stoletím. Oba dva snímky mapují vnitřní i vnější život malíře Otty Plachta (*1962), který již tři desetiletí žije střídavě v Praze a v peruánské Amazonii. Alice Růžičková, režisérka obou děl, tak utvořila pozoruhodnou, volně navazující řadu, která odhaluje proměny jednoho člověka-umělce, ale i našeho světa, v překotném a dynamickém běhu času posledních pětadvaceti let.

První film, *Otto Placht: Malíř džungle*, rozhodně není nutnou prerekvizitou pro shlédnutí aktuálního snímku. Ten stojí pevně sám o sobě, zcela svébytný a plně srozumitelný. Přesto i shlédnutí prvního dokumentu z přelomu milénia lze jedinečně doporučit! Jednak kvůli tomu, v čem je oproti aktuálnímu filmu jiný, jednak kvůli tomu, v čem na sebe oba filmy organicky navazují. Snímek z roku 1999 byl točen klasicky na filmový materiál, *Džungle Placht* byla již zachycena digitální kamerou. Zatímco *Malíře Džungle* točil malý štáb tří lidí v takříkajíc polních podmínkách, *Džungle Placht* obsahuje například i záběry z dronů.

Otto Placht vystudoval Akademii výtvarných umění v Praze a v první polovině 90. let se přestěhoval do peruánské Amazonie, do indiánské vesnice San Francisco na řece Ucayali. Zde si vzal za ženu Monicu, domorodou ženu z kmene Shipibo, se kterou má tři děti. Toto období, ve kterém ho štáb České televize zastihl poprvé, bylo charakteristické Plachtovým intenzivním zájmem o domorodý šamanismus. Jeho zájem se nezaměřoval pouze na teoretické, nýbrž i na praktické poznávání léčitelské práce původních obyvatel pralesa. Již tehdy rozvinul svůj jedinečný malířský styl, jehož ústředním motivem je vyjadřování ducha amazonského pralesa. Tohoto základního motivu se i přes různé experimentální odbočky (např. anatomické kresby aj.) drží dodnes, napříč desetiletími. Své obrazy maluje pomocí přírodních barev z míst-

ních rostlin, které si sám vyrábí. Malovat džungli se stalo pro pražského rodáka životním posláním.

Džungle ale není pro Plachta (jak výstižné jméno pro malíře velkých pláten!) pouze objektem uměleckého zájmu. Džungle má charakter bytostně pohlcující, absorbující, pojímající. Ne nadarmo se jí říká Matka. Česko-peruánský malíř džungli nejen maluje, ale také o ní mluví a svým slovem, svou malbou i svým celým bytím je jejím obhájcem a obráncem, svědkem jejích krás i nebezpečí, a především svědkem těch



Otto Placht.

(Fotografie převzata z commons.wikimedia.org.)

nebezpečí, které pralesnímu ekosystému hrozí ze strany nenasytné lidské civilizace.

Otto Placht není jen malíř džungle, je svým způsobem prorok džungle. Ekologický apel je v případě obou zmiňovaných snímků nepřehlédnutelný, i když nikoli dominantní – spíše nevtrlivě a neagitačně přirozený a samozřejmý. V novější *Džungli Placht* vystupuje do popředí o něco výrazněji, než tomu bylo v prvním filmu. Za 25 let ekologická devastace pokročila. Mnoho lidí má pocit, že když neslyší hukot motoru (např. motorové pily), jako by nežili. Bohužel je tomu tak v peruánské Amazonii, stejně jako v českém lese.

Nový filmový štáb již Ottu Plachta nachází v jiné životní situaci, než v jaké ho poznali diváci prvního snímku. Už nežije v indiánské vesnici San Francisco, ale střídavě v bytě v Praze, ve svém domě u jezera Yarinacocha a ve svém pralesním ateliéru u jezera Cashibococha. Z Prahy do Peru a zase zpátky s ním jezdí i jeho tři dospělá „českoindiánská“ děti, které si rády dělají ze svého poněkud zamlklého a životem zkoušeného postaršího tatínka laskavou legraci. A někdy si s ním v autě povídají o tom, proč má smysl protestovat proti ničení přírody, i když ti, kdo ji zničit chtějí, to nakonec stejně udělají. Monica z kmene Šipibo již není Plachtovou ženou, ale žije s ním v jednom domě v Praze, a dokonce mluví česky. Citlivý malíř mezitím prožívá v Peru další a další vztahové eskapády a poznává svou továrnu na výrobu iluzí.

Džungle Placht je film pozoruhodný i tím, že je uměleckým dílem, které obsahuje další umělecké dílo, které navíc již nikde jinde nelze spatřit. Vidíme zcela unikátní záběry čehosi, co bylo (či mohlo být) životním dílem Ottu Plachta. Několikametrové monumentální fresky na stěnách zámku Týnec na Klatovsku. Umělcovo celoživotní téma – střetávání a setkávání evropské civilizace, kde věda a spiritualita jsou v rozporu, a domorodé kultury, kde duality splývají v nerozlišené jednotě. Labyrint světa a ráj srdce tak, jak by vypadal ve snu indiána. Tři měsíce šplhání na několik metrů vysoká lešení. A to vše opět překryla bílá barva. Proč? I to se di-

vák ve filmu dozví, a bude zřejmě muset překonat notnou dávku smutku či vzteku. Otto Placht má ale výhodu třiceti let života v pralese. Na impermanenci – bytostnou nestálost všech věcí – je zvyklý. Nic netrvá. V pralese vše pohltí vlhkost, plíseň, hmyz nebo jaguár. I to krásné zanikne, stejně jako to špatné. Člověk netvoří dílo „na věčné časy“, ale pro věčné teď, které může trvat vteřiny, minuty, desetiletí nebo tři měsíce.

Název filmu říká, že malíř natolik s džunglí srostl, že se jí sám stal. Jednak ve významu vnitřní duševní spletnosti, kterou v sobě nosí, ale i ve významu určité posvátné „dvoj-jednosti“ Ottu Plachta a Matky Džungle. Sám malíř ve filmu říká, že si své kořeny přesadil do Amazonie. Česká výtvarná obec jej za svého nepřijala a v Peru je, i přes svou občanskou angažovanost, stále především „ten běloch“. V tomto rozkročení mezi dvěma kontinenty, mezi dvěma kulturními světy, kde ani jeden ze světů člověka nepřijímá bezpodmínečně, jistě není snadné najít svou životní kotvu. Tu ale Otto Placht má ve své umělecké tvorbě. Tu, jak se z filmu zdá, vlastně jakoby „channeluje“, doslova chrlí z nevysychající studny inspirace, z hlubin nevědomí. Sám říká, že se do malování nikdy nemusí nutit, naopak, musí se nutit, aby alespoň chvíli nemaloval a dělal něco jiného.

Další kotvou Plachtovy duše je samotná džungle, která jako by českého malíře vzala do své všeobjímající, byť trochu drsné náruče, odměnou za to, že on o ní podá umělecké i lidské svědectví. Svědectví o její kráse i hrůze. Svědectví o její bolesti a ohrožení. Svědectví o vztahu ekosystému deštěného pralesa a lidstva na přelomu 20. a 21. století – v období, na které lidé budoucnosti budou možná pohlížet jako na období historicky přelomové.

Film *Džungle Placht* (2024) lze za poplatek shlédnout či stáhnout zde: kviff.tv/katalog/dzungle-placht.

Film *Otto Placht: Malíř džungle* (1999) lze bezplatně shlédnout zde: youtube.com/watch?v=Bk5vGx0f9XA.

Webové stránky Ottu Plachta: plachtotto.com/home.

Zima v permakultuře

Jitka Nováková

Někdo se mne ptal, co se děje v permakultuře v zimě...



Zahrada na první pohled spí, ale pod „peřinou“ z listů a organické hmoty už celou zimu pracují neviditelní pomocníci v půdě. (Obě fotografie převzaty z permakulturacs.cz.)

S krátkými se dny uklízíme nářadí, dokončíme sklizeň pozdních plodin, jako je kořenová a košťálová zelenina, pórek nebo dýně. Sklizené ovoce zpracováváme na různé způsoby, a když je velká úroda jako letos, dělíme se o zahradní dary a sdílíme rodinné recepty.

Vypadá to, že prázdné záhony jen odpočívají, ale pod vrstvou organické hmoty (zelené hnojení nebo listů apod.) pro nás

bude celou zimu pracovat armáda neviditelných pomocníků – všech drobných živáčků, jako jsou houby, mikrobi a ostatní bezobratlí rozkládající organiku do podoby přijatelné pro rostliny. Příroda a zahrady se ukládají ke spánku – hrabeme listy a děláme z něj peřinu záhonům nebo někde v koutě zahrady spolu s větvemi necháme hromádku pro ježka a jiná malá zvířata. Odkvetlé trvalky a stonky trav nestříháme,

můžeme se těšit na jejich ojíněný kouzelný vzhled a taky poslouží jako úkryt pro hmyz. Stříháme až na jaře, kdy by odumřelá hmota bránila v novém růstu.

Taky připravujeme krmítka pro ptáky, kteří potřebují potravu, zejména pokud sníh kryje všechny přirozené zdroje. Krmítka se musí pravidelně čistit, aby se z nich neroznášela trichomonóza – nákaza způsobující úhyn ptáků. Jak správně ptáky krmit najdete na stránkách České společnosti ornitologické (www.birdlife.cz). V lednu vždy pravidelně probíhá sčítání ptáků na krmítkách, můžete se tedy také zapojit a učit se ptáky více poznat.

Než půda zmrzne, je nejlepší čas vysadit stromy a keře podle promyšleného plánu. Budou tu s námi dlouho, tak pro ně musíme vybrat nejlepší místo. Do země před mrazy ještě přijdou cibuloviny – jak jedlý česnek a ozimá cibule, tak okrasné cibulky, které nás potěší jako první poslové jara.

A my sami se inspirujeme v přírodě, zklidňujeme se, více odpočíváme a uzavíráme koloběh ročních období. Bilancujeme a oslavujeme, co se letos podařilo, a plánujeme, co můžeme dělat příští rok lépe, a to jak na zahradách, tak i ve vztazích mezi lidmi. Více se společně setkáváme, učíme se jeden od druhého, ať už třeba rukodělné práce, uchovávání semínek nebo nové recepty. Zima je také obdobím vhodným pro studium, více času trávíme doma, dlouhé večery k tomu poskytují dost času. Letos můžete zkusit proniknout třeba do tajů hvězdné oblohy, zdokonalit se v cizím jazyce, hře na hudební nástroj nebo vyzkoušet vlastníma rukama něco vytvořit.

Bylo by krásné, kdyby tak jako se po zimě všechno nově probouzí – vypučí pupeny stromů, vyletí včely, vyrostou květiny –, aby také lidé dali další rok světu kolem sebe něco nového, co se naučili nebo v nich dozrálo v zimě, v tom odpočinkovém čase.



Zimní zahrada. Čas bilancování, plánů a tichých příprav – od ochrany záhonů a úkrytů pro drobné živočichy až po sázení stromů a cibulovin ještě před mrazy.

Odpojení v propojeném světě – o osamělosti v digitální době

Rozhovor s psycholožkou Lucií Essenza

Jak se v digitálním věku učit zdravému kontaktu – s druhými i sami se sebou? V době, kdy jsme neustále online a obklopeni stovkami digitálních podnětů, se paradoxně potýkáme s rostoucím pocitem prázdnoty, úzkosti a izolace. Psycholožka Lucie Essenza v rozhovoru vysvětluje, proč nám virtuální blízkost nenahradí skutečné vztahy, jak nenápadně vzniká emoční odpojení a proč se osamělost může stát tichým spouštěčem deprese.



Psycholožka a terapeutka Lucie Essenza. Proč virtuální blízkost nenahradí skutečné vztahy a jak si v digitální době hlídat kontakt s druhými i se sebou. (Fotografie převzata z pvsp.s.cz.)

Jsme dnes téměř neustále online. Máme desítky „virtuálních přátel“, sledujeme, kdo nám dává lajky nebo sdílí příspěvky. Přesto se stává, že ve skutečnosti zůstáváme sami, bez blízkých vztahů, a v nejtěžších chvílích nemáme komu zavolat. Jak tedy na naši psychiku působí tohle spojení digitálního přesycení a skutečné citové prázdnoty?

Je to velmi individuální, záleží na každém člověku. Osamělost – ten pocit, že nejsme opravdu napojení na druhé – souvisí s tím, že v online prostoru nevidíme emoční reakce lidí. Všechno je do velké míry upravované. To je mimochodem častý důvod, proč si lidé na online komunikaci zvykají: mají pocit kontroly. To, co napíší, mohou smazat, přepsat, dlouho nad tím přemýšlet.

V reálném kontaktu ale v takové kontrole nejsme. Jsme v přímém prožívání, v aktuálních emocích. A když tomu člověk odvykne, může mít v běžném osobním kontaktu velkou úzkost – bojí se, že něco „zkazí“ a že už to nepůjde vzít zpátky.

Tahle odtrženost od živého kontaktu pak může vést k depresivním projevům, k úzkostem i k silné potřebě blízkosti, kterou ale člověk neumí naplnit, protože mu chybí sociální dovednosti a jistota v kontaktu z očí do očí.

Když člověk komunikuje převážně online, přichází o emoční hloubku i spontánnost, které přirozeně přináší osobní kontakt. Nabízí se tedy otázka: dá se emoční stránka nějak „trénovat“? A platí, že když ji nepoužíváme, slábne?

Samotné emoce trénovat nejde – vznikají automaticky, jako reakce našeho těla a psychiky, a souvisejí s temperamentem. Co však trénovat můžeme, je jejich regulace a sociální dovednosti. V kontaktu s lidmi se učíme nejen smát a sdílet radost, ale také zvládat konflikt, říct nesouhlas nebo ustát napětí. Právě tyto dovednosti určují, zda pro nás budou emoce spíše příjemné, nebo přetěžující.

Zároveň je záluďné, jak nenápadné bývá postupné emoční odpojování – od druhých i od sebe samých. Lidé, kteří tráví mnoho času online, na sociálních sítích nebo u her, si často dlouho nevšimnou, že se něco mění. Dojde jim to až ve chvíli, kdy se objeví psychické či fyzické potíže, nebo dokonce závislost. Až tehdy bývá jasné, že „už je toho moc“.

Jaké jsou nejčastější psychosomatické projevy osamělosti a přechodu k sociální izolaci?

Často se říká, že osamělost má psychosomatické projevy podobné jako fyzická bolest. Lidé si stěžují například na: různé tělesné bolesti, velkou únavu při potížích se spánkem, vysoký krevní tlak, potíže s dechem, bolesti žaludku, migrény, někdy i kožní problémy. Je zajímavé, že čistě psychický stav může vyvolávat velmi reálné fyzické symptomy. Tělo a psychika jsou v tomhle neoddělitelné.

Říká se ale také, že samota nemusí být jen destruktivní – může být i léčivá a tvořivá. Jak poznat, kdy se zdravá potřeba být chvíli sám mění v nebezpečnou izolaci, která může vést k depresi a fyzickým projevům?

Teoreticky by se dalo říct, že to poznáme podle toho, že nám to začne být nepříjemné. Problém je, že lidé, kteří jsou dlouhodobě osamělí a emočně odpojení, to často sami nerozeznají. Zvykli si na určitou míru nepohody, a tak nevnímají, že už je „za hranou“.

Žádný jednoduchý, univerzální ukazatel neexistuje. Většinou se to pozná až podle dopadů – podle zmíněných psychosomatických potíží, podle prohlubujících se deprese nebo úzkosti a podle toho, že člověk postupně ztrácí kontakty i zájem je navazovat.

Deprese a duševní nepohoda se dnes často skloňují zejména u mladých lidí – mluví se o tom, že psychické problémy v této skupině narůstají. Mladí lidé používají termín FOMO, strach z promeškání, a mají pocit, že musí neustále sledovat, co se děje kolem nich, na sociálních sítích nebo v různých chatech. Může být tlak sociálních médií spouštěčem osamělosti a následné deprese?

Určitě může – ale nedá se na to dívat úplně izolovaně. Velmi často platí, že lidé, kteří už mají nějak omezené sociální dovednosti, spíše utíkají do světa sociálních sítí. A ten jejich potíže dále posiluje.

Nejde jen o „počet hodin“ na sociálních sítích. Když má někdo hodně kvalitních osobních kontaktů a tráví na sítích stejně času jako někdo, kdo skoro žádné kontakty nemá, dopady budou jiné. U lidí s málem kontaktů je větší riziko závislosti i postupného zvyšování času online – prostředí jen posiluje už existující zranitelnosti.

Takže to nemusí být vyloženě negativní, pokud si člověk udržuje skutečnou komunitu kolem sebe?

Přesně tak. Sociální sítě jsou „dobrý sluha, ale špatný pán“. Hodně záleží na tom, jak je použí-

váme. Pokud slouží především k domlouvání reálných setkání a k udržování vztahů, které existují i mimo obrazovku, mohou být velmi užitečným nástrojem. Pokud jsou ale jediným prostředím kontaktu, snadno se z nich stane prostředí, které osamělost prohlubuje.

Mluví se ale také o tom, že sociální sítě mohou být pro některé lidi – třeba se sociální fobií – jediným bezpečným kanálem kontaktu. Může pro ně být online prostředí naopak prospěšné?

Ano, jsou lidé, pro které jsou sociální sítě doslova jedinou snesitelnou formou kontaktu. Například u výraznější sociální fobie může být online komunikace první schůdnou cestou, jak se s někým propojit. V takovém případě jsem opravdu ráda, že tato možnost existuje – jinak by ti lidé byli úplně sami.

Někdy klientům, kteří se velmi stydí nebo se bojí mezi lidmi, doporučuji začít právě online – ale s tím, aby opravdu komunikovali, nejen pasivně scrollovali. Ideálně v konkrétních skupinách, chatech, kde pak může přijít i krok k osobnímu setkání.

Online prostředí může být díky možnosti „vypnout“ a mít větší kontrolu subjektivně bezpečnější. Jako nástroj postupného zvykání si na kontakt může dobře posloužit. Jen je potřeba říct, že to je spíše menšina situací. Celkově má online svět i mnoho negativ.

U lidí s depresivními sklony nebo se sklonem k úzkosti je navíc velké riziko porovnávání se s ostatními. Často hledají na sítích útěchu – chtějí na chvíli „vypnout“, rozptýlit se. Jenže při pohledu na pečlivě upravené fotky a životy ostatních snadno získají pocit, že sami nejsou dost dobří. A to může depresivní či úzkostné prožívání ještě prohlubovat.

Existuje nějaký způsob, jak si sociální sítě „dávkovat“, aby nám spíše prospívaly, než škodily?

Hodně to souvisí se sebereflexí – s tím, nakolik jsme schopni poznat, že už je toho moc, a nakolik se umíme regulovat.

Bylo by hezké mít jednoduchou odpověď typu „tolik a tolik minut denně je v pořádku“, ale u dospělých to takhle říct nejde. Existu-

jí doporučení pro děti – například odborné společnosti v zahraničí stanovují doporučený „screen time“ podle věku, často v řádu desítek minut denně u menších dětí. U dospělých jsou hranice daleko méně jasné.

Každý si do určité míry musí hledat vlastní míru a všimnout si signálů, že mu to už neprospívá – únavy, zhoršené nálady, porovnávání se, zanedbávání vztahů a podobně.

Když už člověk cítí psychický nelad, je kolem něj stále víc informací o tom, že je v pořádku vyhledat pomoc psychologa či terapeuta. Přesto jsou lidé, kteří mají pocit, že to znamená „nezvládnout sám sebe“, a návštěvu odborníka odkládají. Jak jim to usnadnit?

Upřímně – nevím, jestli existuje univerzální návod. V praxi ke mně chodí především lidé, kteří už sami chtějí, jsou motivovaní. U nich se s tímhle dilematem tolik nesetkávám.

Může pomoci zdůraznit, že terapie nemusí být závazek „na celý život“. Dá se to pojmut jako zkouška: přijít jednou, dvakrát, podívat se, jaké to je, a pak se rozhodnout. Pomáhá také dát na výběr z více terapeutů – ideálně doporučit někoho, s kým má někdo z okolí dobrou zkušenost.

Ráda používám přirovnání: když si zlomíte nohu, také ji neléčíte doma, ale jdete na chirurgii. Duševní zdraví není méně důležité než to tělesné.

Rozumím i obavě, kterou lidé mají: „Dám peníze za terapeuta a nic se nezmění.“ Navíc změny v psychice jsou často pomalé a méně viditelné než třeba výsledek stomatologického zákroku nebo kosmetického ošetření. Přesto čím dál víc lidí chodí nejen proto, že jim je vloženo špatně, ale i proto, že chtějí porozumět sami sobě, získat náhled, někam se posunout.

Pokud ale někdo opravdu nechce, necítí se připravený, pak terapie většinou ani nemá smysl – terapie není něco, do čeho můžeme člověka „dotlačit“.

Hodně jsme mluvily o osamělosti jako spouštěči nebo podporovateli depresí. Jak je to s fyzickým kontaktem? Často se říká, že potřebujeme dotek –

obejmoutí, pohlazení, držení za ruku. Je to klíčový faktor psychické pohody?

Dotek je velmi důležitý, ale i tady to má každý trochu jinak. Jsou lidé, kteří fyzický kontakt moc nemusí, nebo ho snesou jen od nejbližších. Jiní jsou velmi „haptičtí“, dotek vyhledávají.

V některých terapeutických směrech se s dotekem pracuje i tak, že se lidé učí obejmout sami sebe nebo se vědomě dotýkat určité části těla, kde třeba cítí napětí či bolest. I já někdy v práci s tělem klienty vyzvu, aby si položili ruku tam, kde něco intenzivně cítí. Ten dotek – ať už vlastní, nebo od někoho druhého – zprostředkovává kontakt se sebou samým.

Jsou lidé, kteří se nedokážou obejmout ani pohladit, protože se nemají rádi natolik, že je jim to nepříjemné. Je jich menšina, ale existují. I s tím se dá v terapii pracovat, ale vždy formou nabídky – v terapii se nikdo do ničeho, ani do doteku se sebou samým, nenutí.

O depresích a pocitech osamělosti se dnes mluví jako o „nemocích moderní doby“. Zároveň ale víme, že se v literatuře od antiky po současnost stále vrací motivy smutku, melancholie a osamění. Co se podle vás v naší společnosti skutečně změnilo a co zůstává v lidské psychice stejné?

Je to nesmírně široká otázka. Když zůstanu u tématu osamělosti, tam je ta změna asi nejviditelnější.

Dnes mají lidé paradoxně mnohem víc možností cestovat nebo se přestěhovat, ale tím se také častěji vytrhávají z původních komunit. Velká část populace žije ve městech, kde je sice hodně lidí, ale osobní vazby bývají slabší. Tradiční komunitu – „vesnici“ v uvozovkách – se často snažíme nahrazovat online skupinami. Ty ale živý, všední kontakt tváří v tvář nikdy úplně nenahradí.

Další zásadní změnou je odtržení od přírody a jejích rytmů. Většina lidí nežije v přímém kontaktu s přírodou, chodíme spát i vstáváme jinak, než by odpovídalo přirozenému světlu, máme narušené biorytmy. Příroda přitom sama o sobě působí terapeuticky.

Myslím, že právě kombinace oslabených komunit a slabého napojení na přírodu hraje v nárůstu osamělosti a duševních potíží významnou roli.

Je možné, že se pocit vytržení z komunity nebo traumata s tím spojená přenášejí i generačně?

To je oblast, kde se hodně bádá a kde ani odborníci nemají úplně jasno. Dlouho se diskutovalo, co je „zděděné“ a co „naučené“. V posledních letech se mluví o epigenetice a také o takzvaných „memech“ – o tom, že se nepřenášejí jen samotné geny (DNA), ale i určitá „nastavení“ související s tím, co naši předci prožívali.

Znovu ale zdůrazňuji, že nejsem specialistka přímo na epigenetiku – vycházím z odborné literatury a z toho, co se v této oblasti dnes diskutuje.

A ještě poslední otázka. Kolem depresí a osamělosti koluje spousta předsudků. Zejména starší generace mívají tendenci zlehčovat je výroky typu: „Kdyby vzal krumpáč a šel něco dělat, hned by bylo po depresi.“ Jak s těmito předsudky pracovat a co byste takovým lidem vzkázala?

Často je užitečné si nejdříve uvědomit, odkud podobné výroky přicházejí. Starší generace vyrůstaly v době, kdy bylo nutné hlavně přežít a pracovat – „vzít krumpáč“ byla někdy jediná dostupná strategie, jak zvládat trápení. V tom je kus jejich zkušenosti, ne jen necitlivost.

Dnes ale víme, že deprese není lenost ani slabá vůle, ale vážné onemocnění. Stejně jako neřekneme člověku se zlomenou nohou „běhej a přejde to“, nemůžeme po člověku v hluboké depresi chtít, aby se prostě „rozhýbal“. Aktivita může být součástí léčby, ale až ve chvíli, kdy k ní má vůbec nějaké síly.

Na podobnou větu bych reagovala třeba takto: „Práce opravdu může pomoci u lehčích splínů. U těžké deprese je to ale spíš jako chtít po člověku se zápalem plic, aby běžel maraton – nejdříve potřebuje léčbu a oporu.“ Deprese navíc často potkává velmi pracovitě



Osamělost bolí i v těle: únava, nespavost, bolesti hlavy nebo žaludku mohou být signálem, že už je toho na člověka moc. (Foto © pixabay.com.)

a zodpovědné lidi, kteří dlouho jeli „na doraz“. Místo „málo dělá“ je užitečnější ptát se: „Co všechno tak dlouho nesl?“

A nakonec – někdy tyhle věty pramení i z bezmoci. Je snazší říct „běž něco dělat“, než vydržet vedle trpícího člověka a nevědět si rady. Můžeme tedy těmto lidem nabídnout jiný obraz: že pomoc je i v naslouchání, doprovodu k odborníkovi nebo podpoře v běžném životě, nejen v pobízení k výkonu.

Lucie Essenza je psycholožka a terapeutka s rozsáhlým vzděláním v oblasti psychologie i psychosomatických disciplín. Vystudovala jednooborovou psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci a autorské divadlo se zaměřením na psychosomatiku na DAMU. Působí i v Psychologickém institutu Re:Life, kde se věnuje tématu zdravého užívání technologií a vede divadelní seberozvojové semináře propojující tělo, emoce a tvořivost.

Rozhovor vedla Kateřina Höferová.

Úžas: Každodenní ohromení, které mění život

Kristýna Ledererová Kolajová

V červnu roku 2025 vydalo nakladatelství Portál knihu kalifornského profesora psychologie Dachera Josepha Keltnera nazvanou prostě: *Úžas*. Já jsem ji objevila vlastně úplně náhodou, vyšla přesně v době, kdy jsem pro naši již hotovou brožurku *Cestou úžasu*, kterou dostávali mladí unitáři na táboře jako závěrečný dárek, hledala vhodný citát, kterým bychom ji mohli prezentovat. Tahle skvělá časová i tematická souhra způsobila, že jsem si ji ihned po vydání koupila – a vzápětí přečetla jedním dechem.

Výzkumu této krásné emoce, kterou prožíváme v reakci na něco velkého nebo mimořádného, se Dacher Keltner věnuje od svých doktorských studií zahájených v polovině 80. let. Kniha *Úžas*, v originále publikovaná v roce 2023, je vlastně syntézou autorova celoživotního výzkumu prováděného napříč etniky a kulturami všech obydlených kontinentů.

Už z jednoduché definice, že úžas je něco, co „vychází z našeho vztahu s nezměrnými tajemstvími života“,¹ vyplývá, že by čtenáře *Tvůrčího života* mohla publikace o něm zajímat. Vztah k tomu, co nás přesahuje, je myslím jedním z důležitých univerzálních pojitek mezi námi. Nečekejte ovšem žádný ezoterický pohled. Jedná se o publikaci založenou na vědeckém výzkumu. Zároveň však plnou příběhů, a i díky tomu velmi čtivou.

Co lidi podněcuje k úžasu? Keltner tomu říká osm divů života: morální krása, kolektivní energie, příroda, hudba, výtvarné umění, duchovní a náboženské prožitky (Keltnerovým jazykem „základní to“), a také život a smrt – a zjevení. Každému tomuto zdroji je pak v knize věnována jedna kapitola. Není bez zajímavosti, že napříč naším světem se mezi věcmi a jevy vyvolávajícími úžas neobjevily nikdy peníze ani materiální věci. Úžas se odehrává v „realitě za hranicemi

profánního světa, jíž mnozí říkají posvátno“,² komentuje to autor. Často jsou navíc v knize jako osobnosti, které průkopnický vyzdvihovaly význam úžasu v našich životech, zmiňováni lidé, již důvěrně známe z vývoje unitářství: Thoreau, Emerson, Whitman, Rachel Carsonová... I to je zajímavé: jako by unitářství od svého nastavení mělo potenciál využívat všechny oblasti bytí, v nichž se úžas rodí, a aktivně s nimi pracovat. Zatímco tradiční náboženství se dlouho orientovala (a některé dodnes orientují) jen na některé z nich. Napadá mne: Nedalo by se toto zjištění nějak využít v naší práci se spiritualitou a veřejností?

Pro mne osobně byla jednou z nejzajímavějších pasáží kapitola o evoluci duše. Jinými slovy o tom, že naše duše prodělává obdobný vývoj, jaký proděláváme my jako živočišný druh a všechny druhy živých bytostí na Zemi. – A pak rovněž autorovy úvahy v závěru knihy o tom, s čím, co nás přesahuje, že nás to úžas vlastně propojuje. Keltnerova odpověď je systém, řád. Pro vědce to pochopitelně nemůže být „to božské“, ale pro mne bylo zajímavé zkusit si mezi řád (systém) a Boha položit rovnítko: Je to, co já vnímám jako božské, řádem? Systémem? Onou výše citovanou nezměrnou silou vesmírného dění? Keltner si uvědomuje a přiznává, že termín „systém“ v sobě asi

1 Dacher Keltner, *Úžas: Každodenní ohromení, které mění život*, Praha: Portál 2025, s. 28.

2 Tamtéž, s. 37.

pro nikoho nemá tajemnou energii, jakou vnímáme třeba v souvislosti se slovem „božství“, ale upozorňuje na několik důležitých věcí, kvůli nimž tento nepoetický termín volí: Systém akcentuje vzájemnou propojenost (první důležitý faktor: bez vzájemné závislosti, provázanosti nemůže náš svět existovat), a tím pak zaměřuje naši pozornost na vztahy, nikoli na objekty (systém je vztahovost!), a hlavně na princip změny: v systémovém myšlení pracujeme s vývojem proměnlivosti jevů. Život je růst, změna, smrt a rozklad. „Naše duchovní přesvědčení a praxe se neustále rozkládají, destilují a rostou.“³ V mysli tíhneme k předvídatelnosti, k pevným bodům. Ovšem úžas (tedy i spojení s tím, co nás přesahuje) vzniká právě naopak v okamžicích, když cítíme změnu. Je to emoce, která zprostředkovává neverbální, ale vlastně zcela uspokojivé odpovědi na velké otázky po smyslu: Proč žiji, proč jsem tady....

Při přemýšlení o tom, jak vypointovat tuhle recenzi, jsem nejprve uvažovala o tom, že právě tímto zdůrazněním charakteristik řádu ve vztahu k božskému bych ji mohla hezky uzavřít. Ale pak jsem se rozhodla zmínit ještě jednu, mnohem drobnější myšlenku, ovšem takovou, která mi ulpěla nejvíc: Rozdávát lidem radost je občanská

povinnost. Protože ono je důležité se z výšin prožitku vždy vrátit pevně nohama na Zem a tam se v každodenní práci snažit z toho, čeho se nám dostalo darem, rozdávat kolem sebe. Teprve pak se úžas stává z abstraktního pojmu něčím, bez čeho se náš život opravdu neobejde!



3 Dacher Keltner, *Úžas: Každodenní ohromení, které mění život*, Praha: Portál 2025, s. 261.

Úžas.

(Fotografie převzata z nakladatelství Portál.)

Zprávy z unitářské knihovny v Praze

Dvacátý devátý díl

Bohdan Chlíbač, Bára Procházková

CO TO ZNAMENÁ MÍT DÍTĚ – VYSOKÁ CITLIVOST A SPIRITUALITA

Co vlastně znamená mít dítě? Jak mu porozumět, jak s ním komunikovat – a jak mu pomoci rozvinout jeho vnitřní svět? A kde se do tohoto všeho protíná vysoká citlivost a spiritualita? Tentokrát přinášíme výběr knih, které se dotýkají nejen dětského prožívání, ale i světa rodičů – jejich emocí, reakčních vzorců i vnitřního klidu.

„Pro malé děti jsou rodiče celý jejich svět. Jak se rodiče ke svým dětem chovají, má přímý dopad na to, jak děti o sobě smýšlí.“¹

Tanith Careyová a Angharad Rudkinová, *Jak přemýšlí moje dítě? Praktická dětská psychologie pro moderní rodiče*. Přel. Tereza Nuckollsová. Praha: Slovart 2020. 256 s.

Tato kniha nahlíží do vnitřního prožívání dítěte – od jeho myšlenkových pochodů až po citové reakce. Výhodou je srozumitelnost, konkrétní příklady a propojení s realitou rodičovského života. Ukazuje, že pochopení dítěte začíná porozuměním sobě.

¹ Tanith Careyová a Angharad Rudkinová, *Jak přemýšlí moje dítě? Praktická dětská psychologie pro moderní rodiče*, Praha: Slovart 2020.



Maria Montessori, *Objevování dítěte*. Přel. Vladimíra Henelová. Praha: Portál 2017. 352 s.

Maria Montessori, průkopnice alternativní pedagogiky, odhaluje přirozené schopnosti dítěte a zdůrazňuje význam smyslového vnímání. Dítě podle ní nepotřebuje být „formováno“, ale spíše doprovázeno – ve svém vlastním tempu a s důvěrou.

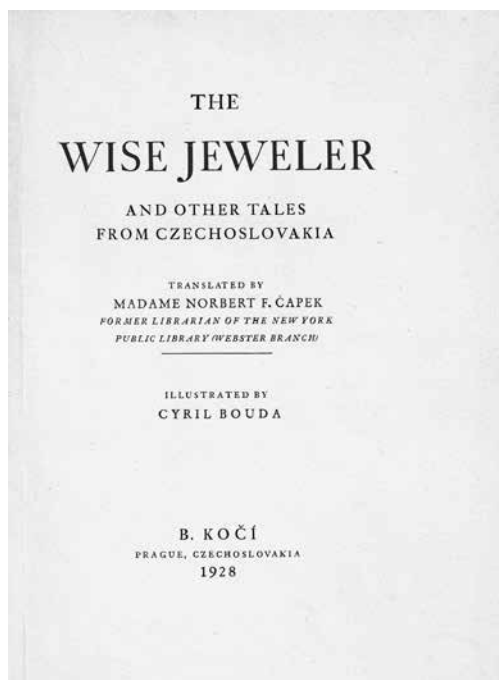


POHÁDKOVÝ SVĚT S DUCHOVNÍM ROZMĚREM

Mája Čapková (ed.), *The wise jeweler and other tales from Czechoslovakia*. Ilustrace Cyril Bouda. Praha: B. Kočí 1928. 136 s.

Výjimečný výběr dvanácti československých pohádek, který uspořádala a do angličtiny přeložila Mája Čapková – významná česko-americká unitářská duchovní a zakladatelka Aliance unitářských žen. Na titulní straně je uvedena jako Madame Norbert F. Čapek.

Ve sbírce najdeme klasiku (Božena Němcová, Karel J. Erben), ale i méně známé autory jako Matěj Mikšíček (The water-sprite's wife) či Beneš Method Kulda (Janíček with the posy). Knihu doprovází třináct ilustrací Cyrila Boudy, které dokreslují poetickou atmosféru vyprávění.



VYSOKÁ CITLIVOST, SPIRITUALITA A HARMONIE PROSTORU

Kwan Lau, *Feng shui: Staré čínské umění harmonického uspořádání Vašeho domu: Umění bydlet*. Přel. Jan Brázda. Praha: Pragma 1996. 98 s.

Citliví lidé často vnímají prostředí intenzivněji – a právě feng-šuej nabízí návod, jak uspořádat domov i vnitřní svět tak, aby se v něm dalo dobře žít. Autor Kwan Lau navazuje na rodinnou tradici a předává praktické rady, jak sladit hmotu a energii, tělo a duši.



Rachel Williams, *Zpomal a pozoruj*. Ilustrace Freya Hartas. Přel. Palína Uhrová. Praha: Svojtka & Co 2020, 121 s.

Carl Wilkinson, *Zpomal a podívej se*. Ilustrace Grace Helmer. Přel. Pavlína Uhrová, Praha: Svojtka & Co. 2021, 87 s.

Tyto knihy jsou pozvánkou pro rodiče na smysluplně strávený čas s dětmi, který zve k zastavení, ke sledování, ke ztišení, ale i k zamyšlení – a to ničím jiným než pozorováním těch zdánlivě nejobyčejnějších věcí kolem nás. Jedná se o tipy na celkem 90 momentů v přírodě, které můžeme nejen pozorovat, ale zároveň se o nich něco i naučit. Budeme například sledovat pavouka při předení jeho sítě a dozvíme se, že síť přede směrem zvenku do středu a až vlákna přestanou lepit, tak je sní, aby získal potřebné bílkoviny. Budeme pozorovat, jak vznikají malé ledové šestihrany – tedy sněhové vločky. A víte, proč se vlastně obrací slunečnice směrem ke Slunci? Protože když je květina zahřátá, přiláká více hmyzu. Tomuto úkazu se říká heliotropismus a funguje podobně jako vnitřní hodiny člověka. V detailu uvidíme celý jeden den v životě slunečnice.



Knihy najdete v Rodičovské knihovně v komunitním centru Unitaria v Praze. Knihovna je otevřena během Rodičovských kaváren 25. 3. a 29. 4. (vždy od 17 do 18.30 hodin) a během Festivalu dětských knih o emocích 11. 4. (od 9 do 18 hodin).

Tvůrčí život | ČASOPIS ČESKÝCH UNITÁŘŮ | Ročník 14, 2025, číslo 5

Vydává:

Náboženská společnost českých unitářů, Karlova 186/8, 110 00 Praha 1, IČ: 00460524
Vychází 5x ročně. Nyní i online na www.tvurcizivot.cz.

Redakce:

Kristýna Ledererová Kolajová, Kateřina Höferová

Jazyková korektura:

Jarmila Colombo

Grafická úprava a sazba:

Tomáš Dušek – PunxPress

Tisk:

ON tisk, s. r. o., Křesomyslova 384/17, 140 00 Praha 4

Kontakt:

kristyna-ledererova@unitaria.cz

Registrováno pod č. MK ČR E 20775.

ISSN 2336-1107

Informace o našich autorech najdete na webu NSČU, v sekci Tvůrčí život, podsekcí O autorech: unitaria.cz/tvurci-zivot/autori.

Za původnost a věcnou správnost příspěvků odpovídají autoři. Obsah příspěvků nemusí souhlasit se stanoviskem vydavatele. Všechna práva k obsahu příspěvků náležejí autorům a jakékoli jejich další užívání musí být v souladu s autorským zákonem.

Obrázek na první straně obálky: Děti © pixabay.com.

Obrázky na třetí straně obálky: Workshop strategického plánování. Unitářská akademie (podzimní modul) © KLK

Obrázek na čtvrté straně obálky: Emoce, vztahy a mysl © pixabay.com.

WORKSHOP STRATEGICKÉHO PLÁNOVÁNÍ



UNITÁŘSKÁ AKADEMIE (PODZIMNÍ MODUL)



