



Tvůrčí život

ČASOPIS ČESKÝCH UNITÁŘŮ

ročník 15/2026

číslo 2

**Jak projít
bouří
a neztratit se**

**Dobře obhospo-
dařená mysl**

**Unitářství
v Khasi Hills**

**Cesta po Indii:
Za hranou
představ**

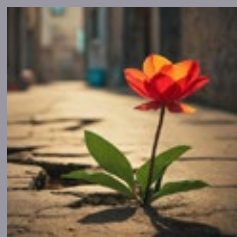
Jadýrka

**Škola,
která učí
pochybovat**

**Pokrok nás
žene vpřed.
Ale kam?**

**Pád je
hluboký, ale
lásky je hlubší**

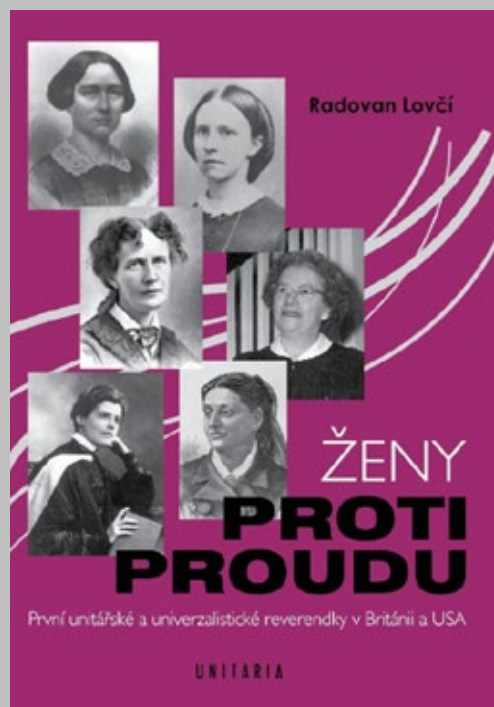
Fenomén flow



Důstojný závěr života

Odolnost a pružnost

Jak zůstat citlivý a nezbláznit se



Ženy proti proudu

Radovan Lovčí

Kniha přináší portréty prvních unitářských a univerzalistických reverendek v Británii a USA. Může zaujmout nejen unitáře a příznivce liberálních náboženských směrů, ale také badatele v oblasti religionistiky a dějin náboženství, případně feminismu a ženské emancipace, neboť na konkrétních životních osudech ukazuje úskalí, s nimiž se musely potýkat ženy v britském a americkém prostředí, když se rozhodly zhostit profesí do té doby určených výlučně mužům. Zároveň je možné říci, že v knize zastoupené ženy zanechaly výraznou stopu nejenom ve svých církvích, nýbrž i v řadě dobových významných ženských organizací a některé z nich náležely do kategorie veřejně nejznámějších sufražetek.

Doporučená prodejní cena: 239 Kč.



Esence života. Výběr z poezie

Henry David Thoreau

Kniha obsahuje dvacet šest básní známého amerického spisovatele, myslitele a znalce přírody H. D. Thoreaua, a to jak v anglickém originále, tak v českém překladu. Ačkoli Thoreauovo prozaické dílo je u nás poměrně známé, jeho poezie vychází v českém jazyce poprvé. Na dobu svého vzniku (polovina 19. století) překvapuje velmi moderním přístupem k životu v souladu s přírodou, s úctou k ní. Básně lze vnímat také jako velmi autentický doklad Thoreauovy originální duchovní cesty, která je dodnes inspirativní a v rámci vývoje dějin filozofie i náboženství byla důležitým zdrojem nových myšlenkových vlivů.

Doporučená prodejní cena: 129 Kč.

Co všechno vlastně musíme v životě zvládnout, abychom mohli říct, že žijeme dobře? Možná je problematické už samotné slovo „zvládnout“. Jako by život byl mise, úkol, v němž máme obstát, vydržet a najít správné řešení. Jenže některé věci vyřešit nelze. Nemoc se nedá vždy vyléčit, ztrátu nelze vzít zpět a jistoty, o které jsme se opírali, mohou přestat platit.

Pak už nejde tolik o to, co všechno zvládneme, ale jak žijeme s tím, co zvládnout nemůžeme.

Při práci na tomto čísle *Tvůrčího života* jsem si všimla, jak často se tato otázka v různých podobách vrací. Odolnost nemusí znamenat všechno vydržet. Někdy znamená přizpůsobit se, změnit směr, přijmout vlastní slabost nebo si říct o pomoc. Ani naděje nemusí být jen očekáváním dobrého konce. Může spočívat v tom, že i v těžké situaci hledáme způsob, jak žít co nejlépe právě teď a tady.

Podobné je to s citlivostí. Nemusíme se jí vzdát jen proto, abychom unesli svět kolem sebe. Denně k nám přichází množství zpráv, názorů a obrazů a není snadné se v nich vyznat. O to důležitější je umět si vybírat, čemu věnujeme pozornost, pochybovat a připustit, že složité otázky nemají jednoduché odpovědi. Někdy je cennější chvíli nevědět než přijmout první vysvětlení, které se nabízí.

Právě tady se podle mě překvapivě potkává kritické myšlení se spiritualitou. Obojí začíná ve chvíli, kdy připustíme, že pravdu nemusíme mít jednou provždy v rukou. Že můžeme hledat, ptát se, měnit své názory a naslouchat zkušenosti druhých.

Napříč tímto číslem se vrací ještě jedno téma: blízkost. Péče, společenství, přítomnost druhého člověka. Často máme zažitě, že silný člověk si musí poradit sám. Jenže právě ty nejtěžší chvíle mnohdy zvládáme díky tomu, že sami nejsme. Že je vedle nás někdo, kdo zůstane, vyslechne nás nebo na chvíli převeze část toho, co je na nás příliš těžké.

Toto číslo vám nenabídne jeden návod na dobrý život. A jsem ráda, že ne. Nabízí různé zkušenosti, pohledy a otázky, od těch, které se týkají posledních věcí člověka, přes naši schopnost obstát v nejistotě až po to, co předáváme dětem a jaký svět pro ně vytváříme.

Možná právě to k *Tvůrčímu životu* patří nejvíc. Neříkat, jak se má správně žít, ale vytvářet prostor, kde můžeme o dobrém životě přemýšlet společně – i o jeho křehkosti, nejistotě a otázkách, na které žádná definitivní odpověď neexistuje.

Přeji vám inspirativní čtení.

OBSAH

DŮSTOJNÝ ZÁVĚR ŽIVOTA

- 3 Můj život před a po festivalu (P)o životě: Rozhovor s novou členkou Liberecké obce unitářů Jiřinou Macháčkovou (Vedla Jana A. Rašková.)
- 6 Když se naděje neměří uzdravením: Rozhovor s Radkou Vernerovou, zakladatelkou a ředitelkou Domu pro Julii (Vedla Kateřina Höferová.)
- 12 Keď smrt' vraciame späť do života (Martin Oskorip)
- 16 Když léčba končí, péče pokračuje: Rozhovor s Oldřichem Hanibalem z organizace Cesta domů (Vedla Kateřina Höferová.)

ODOLNOST A PRUŽNOST

- 24 Odolnost a přizpůsobivost (Pavel Skřivan)
- 27 Sisu aneb Jak projít bouří a neztratit se (Julie Minaříková)
- 33 O náboženství: Odolnost a naděje (Bruce Lierman)

JAK ZŮSTAT CITLIVÝ A NEZBLÁZNIT SE

- 35 Psychika pod tlakem: Rozhovor s Michaellem Chytrým (Vedla Kateřina Höferová.)
- 43 Vymyslete jak, a pak to udělejte (Kateřina Kopecká)
- 47 Dobře obhospodařená mysl: Znovuobjevování přírody v moderním světě (Kateřina Kopecká)

ČESKÉ UNITÁŘSTVÍ

- 49 Uniženky – pokus o aktivní unitářství méně závislé na centrálních zdrojích (Kristýna Ledererová Kolajová)
- 53 Viriditas 2 – další rok setkávání se Zemí (a mezi sebou navzájem) (Kristýna Ledererová Kolajová)

SVĚTOVÉ UNITÁŘSTVÍ

- 56 Unitářství v Khasi Hills (Petr Samojský)
- 62 Cesta po Indii: Za hranou představ (Petr Samojský)
- 71 Když se duchovní přátelé potkávají na společné cestě (Kateřina Kopecká)

ZELENÁ UNITARIA

- 74 Pokrok nás žene vpřed. Ale kam to vlastně je? Reflexe filmu 1+1+1 (Matěj Čihák)

VZDĚLÁVÁNÍ

- 79 Jadýrka: Prostor, kde děti objevují svět i samy sebe
- 82 Škola, která učí pochybovat: Jak Finsko vede děti a studenty ke kritickému myšlení (Aino Kallio)

KALEIDOSKOP

- 89 Pád je hluboký, ale láska je hlubší: Rozhovor s Filipem Štojdlm (Vedl Matěj Čihák.)
- 96 Fenomén flow: Stav vědomého nevědomí (Leoš Brabec)
- 98 Mezi nebem a zemí aneb Blahodárné účinky vodní terapie (Jana A. Rašková)
- 101 Zprávy z unitářské knihovny v Praze: Třicátý první díl (Bohdan Chlíbaec, Bára Procházková, Kristýna Ledererová Kolajová)

Můj život před a po festivalu (P)o životě

Rozhovor s novou členkou Liberecké obce unitářů Jiřinou Macháčkovou

S Inkou jsem se poprvé setkala již loni začátkem dubna na festivalu (P)o životě ve Vratislavicích. Více o festivalu se pochopitelně dozvíte níže, mě zaujalo jeho samotné konání v České republice, a to nejen profesně, ale i osobně.



Jiřina Macháčková – nová členka Liberecké obce unitářů. (Obě fotografie převzaty z pozivote.org.)

Uvítala jsem prostor k zamyšlení, sdílení i inspiraci. Přednášky, workshopy i kulturní program, který se dotýká otázek smrti v osobním i společenském kontextu, mě velice inspirovaly. Vztah ke smrti se neustále proměňuje v čase. Díky aktuální paliativní péči přibývá například mnoho možností, jak může vypadat poslední rozloučení, anebo lze volit různé formy pohřbívání.

Festival nepřináší hotové odpovědi ani univerzální pravdy. Nabízí prostor, kde si každý

může najít vlastní cestu a způsob, jak o těchto tématech přemýšlet. Protože právě vědomí konečnosti může paradoxně probouzet chuť žít naplno a dávat životu hlubší rozměr.

Představíš se prosím na úvod čtenářům Tvůrčího života a přiblížíš, co vedlo ke vzniku festivalu (P)o životě?

Jsem přírodovědkyně a lektorka osobního rozvoje. Dlouhodobě se věnuji environmen-



„Smrt je univerzální lidská zkušenost. To, jak se k ní vztahujeme, vypovídá mnohé o naší kultuře i o nás samotných.“

tální problematice, ale už během studií mě začaly zajímat přesahy do filozofie a spirituality. Zásadní vliv na mě měl profesor Zdeněk Neubauer, který mě vedl k nedogmatickému a symbolickému chápání duchovních témat. Postupně se můj zájem prohluboval – přes práci s lidskou psychikou až k transpersonální psychologii.

Festival (P)o životě je jedním z přirozených plodů mojí aktivní duchovní cesty. Impulzem byla zkušenost s podobnou akcí, ze které jsem si odnesla přání vytvořit něco otevřeného a dostupného i u nás v Liberci. Shodou okolností se ve stejnou dobu objevil podobný nápad i u jiné kolegyně – a díky propojení jsme mohli začít. První ročník vznikal více než rok a měl velmi pozitivní ohlas.

Jaké motivace vedly k zapojení další spoluorganizátory? A jak probíhala vaše spolupráce?

Motivace druhých můžeme vždy jen odhadovat, ale často vycházejí z velmi osobních

zkušeností. U mě hrálo roli dětství, kde byla smrt přítomná skrze strach a náboženský tlak. Jiní členové týmu měli zkušenost opačnou – byli od tématu smrti chráněni, a tak pro ně zůstávala neznámá.

Další spoluorganizátoři přinášeli své vlastní příběhy: někdo doprovázel blízké při umírání, jiný měl zkušenost z duchovní cesty, další profesní či rodinné vazby k tématu. Právě tato různorodost byla velkou silou našeho týmu.

Spolupráce byla překvapivě harmonická a tvořivá. Největší výzvou bylo oslovit veřejnost. Ukázalo se, že téma smrti v lidech často vyvolává obavy nebo nepochopení. O to cennější byla velmi pozitivní zpětná vazba od těch, kteří přišli.

Vidíš v pořádání festivalu i osobní rovinu?

Určitě ano. Myslím, že hledám způsoby, jak se vyrovnat s vlastní konečností i konečností

našich blízkých. Festival zároveň otevírá otázky, které si může položit každý z nás – a které možná stojí za to znovu a znovu vracet do společného prostoru.

Jak vzniklo propojení festivalu s Unitarií?

Ke spolupráci došlo přirozeně – díky jednomu ze spoluřadatelů, který Unitarii na festival přivedl (konkrétně Jan Minář z Liberecké obce unitářů – pozn. dotazovatelky). Pro mě osobně to bylo objevné setkání se společenstvím, které se spirituálníou zabývá otevřeně a nedogmaticky.

Letos už Unitaria vstupuje aktivně do programu. Připravuje například interaktivní stezku pro rodiče s dětmi, workshop o tom, jak s dětmi mluvit o smrti, i zázemí pro paralelní dětský program. Velmi si této spolupráce vážím a ráda bych ji osobně rozvíjela i nadále.

Jaké jsou vize pro další ročníky festivalu?

Ráda bych, aby festival nabízel širší pohledy na téma smrti napříč kulturami, náboženstvími i obory. Zajímají mě například fenomény vědomí spojené s umíráním, stejně jako otázka, jak různé duchovní tradice nahlízejí na smrt a „zásvětí“.

Silným tématem může být i česká spiri-
tistická tradice, včetně medií tvorby, která má u nás překvapivě hluboké kořeny. Do budoucna bych chtěla, aby festival vytvářel prostor pro setkání těchto různých perspektiv – bez senzacechtivosti, ale s respektem a snahou porozumět.

Smrt je univerzální lidská zkušenost. To, jak se k ní vztahujeme, vypovídá mnohé o naší kultuře i o nás samotných. A právě tento prostor sdílení a porozumění bychom chtěli dále rozvíjet.

Velice děkuji za rozhovor.

Rozhovor vedla Jana A. Rašková.

Přeji vám všem mnoho života do vašeho života! Informace o festivalu P(o) životě najdete na www.pozivote.org/.

Jiřina Macháčková vystudovala ochranu životního prostředí na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy a profesně se dlouhodobě zabývá odbornou a vědecko-výzkumnou prací v oblasti ochrany životního prostředí, zejména v sanační geologii, kontaminaci zemin a podzemních vod. Současně se již více než dvě desetiletí věnuje osobnímu rozvoji, transpersonální psychologii a práci se změněnými stavy vědomí.

Když se naděje neměří uzdravením

Rozhovor s Radkou Vernerovou, zakladatelkou a ředitelkou Domu pro Julii

Hospic nemusí být jen místem posledních dnů. V případě vážně nemocných dětí se péče často nepočítá na týdny, ale na roky, a naděje se neměří uzdravením, nýbrž tím, zda rodina dokáže navzdory těžké diagnóze žít o něco snesitelnější každodennost.



Radka Vernerová, zakladatelka a ředitelka Domu pro Julii.
(Všechny fotografie převzaty z dumprojulii.com.)

Když se dnes řekne „hospic“, většina lidí si automaticky představí místo, kde člověk umírá. Dům pro Julii je ale zařízení, které pracuje s dětmi žijícími s vážným onemocněním často po mnoho let. V čem je tedy vaše práce jiná, než jakou si lidé se slovem hospic obvykle spojují?

Naše práce je především o každodennosti. O tom, jak rodině pomoci zvládnout situaci, která je dlouhodobě náročná. Dítě potřebuje nonstop péči 24 hodin denně a rodiče při tom nemají možnost si odpočinout, vystřídat se nebo na chvíli „vypnout“. My do toho vstupujeme jako podpora. Nabízíme nejen odbornou péči, ale i prostor, kde může rodina

na chvíli nabrat síly. Neřešíme jen zdravotní stav dítěte, ale celou situaci rodiny, její fungování a kvalitu života. Rozdíl je tedy hlavně v tom, že nejsme místem jedné životní fáze, ale dlouhodobým partnerem, který rodinu provází v průběhu celé nemoci.

Ve veřejné debatě se o dětské paliativní péči dlouho téměř nemluvílo. Když se ohlédnete o deset či patnáct let zpátky, jaká byla tehdejší podoba péče o nevléčitelně nemocné děti u nás? Co bylo samozřejmé, a co naopak chybělo, aniž by si to společnost plně uvědomovala?

Péče o nevléčitelně nemocné děti byla v Česku velmi roztržštěná. Existovali jednotliví odborníci nebo organizace, které dělaly maximum, ale systém jako celek chyběl. Rodiny si často musely pomoc složitě hledat a kombinovat samy. Chyběla a stále chybí dostupná odlehčovací péče, propojení zdravotních a sociálních služeb i jasné informace. Velká část péče tak zůstává na rodičích, kteří jsou často vyčerpaní a bez podpory. Společnost si zároveň plně neuvědomuje, jak náročná dlouhodobá péče o vážně nemocné dítě je. Nebylo to příliš viditelné téma. A to se díky mnohým organizacím začíná velmi pomalu měnit.

Co vám budování Domu pro Julii prozradilo o tom, kde v Česku nastavený systém péče o nemocné děti a jejich rodiny funguje, a kde naráží na své limity?

Jasně se ukázalo, že v Česku máme velmi kvalitní odborníky a velkou ochotu pomáhat, ať už ze strany zdravotníků, sociálních pracovníků nebo dalších profesí. Když se podaří vytvořit dobrý tým a navázat důvěru s rodinou, péče může fungovat velmi dobře a má skutečný dopad na kvalitu života dítěte i celé rodiny. Limity se ale ukazují ve chvíli, kdy se snažíme tyto jednotlivé části propojit. Péče o vážně nemocné děti přirozeně stojí na kombinaci zdravotní a sociální podpory, ale systém je nastavený odděleně. To se promítá do financování, administrativy i kaž-

denní organizace. V praxi to znamená, že rodiny často stojí mezi těmito světy a musí služby složitě koordinovat. A také my jako poskytovatelé věnujeme velkou část energie tomu, aby péče mohla fungovat jako celek. Právě propojenost a dostupnost služeb a zajištění jejich efektivního financování jsou dnes největší výzvou českého systému.

V zahraničí, například ve Velké Británii nebo Německu, má dětská hospicová péče delší tradici a širší síť služeb. Existuje ale něco, co se do českého prostředí přenést jednoduše nedá?

Zahraniční zkušenosti jsou pro nás velmi cenné a dlouhodobě z nich vycházíme, ale zároveň se ukazuje, že je nelze jednoduše přenést. Dané služby tam vznikaly postupně desítky let a jsou pevněji ukotvené v systému. U nás takové zázemí zatím chybí. Největší rozdíl není ani v samotném způsobu péče, ale v podmínkách, ve kterých funguje. V zahraničí je běžné, že rodina má k dispozici širokou síť služeb a nemusí řešit jejich dostupnost nebo financování v takové míře jako u nás. Proto pro nás není klíčové přebírat konkrétní řešení, ale spíše se inspirovat principy, tedy důrazem na dostupnost, kontinuitu péče a podporu celé rodiny.

Péče o nevléčitelně nemocné děti je jiná než péče o dospělé. Když to vezmete z vlastní zkušenosti, v čem je ten rozdíl největší?

Největší rozdíl mezi paliativní péčí o děti a o dospělé je v čase a dynamice. U dospělých se často bavíme o závěru života v horizontu týdnů nebo měsíců. U dětí může péče trvat dlouhé roky a začíná stanovením diagnózy někdy i daleko dříve. Dítě s nemocí žije, roste, vyvíjí se a jeho potřeby se mění. Péče je proto mnohem více individualizovaná a dlouhodobá. Zároveň se netýká jen dítěte, ale celé rodiny, která musí fungovat v náročném režimu nepřetržité péče. Je potřeba si uvědomit, že i diagnózy se razantně liší. Zatímco u dospělé paliativy se jedná především o onkologická onemocnění, u dětí jsou to především vzácné syndromy, genetická či neurodegenerativní

onemocnění apod. Dětská paliativa je především o dlouhodobé podpoře kvality života, naším cílem je celé rodině ulehčit situaci, snažit se jí pomoci žít o něco snadnější život navzdory velmi těžké diagnóze s nejistou prognózou.

Dům pro Julii nabízí jak pobytovou, tak terénní službu. Co se nejvíce mění ve chvíli, kdy rodina přijede na několik dní do specializovaného prostředí, oproti situaci, kdy péče probíhá doma?

Terénní a pobytová služba se vzájemně doplňují, ale každá má jiný význam. V rodině jsme hosté, přizpůsobujeme se jejímu prostředí, režimu i způsobu péče. Snažíme se rodinu podpořit tak, aby mohla fungovat doma co nejdéle a co nejlépe. Když přijedou k nám, kompletní péči na určitou dobu přebíráme my a rodiče mají možnost opravdu si odpočinout. Nemusí být ve střehu, řešit každou situaci ani plánovat další kroky. Vědí, že je o jejich dítě špičkově postaráno. Takže obě služby jsou velice důležité, terénní pomáhá udržet běžný život doma, pobytová zase dává prostor načerpat síly a pokračovat dál.

U dospělých hospiců se často mluví o důstojnosti v závěru života. V případě dětí však může péče trvat roky a horizont je mnohem otevřenější.

Jak se v takovém prostředí pracuje s pojmy jako naděje, očekávání nebo budoucnost?

Pojmy jako naděje nebo budoucnost u nás mají jiný význam než v běžném kontextu. Naděje není nutně spojená s uzdravením, ale spíše s kvalitou života. Snažíme se, aby děti i rodiny mohly prožívat co nejvíce běžných momentů, které dávají smysl. Očekávání se v průběhu času přirozeně proměňují, ale důležité je, aby rodina měla prostor sama si definovat, co je pro ni v dané chvíli důležité. Naši rolí je být jí v tom oporou a průvodcem, ne tím, kdo za ni rozhoduje.

Péče o dlouhodobě nemocné dítě výrazně proměňuje celou rodinu – rodiče, sourozence, někdy i širší okolí.

Z vaší zkušenosti: co se během let péče mění nejvíce? A existuje něco, co zůstává překvapivě stabilní?

Život rodiny se obrátí naruby. Nejvíce se mění její energie, možnosti i každodenní režim. Péče je fyzicky i psychicky velice náročná a postupně vyčerpává. Situace velmi ovlivňuje i zdravé sourozence. Ti, oproti vrstevníkům, rychleji dospívají, protože musí pochopit věci, které by děti ještě běžně nemusely řešit. Co ale zůstává obdivuhodně stabilní, je síla a obětavost rodičů. Vztah k dítěti, odpovědnost a snaha dát mu co nejlepší život.

Odlehčovací služby jsou často popisovány jako pomoc rodičům, kteří jsou vyčerpaní. Setkáváte se ale i s jinými reakcemi – například s ambivalencí, pocitem viny nebo obavou „pustit péči z rukou“?

Samozřejmě, je to nesmírně těžké. Mnoho maminek si nedokáže představit, že by někdo zvládl náročnost celodenní péče podle jejich představ. Mají pocit viny, že si chtějí odpočinout. My jim ale ukazujeme, že říct si o pomoc není selhání. Aby se rodina o své dítě mohla starat dlouhodobě doma, nesmí se úplně vyčerpat. Když pak vidí náš přístup a prostředí, ten strach opadne a nahradí ho pocit bezpečí.

Architektura Domu pro Julii je promyšlená, otevřená světlu, přírodě, tichu. Když ale mluvíte s rodinami, co je pro ně skutečně rozhodující? Je to prostředí samotné, nebo spíše způsob, jakým se s nimi jedná?

Prostředí hraje velmi důležitou roli, ale není to to nejzásadnější. Jsme rádi, že se architektům studia Čtyřstěn podařilo vymyslet jedinečnou budovu, která odpovídá požadavkům 21. století. Naprosto klíčový je náš multiprofesní tým a způsob, jak s rodinami komunikujeme. Jestli cítí respekt, pochopení a důvěru. Architektura Domu pro Julii podporuje klid a bezpečí, skutečnou hodnotu však vytváří lidé a jejich přístup. Je to krásná symbióza. Pro rodiny je nejdůležitější jistota, že je jejich dítě v dobrých rukou.



„Péče o vážně nemocné děti přirozeně stojí na kombinaci zdravotní a sociální podpory, ale systém je nastavený odděleně.“

V české legislativě údajně stále neexistuje jasná definice dětského hospice. Jak tato neukotvenost ovlivňuje každodenní fungování zařízení?

Ovlivňuje nás to velmi zásadně. Dětský hospic v českém systému vlastně „neexistuje“, a to znamená, že nezapadá do žádné jasně definované kategorie péče. Nejvíce se to projevuje ve financování. Proto jsme závislí na darech jednotlivců a firem. Bez této podpory bychom nemohli fungovat. Dětský hospic se pohybuje na pomezí zdravotní a sociální péče, což přináší velkou administrativní i organizační náročnost. Systém není nastavený na to, aby tyto oblasti fungovaly propojeně, a neumí pružně reagovat na realitu dětské paliativní péče, tedy na situaci, kdy se stav dítěte v čase proměňuje a rodina potřebuje různou míru podpory. V praxi to znamená, že velkou část

energie věnujeme tomu, abychom vůbec mohli službu udržet a rozvíjet. Přesto víme, že taková péče má smysl a že by měla být do budoucna přirozenou součástí systému, ne výjimkou.

Co to podle vás vypovídá o tom, jak naše společnost chápe péči o dlouhodobě nemocné děti?

Myslím, že to ukazuje, že si jako společnost tuto oblast teprve postupně uvědomujeme a pojmenováváme. Péče o dlouhodobě nemocné děti je stále spíše na okraji pozornosti, není příliš viditelná, protože se odehrává za dveřmi domácností, a často ji nesou především samotné rodiny. Z dostupných dat i zkušeností víme, že péče o vážně nemocné dítě je extrémně náročná, představuje výraznou psychickou zátěž i finanční dopady na rodinu. Přesto se velké části rodin nedostává systematické



„Dětský hospic v českém systému vlastně ‚neexistuje‘, a to znamená, že nezapadá do žádné jasně definované kategorie péče.“

podpory a služby jsou v různých regionech dostupné velmi nerovnoměrně. Před námi bude ještě dlouhá cesta. Na jedné straně roste zájem a ochota o těchto tématech mluvit, na druhé straně tomu systém podpory zatím neodpovídá.

Když mluvíte s rodiči, kteří jsou na začátku své cesty s nemocným dítětem, co pro ně bývá nejméně srozumitelné nebo nejvíce překvapivé v systému péče?

Na začátku je pro rodiče nejtěžší vůbec se v systému zorientovat. Vstupují do situace, na kterou nejsou připraveni, a zároveň se od nich očekává, že se rychle zorientují v tom, jaké služby existují, na co mají nárok a jak jednotlivé formy podpory kombinovat. Systém je ale roztříštěný a není nastavený podle potřeb rodiny. Zdravotní a sociální oblast fungují odděleně a rodiče často stojí v roli těch, kteří musí péči koordinovat. To je velmi zatěžující právě ve chvíli, kdy řeší zásadní životní změnu a potřebují spíš pod-

poru než další administrativu. Často je také překvapí, jak velká část péče zůstává na nich samotných. Péče o dítě je nepřetržitá a bez možnosti odpočinku. Teprve postupně zjišťují, jak důležité je mít kolem sebe tým odborníků a služeb, které je mohou dlouhodobě podržet.

Dům pro Julii vznikl jako konkrétní projekt, ale zároveň otevírá širší otázku: jakou hodnotu přikládáme jako společnost kvalitě života tam, kde není možné mluvit o uzdravení? Máte pocit, že se tato perspektiva u nás postupně proměňuje?

Myslím, že se ten pohled postupně mění, i když to není rychlý proces. Dlouhou dobu byla péče vnímána především optikou léčby, tedy s cílem uzdravení. Ale v situaci, kdy uzdravení možné není, dává smysl ptát se jinak: jak může dítě a jeho rodina žít co nejkvalitnější život navzdory nemoci? Rodiny i odborníci častěji mluví o tom, co je pro ně v dané chvíli důležité, o běžných věcech, o čase spolu, o možnosti rozhodovat o péči. Právě kvalita života se stává důležitým



„Dlouhou dobu byla péče vnímána především optikou léčby, tedy s cílem uzdravení.“

tématem, nejen doplňkem k léčbě. Zároveň ale systém na tuto změnu zatím plně nereaguje. Stále je nastavený spíše na akutní péči než na dlouhodobou podporu rodiny. Proto je důležité tyto otázky otevřít a ukazovat, že i tam, kde není možné mluvit o uzdravení, má smysl mluvit o dobrém a důstojném životě.

Když si představíte českou péči o nevyléčitelně nemocné děti za deset let – co by muselo být jinak, aby Dům pro Julii nebyl výjimkou, ale součástí přirozené sítě podpory?

Prála bych si, aby péče o nevyléčitelně nemocné děti byla přirozenou součástí systému a dostupná napříč celou Českou republikou. Aby rodiny nemusely složitě hledat pomoc nebo být odkázané na to, kde zrovna žijí, ale měly jistotu, že existuje síť služeb, která je v jejich situaci podpoří. Klíčové je podle mě legislativní ukotvení a stabilní financování. Zároveň

je potřeba lépe propojit zdravotní a sociální oblast, aby péče dávala smysl z pohledu rodiny. Důležitá je také dostupnost odlehčovacích služeb, jak terénních, tak pobytových. Právě ty umožňují rodinám dlouhodobě zvládat péči doma a předcházet vyčerpání.

Rozhovor vedla Kateřina Höferová.

Radka Vernerová je zakladatelka a ředitelka neziskové organizace Dům pro Julii, která v Brně vybudovala a provozuje dětský hospic pro děti a mladé lidi s nevyléčitelným onemocněním či vážným postižením. Dům pro Julii založila v roce 2018 s cílem vytvořit místo, kde se vážně nemocným dětem i jejich rodinám dostane odborné péče, podpory a prostoru k odpočinku. Za dlouholetou práci na rozvoji dětské paliativní péče v Česku jí prezident Petr Pavel v roce 2024 udělil medaili Za zásluhy I. stupně.

Keď smrť vraciame späť do života

Martin Oskorip



„Podme vrátiť smrť späť do kultúry, kam patrí.“ (Foto © pixabay.com.)

TICHO, KTORÉ LIEČI

Väčšinu dôležitých vecí v živote plánujeme. Pripravujeme sa na príchod dieťaťa, študujeme recenzie pred kúpou výrobkov do domácnosti, rozoberáme detaily letnej dovolenky. Život si užívame do najvyššej možnej miery, ako len môžeme. Niekedy nás prekvapí nepríjemná udalosť, inokedy sa musíme rýchlo vysporiadať so životnými otázkami. Stále sme to však my, ľudia s pomerne jasnou víziou, snami a priateľmi či rodinou. Existuje však jedna udalosť, ktorá je stopercentne istá pre každého z nás. V našej spoločnosti však o nej panuje hlboké, priam posvätné ticho. Tou udalosťou je... smrť.

Dlho som premýšľal, prečo sme v spoločnosti tému umierania vytlačili za múry našich nemocníc či domovov dôchodcov. Prečo sa o nej rozprávame, až keď nás k tomu pritlačí osobná nevyhnutnosť, a to už v slzách, smútku či strese. Keď si spomeniem na svoju minulosť, k smrti som bol vedený s rešpektom. Pochádzam z priemernej ro-

diny, v ktorej sa duchovné zázemie prelínalo s pracovným. Nevynikal som o nič viac ako moji rovesníci. A predsa. Moja cesta k projektu Rozhovory o smrti začala práve z otázky uvedenej vyššie a spoznaním sa s unitárstvom. Uvedomil som si, že odopierať si akýkoľvek rozhovor o smrti znamená odopierať si hlbšie pochopenie samotného života. Keď totiž prijmeme vo vnútri svoju konečnosť, v našich životných prioritách sa nám zázračne podarí urobiť si poriadok. Zrazu je jasnejšie, čo je dôležité viac a čo menej.

FENOMÉN DEATH CAFÉ

Popri otázke vytlačenia smrti za múry sterilných chodieb hospicov som časom začal nachádzať rôznu duchovnú literatúru. Všetelijaké názory, myšlienky, odporúčania či príkazy. Tento typ literatúry v spojení s jej autormi píšucimi o zážitkoch po klinickej smrti vo mne vytvoril ďalšie množstvo otázok. Keď som hľadal spôsob, ako túto tému otvoriť

Prístup k smrti,
o ktorý sa
snažíme pri našich
rozhovoroch,
je v súlade
s unitárskymi
princípmi.
(Foto © pixabay.com.)



v mojej blízkej spoločnosti s rodinou citlivo a bez pátosu, narazil som na celosvetový projekt Death Cafe.

Zakladateľ Jon Underwood, inšpirovaný myšlienkami švajčiarskeho sociológa Bernarda Crettaza, prišiel s geniálne jednoduchým konceptom. Ľudia sa stretnú v kaviarni, dajú si dobrý koláč, kávu alebo čaj a rozprávajú sa o smrti. Bez vopred určenej agendy, bez odborných prednášok, bez snahy niekoho o niečo presviedčať. Jednoducho žiadna ezoterická seansa ani nábor do sekty. Len tak.

Cieľom Death Cafe nie je poskytovať terapiu ani smútkové poradenstvo. Je to sociálny experiment, ktorý hovorí: „Podme vrátiť smrť späť do kultúry, kam patrí.“ Práve tento prístup a neformálnosť ma na tomto projekte fascinovali. Death Cafe mi ukázalo, že o smrti sa dá rozprávať s ľahkosťou, úctou a niekedy aj s otvoreným humorom. Tento model sa stal mojim základným stavebným kameňom, na ktorom som postavil slovenské Rozhovory o smrti ako priestor, kde žiadna otázka nie je nevhodná a kde posedenie pri šálke čaju nám spoločne napomáha rozpúšťať strach z neznámeho.



Veríme, že, vzájomná prepojenosť nás robí silnejšími práve vtedy, kedy môžeme byť najviac zraniteľní. (Foto © pixabay.com.)

AKO TO VYZERÁ V PRAXI?

Možno si teraz predstavujete tmavú miestnosť, tlmené svetlá, smútok a ticho. Skutočnosť je však úplne iná. Naše Rozhovory o smrti sa odohrávajú v presne opačnej atmosfére. Tá je niekedy až prekvapivo živá. Po roku a pol, odkedy sa venujem tejto aktivite, sa často sám seba pýtam: „Prečo sa ľudia na stretnutí o umieraní bavia niekedy viac pozitívne ako napríklad niekde doma či v práci?“ Myslím, že som na to prišiel. Moja odpoveď znie pomerne jednoducho – je to úľava. Úľava z toho, že konečne niekto vy-

slovil to, na čo všetci v kútiku duše myslíme. Ľudia sedia, niektorí sa zapájajú, ostatní len počúvajú. Nájdu sa aj takí, ktorí chodia pravidelne. V tichosti nasávajú atmosféru a po niekoľkých stretnutiach začnú sami rozprávať. Je úžasné sledovať vývoj a smerovanie jednotlivcov, ako aj celej skupiny. Niektorí prídu raz a už sa nevrátia.

My sme si Rozhovory o smrti trochu prisposobili. Popri rozprávaní sa si pomáhame rôznymi otázkami. Témy, ktorým sa ohľadom smrti venujeme, sú potom pestré ako život sám. Napríklad z praktickej stránky

sú to rôzne obavy: „Kto sa postará o môj majetok či domáce zvieratá?“ alebo „Aké piesne chcem, aby mi zahrli na poslednej rozlúčke?“ „Chcem byť pochovaný v zemi, alebo rozptýlený v lese?“ Veľmi dôležité je aj duchovné hľadanie. „Čo nasleduje po mojom poslednom vydýchnutí?“ „Je to len tma, alebo akýsi návrat domov, do vyšších sfér?“ Pri diskusii sa snažíme klásť otázky zamerané aj na vnútorný odkaz po smrti. „Čo tu po mne zostane? Nie v majetku, ale v spomienkach a hodnotách.“

Najfascinujúcejšie na týchto stretnutiach je zistenie, že hoci sme každý iný, naše základné ľudské obavy, nádeje, ale aj strach, sú takmer identické. V momente, keď jeden z účastníkov povie „môj život akoby doteraz nemal zmysel“ alebo „viem, že v tom nie som sama“, ostatní často prikývnu a vzniká akési silné puto, ktoré je v tomto kolektíve veľmi vzácné. K nájdenu vlastnej odpovede poniektorým z nás pomáha viera. Iným samotná prítomnosť či samotná konverzácia. Je pre mňa úžasné sledovať živú diskusiu bez obavy z toho, že si tým privodíme nejaké „nešťastie“.

Čo nasleduje po poslednom vydýchnutí? Je to návrat do prázdnoty, transformácia energie alebo stretnutie s niečím väčším? To sú otázky, na ktoré nemáme napríklad doposiaľ vedecky podložené vysvetlenie, ale dokážu človeka prinútiť rozmyšľať. Čo tu po nás zostane? Nie v zmysle nehnuteľností, ale v spomienkach, ktoré sme v ľuďoch zanechali, a v láske, ktorú sme ako ľudia stihli prejať. Pohľady z rôznych strán nás zase predurčujú dávať k takýmto otázkam rôzne odpovede. A o tom to presne je. Sedíme a jednoducho sa rozprávame. Bez nátlaku či presvedčenia.

SLOBODA V HĽADANÍ, ÚCTA K NEZNÁMEMU

Prečo vlastne o tomto projekte píšem práve do unitárskeho časopisu? Pretože verím, že prístup k smrti, o ktorý sa snažíme pri našich rozhovoroch, je v súlade s unitárskymi princípmi. Unitárstvo nás učí slobode a zodpovednosti pri hľadaní vlastnej pravdy. Nevnučuje nám hotové dogmy o tom, čo bude „potom“.

Namiesto toho nám dáva priestor, aby sme si túto odpoveď vytvorili sami, na základe vlastného vedomia, svedomia a prežitej skúsenosti.

Nuž a Rozhovory o smrti sú pre nás presne takým miestom. Súčasťou našich stretnutí nie sú kazatelia ani vedci, ktorí vám povedia, ako sa máte pripraviť na smrť alebo čo príde po nej. Nájdete u nás komunitu, ktorá rešpektuje vašu individuálnu cestu. Veríme totiž, že vzájomná prepojenosť nás robí silnejšími práve vtedy, kedy môžeme byť najviac zraniteľní. Rovnako, že dôstojnosť človeka nekončí diagnózou alebo starobou.

Prijatie smrti ako prirodzenej súčasti kolobehu prírody a nášho bytia nás neoslabinuje. Naopak, zbavuje nás vnútorného strachu a dovoľuje nám prežívať prítomnosť s oveľa väčšou intenzitou a vďačnosťou.

POZVÁNKA K STOLU

Na záver by som sa s vami chcel podeliť o jedno osobné zistenie. Ľudia, ktorí sú súčasťou našich rozhovorov, z nich neodchádzajú smutní. Odchádzajú ľahší. Akoby zhodili z ramien akési neviditeľné bremeno, ktoré so sebou vliekli roky, alebo možno celý život.

Či už si to chceme priznať, alebo nie, smrť je súčasťou našich životov, rovnako ako padanie listov na jeseň alebo západ slnka. Ak o nej budeme verejne hovoriť, určite si ju neprivoláme skôr. Zbavujeme sa však vlastného strachu. Unitárska tradícia nás učí, že pravda sa nehľadá v osamelosti, ale v živom dialógu. Pozývam vás preto k tomuto nášmu pomyselnému stolu. Prídte, ak cítite potrebu podeliť sa o svoje myšlienky, alebo ak len hľadáte miesto, kde je dovolené byť chvíľu zraniteľným. Pretože v konečnom dôsledku je smrť tým, čo nás všetkých spája v rovnakom osude. Nuž a práve vďaka tomu je náš život to najvzácnejšie, čo môžeme spolu zdieľať. Či už osobne, alebo v online priestore. Možno stačí niekedy začať malým rozhovorom s blízkymi, alebo si stačí položiť otázku: „Čo by som dnes urobil inak, keby som vedel, že je to môj posledný deň?“

Zastavme sa teda na chvíľu. Nie v smútku, ale v hlbokkej úcte k tomu, čo máme práve teraz. Všetci ste vítaní.

Když léčba končí, péče pokračuje

O paliativní péči a doprovázení na konci života

Rozhovor s Oldřichem Hanibalem z organizace Cesta domů

O smrti se většinou mluví až ve chvíli, kdy už se jí nejde vyhnout. Přitom právě otevřenost a blízkost mohou zásadně proměnit to, jak lidé prožívají poslední fázi života – i to, co přichází po ní.

Když lidé slyší slovo hospic nebo právě paliativní péče, často si představí poslední dny života konkrétního člověka. Je to tak správně?

Lidé si to tak často představují, ale paliativní péče je ve skutečnosti širší. Člověk může využívat paliativní péči i v nemocnici a může ještě žít mnoho měsíců nebo i let. Není to tedy jen péče těsně před koncem života. Je to péče, která se stará o příznaky nemoci, kterou už není možné vyléčit. Kdybych to měl říct jednoduše, jde o péči, jež člověku pomáhá žít co nejlépe navzdory nevléčitelné nemoci.

K nám se pak dostávají pacienti, kteří už potřebují komplexnější podporu v závěru života a chtějí zůstat doma. Jejich nemoc už není možné vyléčit, ale pořád je možné dělat hodně pro to, aby jim bylo co nejlépe – mírnit bolest a další obtíže a pomáhat jim zvládnout tu situaci doma. Bez takové podpory by často museli zůstat v nemocnici. My se tedy nesoustředíme na léčbu, která by vedla k uzdravení, ale na to, aby člověk mohl závěr života prožít co nejlépe a pokud možno tam, kde chce být.

A vy jim tedy poskytujete péči jak tady, tak i v jejich domácím prostředí. Cesta domů k tomu přímo vybízí – umožnit lidem důstojné dožití doma. Proč je pro tolik pacientů domácí prostředí důležité?

Nevím, jestli je to opravdu pro „tolik“ lidí, protože ne všichni chtějí být doma a ne všichni



Oldřich Hanibal – psychosociální pracovník.
(Všechny fotografie převzaty z cestadomu.cz.)

tu možnost mají nebo využijí. Umírá se doma i v nemocnici. Ale pro ty, kteří doma být chtějí, je to pochopitelné. Když už se nemoc nedá léčit a v nemocnici už vlastně není co nabídnout, tak je přirozené, že člověk řekne: chci domů. Doma to znám. Mám tam svoje věci,



Budova domácího hospicu Cesta domů v pražské Michli.

svoje vzpomínky, svůj rytmus. Víím, kdo přijde a koho u sebe nechci. Nikdo mě tam nepozoruje, neokukuje, nemusím být vystavený pohledům cizích lidí. A když je člověk upoutaný na lůžko, domov pro něj může znamenat bezpečí, soukromí a klid.

Když se setkáváte s rodinami, které mají blízkého člověka v paliativní fázi, jak takové setkání vypadá? Na co se zaměřujete, když rodině nabízíte podporu?

Když už do rodiny vstoupíme – a to jen v případě, že o to stojí, protože někdy stačí čistě odborná zdravotní a pečovatelská péče –, zaměřujeme se hlavně na emoce a zvládnutí celé situace. Pomáháme rodině promýšlet, co bude dál, co bude potřeba, co si dokáže představit a v čem si naopak není jistá.

Zdravotníci samozřejmě řeší zdravotní stav člověka, ale my s rodinou probíráme, jestli mají dostatek sil, jestli si dovedou domácí péči představit po celou dobu péče, nebo jestli už cítí, že je to nad jejich možnosti. Pomáháme jim orientovat se v tom, co všechno péče obnáší, co mohou

očekávat, jakou podporu dostanou, a v čem budou naopak potřebovat pomoc dalších služeb. Snažíme se s pečujícími mluvit i o tom, že by na tu péči neměli zůstat sami. Často je potřeba zapojit širší rodinu a někdy i sousedy, aby bylo víc zdrojů podpory. Zvlášť když jde třeba o starší pár a ten, kdo pečuje, už sám také nemá dost sil. Když je to zapotřebí, nabízíme i možnost podat žádost do lůžkového hospice a pomáháme pak i s jeho organizací. Péče o blízkého doma může být hodně náročná, a v závěru života obzvlášť.

Dá se odhadnout, jestli má rodina na domácí péči dost sil?

Mám za to, že někdy dokážu odhadnout, jestli by péči prakticky zvládli. Ale v psychické rovině je to něco jiného a tam je třeba být opatrný. Snažím se zachytit jejich motivace a pomoci jim jejich představy přiblížit tomu, jak to může opravdu vypadat. Lidé často nevědí, co je konkrétně čeká, a tak se jim snažíme popsat, jak to obvykle probíhá, aby měli reálnější představu.

V tom je důležitá první návštěva lékařky a zdravotní sestry, které s rodinou probírají celou „baterii“ otázek. Připravují je na to, co

všechno může nastat. Jenže do toho vstupuje spousta očekávání, představ i nejasností.

Potřebují rodiny víc praktickou pomoc, nebo spíš psychickou podporu?

Obojí je důležité, jen někdy v jiném pořadí. Jako první bývá důležité vědomí: jsou tady zdravotníci, nejsem na to sám, kdykoli se něco děje, mám se na koho obrátit. To je základ. Cesta domů jako domácí hospic poskytuje nepřetržitou podporu dvacet čtyři hodin sedm dní v týdnu, takže člověk v kterékoliv chvíli ví, že nezůstane bez pomoci.

Pak přicházejí další roviny. První kontakt probíhá přes poradnu a ambulanci. Ambulantní zdravotní sestry získávají představu o tom, jak to v rodině vypadá, a předávají informace dál v rámci multidisciplinárního týmu. My jako psychosociální pracovníci se s rodinou domlouváme na případné návštěvě.

Tam si všímáme, kdo další v rodině by péči nebo podporu mohl potřebovat. Otevírají se otázky typu: Je tu někdo, s kým se dlouho nemluví? Je tu něco nedořešeného? Bylo by důležité někomu něco říct? Snažím se zjišťovat, co je pro toho člověka nebo rodinu v tu chvíli důležité a jestli jim v tom můžu nějak pomoci.

Když jste zmínil nedořešené věci – co lidé na konci života řeší nejvíc? Majetek, vztahy, tajemství?

To všechno tam může být. Když jsem v rodině, tak se snažím vnímat, jaké téma je právě teď nejdůležitější. Snažím se klást otázky tak, aby byly citlivé a nešly příliš daleko, ale zároveň mohly otevřít nový prostor pro přemýšlení. Třeba: Co se vám honí hlavou? Co vám nedá spát? Co vám nedá pokoj a znovu se vám neodbytně vrací do mysli? Co by vám pomohlo ke klidu? Tam se často ukáže, co je opravdu nosné. A pak se k tomu vracíme.

A motivujete lidi k tomu, aby si ty věci opravdu dořešili? Nebo to necháváte čistě na nich?

Kdybych je motivoval příliš, byl by v tom tlak, a ten nechci. Nejsem s nimi většinou tak dlouho, abych stihl obsáhnout všechno. Ale někdy se k těm věcem dá dojít poměrně

rychle, zvlášť když nemocný dokáže otevřeně říct, co chce.

Zároveň je důležité říct, že ne všechno se musí urovnat. Když je člověk s někým rozhádaný, má to svůj důvod. Není nutné všechno na konci života za každou cenu „spravit“. Někdy můžeme zjišťovat, jestli by si přál někomu zavolat, někoho vidět, něco říct. Ale nechci do toho vnášet tlak typu: tohle byste měl udělat. V tu chvíli je nejdůležitější, aby se ten člověk cítil co nejlépe. Samotná cesta ke konci je plná nejistoty.

Existuje podle vás něco jako dobrá smrt? Taková, kdy to není tragické, není to dlouhé umírání v bolestech a člověk, který zůstává, může mít pocit, že ta cesta proběhla dobře?

Když to vezmu z pohledu pozůstalých, kteří pečovali, z jejich zkušeností vychází, že nejdůležitější je pro ně to, že se jejich blízký netrápil. To bývá často první věta, kterou slyšíte: hlavně že se netrápil. Někdy to lidé řeknou i tak, že jsou vlastně rádi, že už je to ukončené, protože už se netrápí. Když ale vidí, že se jeho blízký trápil a takto zemřel, žije se mu s tím těžce. Pro své blízké chceme, aby jim bylo co nejlépe, i při umírání. Proto rodiny dostávají informace, jak pečovat, jak podávat léky, jak funguje takzvaná akutní (SOS) medicína, kterou mají doma k dispozici. Je důležité, aby tomu rozuměly a nebály se toho. Léky dokážou ztlumit příznaky, jako je například bolest nebo dušnost, a přinést tělu úlevu a klid. Nemocný může mít aspoň chvíle, kdy se cítí snesitelněji. A všechno, co mu uleví, je v tu chvíli dobré.

V naší společnosti se o smrti a umírání pořád mluví málo, skoro jako by to bylo tabu. Proč je podle vás tak těžké o tom mluvit otevřeně?

Možná nejde o to, že by se o tom nedalo mluvit vůbec, ale mluví se o tom často těžko. Nemáme ta slova „v puse“. Když o tom s blízkými mluvíme, můžeme se na to aspoň trochu připravovat – minimálně emočně. Ale mnoho lidí toto nemá zažité. Jakmile zazní téma umírání, přichází vnitřní odpor, něco nepříjemného, pocit „ne, o tom nechci mluvit“. A když pak



„Hra dává možnost odpovědět, ale i neodpovědět. A i to je příprava – mít smrt aspoň někde v mysli.“

smrt přijde, i ten, kdo už někdy ztrátu zažil, se s tím musí znovu nějak poprat. Naše podpora pokračuje i v pozůstalosti – pomáháme lidem prožít emoce, které se na sebe nabalují, a pomalu je uvolňovat. Mluvit tam, kde to jde, a hledat prostor, kde to není nesnesitelné.

Pomáhá mluvení? Pomáhá se z bolesti vymluvit?

Mluvení může pomoci. Ale potřebujeme k tomu vhodného posluchače. Když kolem sebe nikoho takového nemáme, je to těžké. Když pozůstalý například vysloví jméno zemřelého a vidí, že to ostatní zatěžuje, brzy se stáhne.

Lidé si někdy povídají se zemřelým doma nebo na hřbitově. Právě tam je vidět, jak moc je mluvení základní potřebou. Pomáhá totiž zastavit proud výčitek, otázek a těžkých pocitů. Lidé se často ptají: Udělal jsem všechno správně? Neměl jsem udělat něco jinak? Neměl jít k doktorovi dřív? Nemám potřebu jim říkat: Ano, udělal jste to správně. Spíš se ptám: Kde vám to zpětně drhne? Kdy vám to nesedělo? A když se o tom začne mluvit, často se ukáže, že sice existovala nějaká možnost A i možnost B, ale k možnosti A už se vrátit nejde. Člověk tehdy prostě dělal to nejlepší, co v danou chvíli mohl.

Co by podle vás společnosti pomohlo, aby se o umírání mluvalo líp a téma přestalo být demonizované?

Myslím, že člověk se to musí začít učit. Nejvíc by asi pomohlo, kdyby se o tom častěji mlu-

vilo ve školách, doma, přirozeněji. Aby to bylo vnímané jako něco, co k životu patří. Vzdělávat se o tom v době, kdy je to ještě „daleko“, je potřebné. Pro děti je smrt často paradoxně méně zatížená než pro dospělé. Dokážou o ní mluvit příměji, pokud samy nezažily nějakou prudkou ztrátu bez přípravy.

Dnes už se tato témata do škol do jisté míry dostávají, a my jsme za to moc rádi. Máme dobrovolníky i různé programy a besedy, které se tomu věnují. Vnímám, že o to stojí i sami učitelé. Když pak někomu ze školáků zemře někdo blízký nebo spolužák, chtějí být připraveni.

Často slýchám, že děti na pohřeb nepatří. Já si tím nejsem jistá. Myslíte si, že děti na pohřby patří?

Tady se znovu dostáváme k tomu, jestli je smrt v rodině tabu a jak s ní rodiče umějí zacházet. Potřebuji nejdřív vědět, jak to cítí oni, protože to, jak situaci zvládnou děti, velmi závisí na tom, jak ji zvládnou rodiče. Když jsou rodiče uzavření, dítě se stejně ptát nepřestane. Zeptá se jinde, nebo s tím tématem zůstane samo, a pak ale nevíme, co se mu v hlavě odehrává. Nechci říkat kategoricky, že dítě na pohřeb „musí“. Ale když je součástí rodiny a mělo k zemřelému vztah, těžko si umím představit, proč by tam vůbec nemělo být. To, jak děti chápou smrt, se s věkem hodně mění. Nejdřív ji vůbec nechápou, ale už kolem šestého roku jim začíná docházet, že smrt je konečná a každý z nás jednou umře, a začnou se hodně ptát.

K vytvoření představy, jak mohou reakce dětí vypadat, využíváme i knihy pro děti. Ty nám velmi pomáhají. Třeba knížka *Když dinosaurům někdo umře*, která ukazuje, jak různé lidé umírají a jak různé to děti prožívají. Pomáhá i rodičům, protože jim dává schopnost o tom mluvit. Když je rodič takto vybavený, může se pak sám rozhodnout, zda dítě na pohřeb vezme, nebo počká na jeho otázky. A znovu, právě na otázky dětí je potřeba odpovídat.

Důležitá je také příprava. Zeptat se dítěte, jestli tam chce být, čeho se bojí, říct mu, kdo s ním bude, když bude na pohřbu smutné nebo vystrašené. Připravit ho i na to, že dospělí mohou a budou plakat. Když rodič není připravený vzít dítě na pohřeb, nemá smysl ho do toho tlačit. Spíš otevřít možnosti a pomoci zjistit, jakým způsobem může být dítě v bezpečí a opečované.

Jak se podle vás vyvíjí vztah společnosti k paliativní péči? Je už známější, dostupnější, nebo je to pořád něco zahaleného tajemstvím?

To neumím úplně přesně posoudit. Když občas čtu nějaká data, spíš ukazují, že je té péče stále nedostatek. Když je člověk uvnitř systému, může mít pocit, že ta možnost existuje, ale prakticky se k ní nedostane každý. Možná je to opravdu s tím, že se o smrti a umírání stále mluví málo. Jenže já sám žiju v prostředí, kde se o tom mluví, a do rodin přicházíme právě tam, kde už o tom nějak vědí nebo si informace sami našli. Takže jsou informovanější než zbytek společnosti.

Třeba máme karetní hru „Řekni mi“, která otevírá těžké otázky hravou formou. Je to způsob, jak se tématu dotknout, aniž by se člověk hned cítil pod tlakem. Hra dává možnost odpovědět, ale i neodpovědět. A i to je příprava – mít smrt aspoň někde v mysli.

Když někdo přijde o blízkého, lidé se ho často snaží utěšit různými větami. Jenže někdy to vyzní spíš zraňujícím způsobem. Jak se podle vás vyvarovat věcem, které mohou pozůstalým ublížovat?

Některé věty samy o sobě nemusí znít špatně. Třeba „upřímnou soustrast“ nebo „je mi to upřímně líto“. Záleží na tom, co do těch slov člo-

věk vloží, s jakým pocitem je říká. Když se naladím na to, jak asi tomu člověku je, možná někdy ani nemusím nic říkat. Stačí podat ruku, být nablízku, přijít na pohřeb, přinést oběd, nabídnout konkrétní pomoc. Jde vlastně o to, jak se k člověku přiblížit – emočně i prakticky. Pozůstalí často říkají, že jsou na to sami. Někdy ale dávají najevo, že být sami chtějí, a okolí pak raději uhne z cesty. Důležité je ptát se citlivě. Když na otázku Co byste potřeboval? člověk odpoví „nic“, není vždy jasné, jestli opravdu nic nepotřebuje, nebo o tom jen nechce mluvit. Nejsou na to univerzální návody. Každý člověk je jiný. Je to spíš o naladění, empatii a schopnosti vnímat hranice druhého. Někdy však svou pomoc nabídneme příliš brzy. Je proto důležité nabídku později opakovat.

A co věty typu „už to má za sebou“ nebo podobné fráze, které se mezi lidmi běžně říkají?

Tam je potřeba velká opatrnost. Tyto eufemismy většinou zraňují. Ale černý humor často lidem pomáhá odlehčit aktuální prožívání. Záleží vždy na vztahu, situaci a míře citlivosti.

Jak by podle vás mělo probíhat truchlení, aby si člověk nenechal zbytečně hluboké jizvy, ale zároveň se v tom smutku neutopil?

To je hodně individuální. Záleží na tom, jak člověk zná sám sebe, jak umí být se sebou, jak si všímá otázek, které se mu honí hlavou, a jak o sebe umí pečovat. Každý se s těžkými situacemi vyrovnává po svém. Někdy už v době péče o nemocného vidím, že budoucí pozůstalý má některé věci dobře opečované – umí mluvit o tom, co se v něm děje, umí se podívat sám na sebe, neostýchá se využít druhého člověka jako oporu. Ale častější je asi to, že lidé mají tendenci zvládnout to sami a málokdy si o pomoc skutečně řeknou.

Zároveň ne každý musí truchlit stejným způsobem. Vztahy jsou různé. Někdo netruchlí ani tak nad samotnou smrtí, jako nad tím, co mezi nimi neproběhlo, co mohlo být lepší, co spolu už nezažijí. Člověk tedy často nesmutní jen nad odchodem druhého, ale i nad společným životem, jaký byl, nad neprožitou budoucností. A to může bolet dlouho. Někdy mnoho let,



Dnes už se téma smrti do škol do jisté míry dostává, a my jsme za to rádi.

protože ten druhý je všude přítomný ve vzpomínkách, místech, situacích.

Jako psychosociální pracovníci se v pozůstalostní péči snažíme udržovat s pozůstalými určitý kontakt. Třeba po měsíci, měsíci a půl zavoláme nebo napíšeme, jak se jim daří. Je to malé přiblížení a zároveň signál: pořád tady jsme, pořád na to nemusíte být sami. A pro nás je to i způsob, jak zjistit, jestli jsou v pořádku, nebo jestli je potřeba věnovat jim větší pozornost.

Nestává se někdy, že se na čas stanete tak trochu členem rodiny?

Když jsme v rodině delší dobu nebo je rodina mimořádně otevřená, tak si vás samozřej-

mě trochu pustí blíž. Ale vždycky to má své limity. Je potřeba si hlídat, kdy už nás rodina nepotřebuje, kdy už by naše přítomnost byla příliš dlouhá nebo bychom brali prostor někomu jinému z rodiny. Nejsme jejich přátelé v běžném slova smyslu. Ta podpora je na určité období. Pak je důležité umět ji včas a jasně ukončit – dát za ní tečku. Někdy se pozůstalý může vrátit i po delší době, třeba když se truchlení rozjede později, protože ho předtím držel stranou. Ale to ukončení je potřebné.

Takže péče nekončí pohřbem?

Ne. Pro ty, kteří ji potřebují, pokračuje i potom.



„Když je léčba ukončená a v nemocnici už vlastně není co nabídnout, tak je přirozené, že člověk řekne: doma.“

Proměnila práce s umírajícími nějak váš vlastní pohled na život?

Hodně. Mnohem víc si vážím vztahů – se ženou, s bratrem, s mámou, se svými dětmi. Neznamená to však, že člověk tu musí být pořád jen pro druhé. Potřeba odstupu, samoty a vlastního prostoru je pořád legitimní. Zároveň si mnohem silněji uvědomuji hodnotu běžných dnů a obvyčejného pocitu, že je mi dobře.

Častěji si také všímám i křehkosti života. Když vidím nebezpečnou situaci, pád, ohrožení, automaticky si uvědomím, jak snadno se všechno může změnit. Asi i proto si přirozeně víc všímám toho, co se kolem mě děje.

Tu práci jsem začal dělat i proto, abych se nebál situací kolem smrti. Chtěl jsem být připravený. Když se něčeho bojím, mám spíš tendenci si na to sáhnout, přiblížit se tomu. Neznamená to, že musím všechno vědět, ale nechci, aby mě to úplně rozbilo. Naopak mám potřebu otevřít oči víc, ne se odvracet. A k tomu je dobré mít něco zažité a vědět, co v takové chvíli dělat.

Takže když se člověk bojí, je dobré se tomu přiblížit?

Opatrně. Někdy se bojíme, ani nevíme čeho přesně. A když se o tom začne mluvit, teprve se ukáže, co ten strach vlastně je. Lidé mají třeba strach z pohledu na mrtvé tělo. Nebo strach, že je někdo bude podezírat, soudit, že něco způsobili nebo neudělali. To v sobě

mohou pak dlouho nosit. A mluvení o tom může pomoci strach třeba ne zcela odstranit, ale být mu blíže a porozumět mu.

Možná se se strachem dá i trochu „skamarádit“. A když vím konkrétně, co nechci zažít, už je to uchopitelnější. Nemusím to ani říkat nahlas. Stačí vědět: tomuhle bych se rád vyhnul. A když to přijde, být na to co nejlépe připravený a mít někoho, s kým o tom můžu mluvit. Jenže právě přijmout nabídku k povídání je někdy to nejtěžší. K tomu je potřeba důvěra, čas, setkání. A někdy k tomu nedojde, protože člověk ten čas nevyužije nebo se bojí tu příležitost zachytit. Pak to můžeme otevřít až později, v pozůstalostní péči.

Jak se tedy k pozůstalému člověku přiblížit? Jak začít?

Možná úplně jednoduše: „Je mi to líto.“ To je základ. Nebát se s těmi slovy přijít blíže. A pak třeba: „Moc rád bych ti pomohl.“ Ale musí to být zevnitř, musí to být opravdové.

Někdo se raději vyhne, protože má pocit, že je to pro druhého lepší. Někdy je lepší alespoň nic nezkazít, nedělat hloupé vtipy. Ale jindy zase někdo dokáže říct i něco velmi lidského, třeba: „Chtěl bych tě obejmout, ale nejsem si jistý, jestli teď můžu.“ A to někdy dovede otevřít dveře srdce. A i když to nevyjde, pořád je možné říct: „Promiň.“ Dovolit si chybu a omluvit se. Někdy je možná lepší něco udělat a případně přiznat, že to nebylo ono, než neudělat nic. Tím člověk zároveň poznává, kde jsou hranice



„Zdravotníci samozřejmě řeší medicínskou stránku věci, ale my s rodinou probíráme, jestli mají dostatek sil, jestli si dovedou domácí péči představit nebo jestli už cítí, že je to nad jejich možnosti.“

toho druhého, kam k němu mohu vstoupit. Je v tom ale potřeba být emočně zapojený. Zúčastněný. A pak ani ten trapný fórek nemusí být katastrofa, pokud je z něj cítit blízkost.

Co je podle vás v práci s lidmi v takto citlivých situacích nejdůležitější?

Znáť trochu víc sám sebe. Ne do úplné hloubky, ale vnímat, jak mi právě je. Když člověk dokáže vnímat že je mu dobře, kdy cítí klid nebo bezpečí, může být citlivější i k tomu, jak je druhému. Já chci, aby se lidé v našem povídání cítili pokud možno dobře. A když vidím, že to nejde, umím vycouvat. Umím se omluvit.

Když přijde pozůstalý, vím, že truchlí, protože mu někdo umřel, ale nevím, odkud přesně ten smutek přichází. To se musím nejdřív dotpat. Jedna z mých hlavních otázek je vlastně velmi prostá: „Jak je vám teď, v tuto chvíli?“ A odtud teprve začínáme.

Podle mě je v životě nejlepší jít do vztahů naplno a s citlivým srdcem. Nebát se, že udělám chybu. A když už se to stane, umět se omluvit. A stejně tak si myslím, že bychom si měli dovolit odejít ze vztahů, které už nefungují a nejdou opravit – ať už je nám dvacet nebo osmdesát.

Rozhovor vedla Kateřina Höferová.

Oldřich Hanibal je psychosociální pracovník, který se dlouhodobě věnuje podpoře lidí v náročných životních situacích, včetně doprovázení v závěru života a práce s pozůstalými. Absolvoval psychoterapeutický výcvik v satiterapii, výcvik v dětské krizové intervenci (Linka bezpečí) a výcvik v telefonické krizové intervenci (Společenství pro vzdělávání a supervizi v krizové intervenci). Je certifikovaným poradcem pro pozůstalé. V organizaci Cesta domů působí od roku 2015.

Odolnost a přizpůsobivost

Pavel Skřivan

„Tao je prázdné, ale ve svém působení nevyčerpatelné. Bezedné – je praotcem bezpočtu věcí. Otupuje jejich hroty, rozmotává jejich uzliny, mírní jejich lesk, stírá jejich prach. Je jako hluboký rybník, jenž nikdy nevysychá.“
(*Tao-te-ťing*)



Divoké žito. Divoká krása plodiny, která je v pozadí zájmu a přitom může tolik nabídnout.
(Všechny fotografie z archivu autora.)

U nás, ve střední Evropě, pěstujeme již podlouhá staletí dvě obilniny, kterým říkáme chlebové, protože z nich se náš chléb tvoří. Jsou to pšenice a žito. Pšenice je pravděpodobně nejstarší cíleně pěstovanou obilninou (původně stepní travinou), která do střední Evropy pronikla s neolitickými zemědělci z oblasti úrodného púlmésíce v povodí Eufratu a Tigridu, z Mezopotámie. Pšenice se díky svým skvělým vlastnostem šířila jak směrem do Evropy, tak také dále do Středního a posléze Dálného východu.

Porosty pšenice však obsahovaly (původně de facto jako plevel) další velmi blízce příbuznou travinu, divoké žito. A jak pšenice pronikala dále na východ, šířilo se její pěstování také do stále vyšších a nehostinnějších oblastí Pamíru a podhůří Himálaje. Jenže pšenice je poměrně náročná na kvalitní půdu i na podnebí a počasí. A tak jak porosty stoupaly výše, do chladu, chudší půdy, složení porostů se po-

znenáhlu měnilo. Pšenice ubývalo a přibývalo odolnějšího a drsným podmínkám přizpůsobivějšího žita. Postupně se téměř čistá kultura pšenice proměnila v téměř čistou kulturu žita.

Jestli pšenice postupovala na východ a vzhůru do hor, žito se postupně začalo šířit opačným směrem a po staletích proniklo až do pravlasti Slovanů v dnešní severozápadní Ukrajině. Slované začali postupovat na západ a žito s nimi proniklo do oblastí osídlených Germány a baltskými kmeny. Byli to naši germánští a slovanští předkové, kteří přinesli žito do střední a severní Evropy. Zatímco v severní Evropě se žito díky tamním drsným podmínkám stalo základní chlebovou obilninou, ve střední Evropě se usadilo v sousedství pšenice. Pšenici se dařilo v úrodných teplejších nížinách, žitu na vrchovinách a v podhůří vyšších hor.

Je to fascinující příběh dvou těsně spjatých a velmi blízce příbuzných plodin, které spo-

**Pšeničné klasy.
Vznešenost
královské obilniny,
která ovládla svět.**



lu putovaly dlouhými staletími a rozlehlými územími Eurasie a podle podmínek se střídaly v dominanci, aniž se kdy úplně opustily. Bylo to putování zlatavé, vznešené, ale citlivější pšenice spolu s našedlým, vousatým a plebejským žitem. Putování dvou obilnin, které jsou si natolik blízké, že dokonce umožnily vzniknout kříženci, společnému potomku, žitovci neboli triticales. Triticale je složeninou jejich latinských názvů –Triticum (pšenice) a Secale (žito). Triticale v sobě snoubí jejich vlastnosti a hojněji se pěstuje například v Polsku. Ale je to především příběh odolnosti a přizpůsobivosti žita, které v drsných podmínkách střední Asie vystoupilo ze stínu pšenice a z plevele se stalo kulturní plodinou.

Jakkoli jsou si pšenice a žito nesmírně blízké, jsou také velmi odlišné. A odlišné vlastnosti mají také jejich mouky a chléb a pečivo vyrobené z každé z nich se svým charakterem podstatně liší. A vlastnosti pšeničného a žitného chleba jako by v sobě nesly charakter obilovin, ze kterých vzešly. Pšeničný chléb je lehký, vláčný a pružný, nadýchaný a křehký, s jemnou, delikátní vůní i chutí, jako je jemná a křehká pšenice. Žitný chléb je hutný, někdy poněkud úporný, pevný, jeho chuť je drsnější a zemitější, jako žito samo. Pšeničný chléb chutná ihned, k půvabu žitného chleba je třeba postupně proniknout. On se však odměňuje tím, že je příznivý pro naše zdraví a posiluje naši vlastní odolnost, neboť příznivě působí na mi-

krobiom našeho trávicího traktu a nepřímo tak napomáhá našemu imunitnímu systému.

Šlechtitelé moderní doby vytvořili triticales, ale mnohem dřívější předkové nás Čechů, Němců a Rakušanů, kteří spolu obýváme naši střední Evropu, vytvořili pro nás tak typický směsný žitnopšeničný či pšeničnožitný chléb, ve kterém se doplňuje lehkost pšeničného a zemitost žitného těsta, jehož chuť a vůni spolu tvoří sofistikovaný žitný kvas, který pšenice sama o sobě poskytnout nedokáže.

Žitný kvas je fenomén, který ve světle poznatků současné vědy získává na stále větším významu. Je to nejen pro jeho pekařské vlastnosti, které se promítají do typické struktury, vůně a chuti našeho středoevropského chleba, je to stále více pro jeho objevené zdravotní přínosy. Žitný kvas se ze suspenze žitné mouky ve vodě může rozvinout zcela spontánně. Je to dáno tím, že žitná mouka si na rozdíl od pšeničné ponechává přirozenou mikroflóru tvořenou kvasinkami a bakteriemi mléčného kvašení. Jejich příběh v tvorbě a zrání kvasu je opět příkladem odolnosti a přizpůsobivosti. Odehrává se tu střet evolučně vyšších, ale křehčích kvasinek s primitivnějšími, ale zato odolnějšími bakteriemi, střet, do kterého vstupuje člověk, aby svou dovedností docílil přežití obou. Zatímco bakterie tvoří typickou nakyslou chuť kvasu a jsou původcem jeho vůně a zdrojem jeho vlastností příznivých našemu zdraví, kvasinky



Žitný chléb. Žitný chléb každému nechutná, ale když přijmeme jeho drsnější vlastnosti, posloužíme rozhodně svému zdraví.

mu dodávají pěnivou lehkost a těstu a chlebu pak jeho kyprost.

Příběh pšenice a žita je příběhem dvou dávných travin, které usilovnou prací mnoha desítek generací zemědělců v různých oblastech Eurasie poskytují potravu a život. Které se v dobách hojnosti stávají zdrojem chuti i radosti v podobě koláčů, bábovek, závinů a všech pestrých, bohatých a jemných druhů pečiva a v dobách nouze jsou v podobě chleba téměř jediným dosažitelným zdrojem obživy a přežití. A to je odvěká role a nesmírný historický význam chleba. Chleba, který my v naší přebohaté době odsouváme do pozadí, ale bez něhož bychom dnes mnozí nebyli, protože naši předkové často přežili těžká období především díky němu.

Život na naší planetě je ostatně neustálou hrou mezi změnami podmínek, někdy drastickými, a odolností a přizpůsobivostí. My lidé jsme po dlouhá tisíciletí hluboce vnímali tento tep života, a sebe sama jako jeho nedílnou součást. V posledních staletích a desetiletích ale mnozí z nás podléhají mylné představě, že jsme sami tvůrci a hybatelé těchto dějů. Do jisté míry to pravda přechodně být může. Avšak dopady našich vstupů do hry života na Zemi nenесou často dobré plody a naše schopnosti jsou značně omezené. Život na Zemi překonal

několikrát katastrofy apokalyptických rozměrů. Překoná zcela jistě i nás.

Pšenice postupně vítězila. Máme za to, že jsme my lidé z divoké trávy vytvořili tuto ušlechtilou plodinu, ale pravda je to jen zčásti. Pšenice stejně tak ovládla nás. Stala se v celosvětovém měřítku nejvyužívanější potravinářskou obilovinou a stala se také jednou z nejrozšířenějších rostlin na Zemi. Žito je proti ní z tohoto pohledu marginální. Nicméně jeho vlastnosti jsou pozoruhodné a inspirativní. Jsou příkladem oné nenápadné síly a houževnatosti, bez které by život na naší planetě nebyl možný. Síly, která překonává obtíže, tak jako voda postupně obrušuje kámen a hledá si a nachází cestu i tam, kde se to jeví jako nemožné.

Pavel Skřivan je potravinářský chemik a odborník na cereální chemii a technologii. Působí na Vysoké škole chemicko-technologické v Praze v Ústavu sacharidů a cereálií, kde vede Laboratoř cereální chemie a technologie. Dlouhodobě se věnuje obilovinám, mouce, pečivu a dalším cereálním výrobkům, a to jak z hlediska výroby, tak jejich nutriční hodnoty. Ve své odborné i popularizační práci se zaměřuje také na vyvracení mýtů spojených s moukou, sacharidy a zdravou výživou.

Sisu aneb Jak projít bouří a neztratit se

Julie Minaříková

Sisu se stalo termínem, který již zdaleka nerezonuje jen ve finském prostředí. Tento těžko přeložitelný výraz se dnes nejvíce skloňuje v souvislosti se schopností napojit se na svou vnitřní sílu, zatnout zuby a metaforicky řečeno „projít bouří“, pokud to situace vyžaduje. Na rozdíl od některých jiných severských konceptů životního stylu, jako je například *hygge*, člověk sisu nepotřebuje, když je život klidný a příjemný – sisu je jako stvořené právě pro ty chvíle, kdy takový není. Posloužit může nejen jednotlivcům coby životní filozofie, ale i v širším měřítku. V dobách, kdy společnost ztrácí opěrné body a lidstvo je nuceno se pro pocit stability obracet dovnitř, do sebe, protože okolní svět mu jej nenabízí, nabývá sisu na relevanci.



Sisu označuje vnitřní sílu, která člověku pomáhá projít těžkými chvílemi, neztratit odvahu a udělat další krok i ve chvíli, kdy se situace zdá bezvýchodná. (Foto © pixabay.com.)

U dnešního pojetí sisu drtivě převažuje jeho pozitivní význam, jenž se začal formovat právě v souvislosti s otázkou, co vlastně znamená být Finem. Prezident Sauli Niinistö dokonce před několika lety prohlásil, že sisu považuje za pojem, který nejlépe vystihuje podstatu

finství. V roce 2017 bylo zvoleno slovem symbolizujícím uplynulých 100 let nezávislého Finska. A není divu. Velkými událostmi pro vybroušení sisu do jeho dnešní, možná nepřeložitelné, ale zato neotřesitelné podoby, byla jednak například zimní válka, kdy se Finsko navzdory drtivě

přesile dokázalo ubránit invazi Rudé armády, jednak několik následných průlomových sportovních úspěchů na různých olympiádách; a to včetně nevídaného úspěchu běžce Lasseho Viréna, jemuž se povedlo nejen zvítězit, ale i zaběhnout rekord stadionu navzdory tomu, že během závodu upadl. Co způsobí, že tváří v tvář zdánlivě beznadějným okolnostem člověk dokáže zmobilizovat veškerou svou zbylou energii a buď vyhrát, přežít bez úhony či s výrazně nižšími ztrátami, než by se očekávalo, anebo prostě „jen“ překonat sám sebe? A jde skutečně o výlučně finský národnostní rys, jakési nehmotné kulturní bohatství, nebo může své sisu nalézt každý? Pojďme se na tento termín podívat zblízka – jak z hlediska historického, tak z pohledu toho, jak nejen Finům, ale nám všem může posloužit dnes.

SISU KDYSI: HISTORICKÝ PŘEHLED

Ačkoliv to může zprvu působit překvapivě, samotné slovo sisu není ve finštině ničím novým, natož snad záležitostí jen posledních několika let. Právě naopak: ve skutečnosti jde o jedno ze slov nejstarší dochované slovní zásoby a ve staré finské literatuře se objevovalo již od poloviny 16. století. Ve svých spisech jej dokonce několikrát zmiňuje i luteránský kněz Mikael Agricola, přezdívaný „otec spisovné finštiny“, jehož práce položila základy moderního finského pravopisu. V Agricolových dobách měl však význam slova sisu na míle daleko k oné „klidné síle“, s níž se někdy asociuje dnes, a i národovecký podtón typické „finskosti“ se objevil až později.

Sisu mívalo ve starších dobách dvojí význam. Jím a jeho odvozeninami zejména v dialektech západního a jihozápadního Finska se označovaly lidské vnitřnosti (v dnešní finštině sisälmykset), tedy to, co se nachází „uvnitř“ v hmatatelném smyslu slova. Kromě toho však mohly sisu a jeho deriváty odkazovat i k vnitřní, abstraktní podstatě popisovaného – například k povaze či pocitům. Podle lingvistky Maiji Länsimäki tato obojakost vychází ze starších představ o lidském těle, v nichž byla jednotlivým jeho částem přiřazována schopnost ovlivňovat emocionální projevy daného člověka. Některé jsou ostatně zažité dodnes: srdce má na sta-

rosti lásku, mozek chladnou logiku a žaludek intuici – nebo vnitřní sílu, tedy právě vlastnost spojovanou se sisu.

Etymologický původ slova přiblížila ve svém článku Tanja Helminen. V Agricolově překladu Nového zákona i v jeho modlitební knize (orig. *Rucouskirja Bibliasta*, 1544) je sisu zmiňováno mnohem častěji v negativním smyslu než v pozitivním: označuje zde lidskou podstatu, jejíž hříšnost zapříčinila Adamův pád a vyhnání z Ráje. Opakovaně zde můžeme nalézt spojení jako „zlé/špatné sisu“, či přímo „sisu prchlivosti“, „pokrytectví“ nebo „chamtivosti“. V tomto pojetí je lidské sisu tím, co svádí jednotlivce ke zlu a vede k nízkým činům, proto je třeba jej odvrhnout, čehož lze dosáhnout jen s pomocí Boží. Aby člověk toto požehnání získal, musí žít střídavým životem, bojovat se žádostivostmi těla, jako jsou lenost či obžerství, a žádat ve svých modlitbách Boha o odpuštění. Termín sisu v nejstarších náboženských textech má tedy nejčastěji poučnou a varovnou funkci: pro čtenáře platí coby odstrašující příklad, nízké puzení, jemuž musí dobrý křesťan odolávat, chce-li žít čistý život.

Přestože texty z tohoto období nejčastěji zmiňují sisu ve spojitosti s člověkem, najdeme i případy, kdy se pojí ke zvířatům a rostlinám; v těchto kontextech však postrádá negativní podtón a vyjadřuje pouze jejich hluboce zakořeněnou přirozenost. Tyto pasáže mají za úkol ukázat, že vše, co Bůh stvořil, má na světě své místo, a že je vrozenou úlohou každé bytosti chovat se tak, jak jí bylo shůry předurčeno.

V 18. století se sisu přímo objevuje v zákonodárných listinách, často coby „zlý úmysl“ – termín známý i ze současného trestního práva. V některých kontextech pak označuje i charakterové vlastnosti daného pachatele, který čin spáchal kvůli svému „zlému sisu“, tedy špatné povaze. Pojem se uplatňoval i ve znění některých zákonů: například zákoník z roku 1759 stanovuje, že rozvede-li se manžel s manželkou či opačně „z nenávisli a zlého sisu“, následují pokuty a náhrady škod poškozené straně. Ušetřena nebyla ani nejmladší generace: pokud soud dospěl k závěru, že dítě projevuje „zlé sisu a vztek“ v míře neúměrně vysoké jeho věku, bylo i v případě, že ještě nedovršilo 15 let,



Ve finské kultuře se sisu stalo jedním z klíčových pojmů národní identity a symbolem odolnosti, vytrvalosti a schopnosti obstát navzdory nepřízní osudu. (Foto © pixabay.com.)

souzeno jako dospělý. Význam slova byl tudíž během 18. století, alespoň z dnešního pohledu, poněkud paradoxní: výrazy jako „statečnost“ či „odvaha“ byly se „sisu“ kladeny do přímého protikladu jakožto vlastnosti, které jsou potřeba k tomu, aby bylo sisu (ať už v povaze jednotlivce či v podobě hypotetického nepřítele zvenčí) poraženo. Naopak nejčastěji se ve spojitosti s ním napříč texty objevovala slova jako „zlý“, „krutý“, „nenávisť“ či „vzteky“.

Na slovní spojení „paha sisu“, tzn. již zmiňované „zlé sisu“, můžeme narazit ještě v textech z 19. století. Důvodem je možná právě to, že se tímto výrazem často popisovala lidská přirozenost, která byla vesměs nahlížena jako inherentně kazová. Literární prameny ji totiž až do tohoto období vesměs stavěly do opozice proti všemu čistému a duchovnímu – Boží milosrdenství proti „sisu Adamovu“, duchovní záležitosti versus tělesné – a vycházely z představy, že lidská povaha je od základů hříšná. Přitom ani sám Agricola neužíval slovo sisu pouze k označování nežádoucích skutečností, nýbrž někdy zcela bez zabarvení, analogicky se slovy jako kvalita, charakter či druh. Toto se projevuje i v dílech dalších učenců, například v úsloví pocházejícím z finského překladu

rukopisu Erasma Rotterdamského: „silmät sisun ilmoittawat“ (doslova „oči odhalují sisu“, tzn. povaha člověka se zračí v jeho očích).

Význam slova se vyvíjel spolu s tím, jak se vyvíjela finská společnost, respektive finská národní identita. Náboženství, jež bylo dříve vyhradním tmelícím prvkem poskytujícím pocit sounáležitosti, začal přibližně od 18. a silněji pak v 19. století střídát pomalu sílící nacionalismus. Tento přerod v uvažování o vlastním národu byl postupný, přičemž rané texty tohoto období stále mluvily náboženským jazykem: například Daniel Juslenius ve své disertaci *Aboa Vetust et Nova* (Staré a Nové Turku) z roku 1700 představuje Finy coby potomky Noema. V tomto i dalších svých textech vyzdvihuje lid, jenž s buldočí vytrvalostí snáší všechny těžkosti, je odolný vůči nepřízní živlů i osudu a nikdy neutíká z boje, i kdyby situace vypadala sebezoufaleji. A zajímavě působí i Jusleniovy postřehy o stinnějších stránkách finské povahy, které jmenuje ve svém díle *Vindiciae Fennorum* (Obrana Finů, 1703): zde uvádí, že Finové v sobě mají jistou prudkost, snadno se rozzlobí, ale stejně tak lehce se zase uklidní (což ovšem podle Juslenia svědčí o ušlechtilosti ducha), nadměrně jedí a pijí pouze proto, že silný člo-

věk potřebuje při těžké práci v chladu víc živin, a tendenci krást mají pouze v dobách hladu. A žárlivost? Ta prý nemá v povaze finského národa místo vůbec. Juslenius ve spojení se sisu zmiňuje i finskou bojovnost: nikoliv agresivitu, ale tak silné odhodlání a hrdost, že vojáci raději zůstanou držet pozice i bez příkazu shora a raději padnou do posledního muže, než aby zbaběle prchli a zachránili si život. Autor sám nabádá čtenáře k tomu, aby nenechávali své hrdinství zacházet tak daleko; faktem ovšem zůstává, že podobné ctnostné vlastnosti se silně projevují u postav některých zásadních textů finské literatury, například v románu Aleksise Kiviho *Seitsemän veljestä* (Sedm bratří, 1870) či v díle Zachrise Topelia. Odklon od ryze náboženského pojetí konceptu a tento národovecký přístup Juslenia a dalších, kteří vyzdvihovali charakterové vlastnosti Finů a snažili se národ líčit v pozitivním světle, jistě silně přispěl k přerodu významu tohoto pojmu do veskrze pozitivní podoby, kterou známe dnes. Sisú se stalo národním opěrným kamenem: nedílnou součástí kolektivní identity, vyzdvihovanou vlastností, a v neposlední řadě vzorem.

SISU DNES: SCHOPNOST, KOUZLO, NEBO FILOZOFIE?

V roce 1942 vyhlásil deník *Uusi Suomi* soutěž o nejlepší definici pojmu sisu. Zvítězil tento popis: „Sisu je zásoba síly v duši národa utvořená staletími zkoušek, která v rozhodujícím okamžiku umožní jedinci napnout síly a zvýšit svou odolnost nad rámec běžných možností.“ Některé z dalších odpovědí byly prozaičtější: „Bojovat pouzdrem, když přijdeš o nůž.“ Případně: „Ten pocit, když se pokusíš potřetí vládat do hospody, ze které už tě dvakrát vyhodili.“

Všechna tato pojetí, ať už se nesou ve vážnějším či humornějším duchu, mají společné jádro: jistou tvrdohlavost, rozhodnutí se nevzdát a určitý objem víry ve vlastní schopnosti. Ani jednomu z nich se pravděpodobně nedá nic vytknout ani dnes (ačkoli doufejme, že asociaci se souboji na nože už toto slovo vyvolává méně často než v minulosti) – je tudíž zřejmé, že za posledních 80 let se jeho význam proměnil málo, pokud vůbec.

Sisu jako fenomén zkoumá i Emilia Lahti, doktorka věnující se aplikované pozitivní psychologii. Tvrdí, že sisu nemusí být zdaleka jen mentální „lékárničkou“ pro krizové situace, ale lze jej s úspěchem aplikovat na každodenní bázi. V rozhovoru pro zpravodajství Yle uvedla: „Lze říci, že sisu nám v běžném životě umožňuje získat tzv. vůli konat, kterou přibližují anglickým termínem ‚action mindset‘. Tento výraz označuje odvážný postoj k obtížím a souvisí s tím, jak se obvykle stavíme k výzvám. To, zda je náš postoj spíše ‚přijmu ji a zvládnou to‘, anebo ‚ani se nebudu snažit, protože stejně selžu‘.“

Podle ní je právě každodenní využitelnost sisu jedním z důvodů, proč je tak často spojováno s kontextem sportu. Co to znamená, „mít sisu“ lze podle ní dobře ilustrovat příkladem běhu na dlouhou trať – pravděpodobně každý, kdo se tomuto sportu kdy věnoval, bude znát onen pocit, kdy se člověk dostane na samou hranici sil, přesto ale zatne zuby a vytrvá, ačkoliv si sám není jistý, odkud se onen poslední záchvěv vůle vzal.

Doktorka zároveň dodává, že podobně jako většina věcí v životě, ani sisu není neškodná magická pilulka s ryze pozitivními vlastnostmi řešící veškeré problémy: „Je to nástroj, jehož funkčnost závisí na tom, jak se používá. Zdravé sisu je pružné, zatímco to strnulé vás brzdí. Sisú jakožto zdravá, konstruktivní síla není totéž co uzavřená umíněnost.“ A neznamená ani osamělou oběť za každou cenu. Emilia Lahti zdůrazňuje, že vytrvalost do bodu sebezničení není zdravým projevem této vlastnosti a někdy vyžaduje daleko více sisu říct si o pomoc nebo poznat, kdy nazrál čas z dané situace odejít, než se snažit zvládnout všechno sám. S tím ostatně souhlasí i vojenský psycholog Petteri Simola, který byl dotazován ohledně využití sisu v dalším z typických kontextů, v nichž je tato vlastnost často skloňována nejen v souvislosti se zimní válkou, tj. v armádě. Simola jednoznačně tvrdí, že tento obraz osamělého, nezničitelného „Ramba“ vybaveného nelidskou odolností a vytrvalostí, někdy populární kulturou (např. ve filmu *Sisu* z r. 2022 a v jeho pokračování z r. 2025) vykreslovaný jako vlajkový příklad projevů této vlastnosti, nemá v reálné armádní kultuře

místo: „Voják musí být schopen důvěřovat svým spolubojovníkům. Musí dokázat spolupracovat a v zátěžových situacích jednat ve shodě s ostatními.“

V souvislosti se sisu se často zmiňuje ještě jedno téma, a tím je vztah k přírodě. Finské klima nepochybně jistou odolnost vyžaduje: krátká období slunečního svitu, zato dlouhá zima, často doprovázená nejen na naše poměry extrémními teplotními podmínkami, ale především všudypřítomnou tmou. Je pochopitelné, že národ, který v takových poměrech dlouhodobě nejen přežívá, ale zjevně se mu dobře daří (Finsko bylo letos již podeváté v řadě vyhlášeno nejšťastnější zemí světa), si musel k určité úrovni nepohodlí vypěstovat toleranci. A se sisu sobě vlastním nakonec dokázal z velké části těchto drobných zkoušek udělat přednost: představíme-li si dnes dlouhou procházku nebo projížďku na běžkách překrásnou severskou přírodou, následné posezení v rozpálené sauně vonící dřevem, ledovou koupel při západu slunce a nakonec zaslouženou úlevu v podobě hřejivé deky a lahodného nápoje, většina z nás se nejspíš na moment romanticky zasní.

Zejména ve vztahu k otázkám, jak sisu nejlépe implementovat do vlastního života, je občas obtížné neskouznout k marketingovým zkratkám. Naše novodobá tendence vzhlížet k severským zemím jako k rájům na zemi plným nekonečného štěstí má sice svoje důvody, ale obvykle se neobejde bez zásadních zjednodušení, která hraničí s fabulacemi. Neznamená to však, že se nemůžeme v některých oblastech inspirovat koncepty prověřenými staletími – jako například sisu. Ostatně i většina autorů z rozličných oblastí bádání, která se věnovala tomuto pojmu ve svých výzkumech, ať už historických, sociologických nebo psychologických, se shoduje, že v zásadě neexistuje důvod, proč by mělo být sisu vyhrazeno jen pro osoby s finským občanstvím. Sisu v sobě může do určité míry vyvolat každý – ve svém kulturním kontextu, po svém. Podobný koncept obdivu k síle ducha bychom koneckonců našli u různých národů po celém světě, často ve spojení s duchovními naukami. Důvod, proč si ale sisu spojujeme právě s Finy, je jed-

noznačný: pravděpodobně u žádného jiného národa nedošlo k tak neodmyslitelnému spojení konceptu odolnosti s národoveckou hrdostí a odpovědí na otázku, co to znamená být Finem. Jak jsme si ukázali na začátku, cesta sisu k jeho dnešnímu významu a místu na výsluní byla komplikovaná a proměnlivá, ovšem formování národnostního povědomí mělo na jeho dnešní podobu jednoznačný vliv.

Co si z toho všeho vzít? Inu, držíme-li se konceptu víry v sebe sama, která je v širokém významu sisu jednoznačně obsažena, pak záleží na každém z nás, co si vybereme. Jmenujme alespoň několik možností: schopnost se nevzdát, zatnout zuby, přestát těžké období a nezhroutit se. Postupovat raději pomalu a jistě než přecenit síly na začátku a potom se vzdát za první zatačkou. Mít schopnost spolupracovat, říct si o pomoc, nesnažit se o nemožné jen proto, abychom sobě nebo ostatním něco dokázali, ale také se nepodceňovat. Překonávat vlastní hranice s neochvějnou důvěrou v to, že jsme vybaveni vším potřebným k tomu výzvu zvládnout, ale zároveň umět rozpoznat okamžik, kdy už na něco nestačíme. Anebo dokonce nedělat nic, což je někdy těžší než kterákoli jiná možnost, ale zároveň zdravější. Všechny tyto abstraktní poučky se mohou přetavit v naprosto konkrétní příklady situací, kdy nám sisu může přijít vhod, i když zrovna nebojujeme o holé přežití nebo nevyhráváme olympijské medaile: třeba v rozhodnutí přijmout náročný úkol v práci, chodit pravidelně cvičit a otužovat se, vyrazit sami na kulturní akci, odhodlat se probrat nepříjemné téma s partnerem, nebo třeba nereagovat na urážlivý komentář na internetu. Sisu nevyžaduje, abychom takové věci dělali rádi: stačí, že se k nim odhodláme a „nevyměkne“, i když nám nejsou příjemné. Abychom parafrázovali Romana Schatze, německého spisovatele dlouhodobě žijícího v Helsinkách, jenž o své zkušenosti s Finskem a Finy napsal humoristickou knihu *Suomesta, rakkaudella* (Z Finska, s láskou, 2005): „Dotahuj věci do konce ne proto, že na tom tak hrozně záleží, ale proto, že nikdo jiný to za tebe hernajs neudělá.“

Jak je vidno, sisu je pořád do jisté míry záhadou, o níž není problém si vytvořit ab-



Zdravé sisu neznamená vydržet všechno za každou cenu, ale také umět poznat vlastní hranice, spolupracovat a v pravou chvíli si říct o pomoc. (Foto © pixabay.com.)

straktní představu, avšak její jádro zůstává pověstným oříškem k rozlousknutí. Co mu ovšem zůstalo po celou jeho historii, je spojení s tím, co se nachází uvnitř – oním pomyslným „středem“, pevným bodem v nás, oporou, která vydrží, i když se všechno kolem hroutí. Odpověď na to, jak se z pojmu nesoucího po dobu přibližně dvou století silně negativní konotaci stal těžko přeložitelný výraz spojovaný s pozitivními vlastnostmi, jako je vytrvalost, odolnost a houževnatost, tedy možná tkví právě v jeho vazbě k tomu, co je nám nepopíratelné a neodmyslitelně vlastní, k této přirozené podstatě – zvířat, rostlin i člověka.

Tak tedy: sisulla eteenpäin!

ZDROJE:

- LÄNSIMÄKI, Maija. *Suomalaista sisua*. Kotimaisten kielten keskus, kotus.fi, 2003 [on-line]. Dostupné z: https://www.kotus.fi/nyt/kolumnit_artikkelit_ja_esitelmat/kieli-ikkuna_%281996_2010%29/suomalaista_sisua [cit. 24. 3. 2026].
- HELMINEN, Tanja. *Sanan sisu merkityksen muuttuminen vanhan kirjasuomen ajan kirjallisuudessa ja varhaisen nationalismin valossa – pdf* [online]. Dostupné z: <https://journal.fi/avain/article/view/90015/54396> [cit. 24. 3. 2026].
- SCHATZ, Roman. *From Finland with Love / Suomesta, rakkaudella*. Helsinki: Johnny Kniga 2005. ISBN 9789510304150.
- Yle.fi: *Uutuuselokuvassa sisu on kidutuksen kestämistä – sotilaspsykologi kommentoi, mitä sisu on*. Dostupné z: <https://yle.fi/a/74-20188691> [cit. 24. 3. 2026].
- Yle.fi: *Sisu on päättäväsyyttä mahdottomalta tuntuvan haasteen edessä*. Dostupné z: <https://yle.fi/a/20-152601> [cit. 24. 3. 2026].

Julie Minaříková působí na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity na Ústavu jazykovědy a baltistiky, kde se věnuje finštině, finské literatuře a překladatelské práci. Zaměřuje se mimo jiné na současnou finskou fantastiku a dlouhodobě přibližuje českému prostředí finský jazyk, literaturu i kulturu.

O náboženství: Odolnost a naděje

Bruce Lierman

Odolnost je schopnost zotavit se, znovu se postavit na nohy, nalézt přijatelnou kvalitu života, když se okolnosti změní. Odolnost není totéž co síla. Je spíše záležitostí mysli než těla, spíše pružnosti než odporu.



Odolnost není tvrdost, ale schopnost znovu nalézt rovnováhu, když se svět kolem nás mění.

(Foto © pixabay.com.)

K zájmu o studium odolnosti nás částečně vede rostoucí vědomí změny klimatu a nevyhnutelného dopadu, jaký má na prostředí, na němž jsme závislí. Odolnost se také týká otřesů ve společenské struktuře; ekonomických narušení a nerovnosti, masových migrací, ztráty privilegií a oslabování systémů, které tato privilegia chránily.

Ve stabilním prostředí se druhy i přírodní systémy stávají efektivnějšími v tom, co dělají. Jakmile však dojde k narušení přirozeného prostředí, právě ty druhy, které byly nejlépe přizpůsobeny původním podmínkám, se stávají nejzranitelnějšími. Druhy, které se zdály méně efektivní a spíše oportunistické, mohou zjistit,

že některé jejich zdánlivě zbytečné vlastnosti se proměňují v cenné zdroje při utváření nové stability.

Tento proces se vyvíjel a přetrvával po tisíceletí, v průběhu četných hromadných vymírání. Funkce přírody jsou nesmrtelné – a amorální. Veškeré hodnoty, které si spojujeme se změnami v životním prostředí, jsou hodnoty, jež vytváříme my jako lidé. Vyhynutí druhů, zpusťovaná území – to vše je v procesu přírody nahlíženo bez morálního soudu. Pokud učiníme Zemi neobyvatelnou pro člověka, jiné druhy se přizpůsobí a zaplní naše místo.

Narušená společenství potřebují nové metody – způsoby, jak naplnit základní potřeby:



Naděje není jistota dobrého konce, ale vůle hledat nejlepší možnou cestu i uprostřed nejistoty.

(Foto © pixabay.com.)

vodu, potravu, přístřeší. Zvolené postupy závisejí na míře spolupráce, spravedlnosti a důvěry.

Společensví také potřebují představu žádoucí budoucnosti a vůli ji uskutečňovat. Během druhé světové války znepokojovalo britské námořnictvo, že posádky obchodních lodí torpédovaných v severním Atlantiku umíraly ve svých záchranných člunech. Měly přitom jídlo, vodu, zdravotnické zásoby i navigační vybavení. Přesto často umíraly už po několika dnech v mírném počasí. Nikdo totiž přeživším nedal jistotu, že mohou přežít, pokud se pro to rozhodnou.

Když námořnictvo začalo obchodní námořníky školit tak, aby věřili ve své šance, míra přežití vzrostla. Traumatické události mohou jednotlivce poškodit nebo zabít, ale mohou být také intenzivní a osvobozující a přinášet některé z našich nehlubších a nejceněnějších sdílených zkušeností.

Pro ty, kdo zažili těžké trauma, může uzdravení spočívat v tom, že budou trauma vnímat jako něco, co se stalo jejich vnějšmu bytí, nikoli jejich „pravému“, nejvnitřnějšímu já, jejich „jádro“; jádru, které nelze poškodit ani ponížit. Možná že rozpoznání „vnitřní hodnoty a důstojnosti každého člověka“ – jednoho z principů unitářského univerzalizmu – je způsobem, jak toto jádro uznat. Někteří mohou chápat „jádro“ jako jiné slovo pro duši.

Metody odolnosti stojí na spolupráci a důvěře. Aby bylo lidské společensví odolné, potřebuje víc než jen metody. Potřebuje motivaci – vůli pokračovat. Nejtrvalejší motivací je víra nebo naděje v žádoucí budoucnost. Víra znamená přesvědčení, že existuje nějaký vnější plán; že i když se svět může zdát velmi nejistý, tento plán a síla, která jej vytvořila, nás nejistotou provede.

Naděje přijímá nejistotu. Naděje znamená směřovat svou vůli k co nejlepšímu výsledku, jaký daná situace umožňuje. Ne každý má víru. Všichni však můžeme mít naději.

Bez naděje selžeme – jako obchodní námořníci v záchranném člunu.

Naším úkolem jako náboženských společensví, naším příspěvkem k tomu, aby toto společensví bylo odolné, je vštěpovat naději.

Bruce Lierman je americký autor esejů a laický kazatel spojený s unitářským univerzalistickým společensvím v Benningtonu ve státě Vermont. Nepůsobí jako ordinovaný reverend, ale jako tzv. lay speaker, tedy řečník a kazatel z řad laiků. Článek vyšel v deníku *Bennington Banner* v roce 2020.

Přeložila Kateřina Höferová.

Psychika pod tlakem Co s námi dělají zprávy, krize a neustálé napětí

Rozhovor s Michaelem Chytrým

Žijeme v době, kdy nás každý den zaplavují zprávy o válkách, ekonomických otřesech, ekologických hrozbách i dalších krizích, které můžeme navíc sledovat téměř v přímém přenosu. Jak se takový svět podepisuje na lidské psychice, proč v nás vyvolává úzkost, nejistotu nebo bezmoc a jak si uprostřed toho všeho uchovat vnitřní stabilitu? O tom jsme mluvili s psychoterapeutem Michaelem Chytrým.



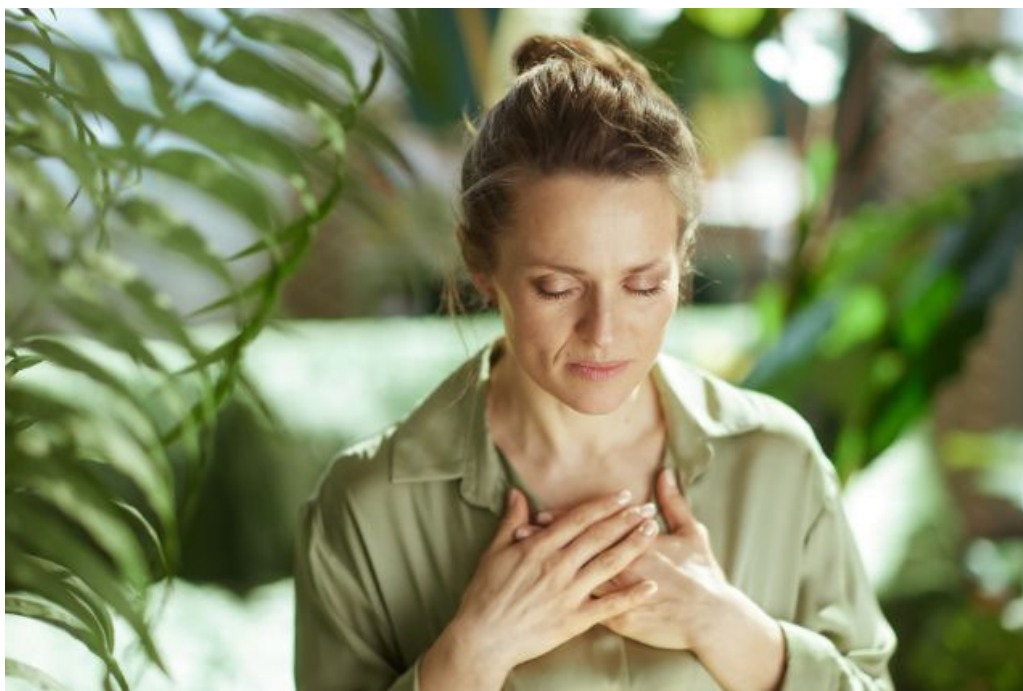
Terapeut Michael Chytrý. (Fotografie z archivu Michaela Chytrého.)

Když si večer po celém dni pustíme zprávy a v únavě se na nás nahrne válka, ekonomické problémy nebo ekologické hrozby, co se v takové chvíli může dít s naší psychikou?

První věc je, že si ty zprávy pouštíme dobrovolně. To je naše rozhodnutí. Asi dneska těžko čekáme, že ve zprávách uslyšíme něco

vyložené uklidňujícího nebo jen samé dobré zprávy. Už tím, že si je pustíme, vlastně dáváme souhlas k tomu, aby na nás působily a nějak k nám pronikaly.

Může za tím být zvědavost, potřeba být v obraze, někdy možná i něco, co bych s nadšátkou nazval masochismem – člověk si jde pro obsah, o kterém tak trochu tuší, že mu



Psychická odolnost neznamená necitlivost, ale schopnost unést těžké emoce a hledat v sobě opěrné body. (Foto © pixabay.com.)

dobře neudělá. Těch motivů může být celá řada a nejdou úplně zobecnit. Pokud není úplně otupělý, apatický nebo odpojený od vlastních emocí, nemůže zůstat v klidu. Ty věci se totiž neodehrávají jen někde venku. Okamžitě se propojují s našimi zkušenostmi, obavami, potřebami i životním nastavením. Samotná zpráva je jedna věc, ale rozhodující je, co v nás spustí. V někom vyvolá nejistotu, v jiném strach, lítost, vztek nebo pocit ohrožení. A v tu chvíli už nejde jen o to, co se děje ve světě, ale i o to, co se rozehrává v našem vlastním vnitřním světě. Ocítáme se v určitém emočním proudu – a to, co prožíváme, jsou naše emoce, jen spuštěné tím, co přichází zvenčí.

Dalo by se říct, že zprávy lidé sledovali vždycky. Dřív četli noviny, poslouchali rozhlas, později televizi. V čem je ten rozdíl dnes? Jsou naše emoce jiné, nebo je jiný hlavně objem informací?

Určitě je těch informací víc než dřív. A určitě má velký vliv i způsob, jakým se k nám dostá-

vají. Ten se zásadně proměnil. Nevím, jestli by se dalo říct, že lidé ve čtyřicátých letech minulého století během války prožívali nebezpečí nějak výrazně méně než my dnes. I oni žili v realitě, která jim negenerovala jistotu, bezpečí ani klid. Takže samotná lidská reakce na ohrožení asi není úplně nová.

Co se ale proměnilo zásadně, je množství, rychlost a intenzita zpráv. Dřív byly nějak ohraničené. Noviny měly začátek a konec, rozhlas měl svůj čas, večerní zprávy skončily a tím se ten proud na chvíli zastavil. Dnes jsme napojeni nepřetržitě. A navíc už nejde jen o samotnou informaci, ale i o její podobu. Nejen že o událostech víme, ale často je sledujeme téměř v přímém přenosu, v obrazech, detailech a emocích.

Vždycky ostatně platilo, že lidi přitahovalo i to temnější. Ne náhodou se v novinách četla černá kronika. Člověka zkrátka přitahuje drama, nebezpečí a vychýlení z běžného řádu. Dnes je ale rozdíl v tom, že se z výjimečného stalo skoro permanentní. Krize, konflikt nebo katastrofa už není jednorázová zpráva, ale skoro nepřetržitý proud, který člověka unavuje a zahlcuje.

Pamatuju si i ten starý vtip o tom, že existují tři druhy zpráv: pravdivé, pravděpodobné a nepravdivé. A za bolševika prý bylo pravdivé datum, pravděpodobné počasí a všechno ostatní lež. Je to samozřejmě nadsázka, ale něco to říká i o tom, jak lidé k informacím vždycky přistupovali. Jenže dnes jsme v jiné situaci. Nejde už jen o otázku, co je pravda a co ne, ale i o to, že informací je tolik, že už člověk ani nestačí rozlišovat, co je důležité, co je jen šum a co je záměrně zkreslené.

Dnes se nás navíc nedotýká jen to, co se děje u nás. Můžeme sledovat i události na druhé straně světa, které sami nijak neovlivníme. Proč na nás tak silně působí i věci, které se nás bezprostředně netýkají?

To se nedá říct úplně obecně, protože každou zprávu přijímá konkrétní člověk se svojí výbavou, zkušenostmi, citlivostí a schopností věci unést. Někdo má větší nadhled, někdo je třeba věřící a i těžké věci mu zapadají do nějakého rámce, který pro něj není tak ohrožující. A pak jsou lidé úzkostnější, které rozhodí i mnohem menší událost.

Takže není pravda, že na všechny dopadá svět stejně. Ale myslím si, že na většinu z nás nějak působí, pokud nejsme úplně apatičtí nebo odpojení od reality. Když člověk vnímá, co se kolem něj děje, nemůže zůstat úplně netečný. Jen se to u každého projeví jinak.

Často se dnes hanlivě mluví o mladých lidech jako o „sněhových vločkách“ – že si příliš připouštějí emoce, že pláčou nad klimatickou krizí nebo nejistou budoucností. Je podle vás řešením být o něco necitlivější?

Já bych slovo necitlivost nahradil slovem odolnost. To je podle mě mnohem přesnější. Nejde o to otupět, ale unést. Pěstovat psychickou i fyzickou odolnost vůči nepříjemným, těžkým a někdy i neřešitelným situacím. V tom smyslu bychom všichni měli chodit do jakéhosi psychologického „fitka“ a tyhle „svaly“ posilovat.

Když se vrátím k mladé generaci, ale vlastně i ke generaci jejich rodičů, tak už Zigmunt Bauman mluvil o době tekutých pisků. Zmizely

jistoty a hodnoty, o které se dá opřít. Všechno je zpochybňováno, všechno je proměnlivé, všechno je dočasné. Zní to svobodně a lákavě, ale zároveň to znamená, že člověk často nemá pevné body, které by mu dávaly stabilitu.

Jenže člověk potřebuje řád, orientaci a něco, o co se může opřít. Když ten řád chybí nebo se neustále mění, těžko z toho vzniká sebejistota. A pak samozřejmě stačí menší otřes a člověk se začne drolit. Takže já bych mladým nevyčítal, že něco cítí. Spíš bych se ptal, o co se vlastně můžou opřít. Jaké mají pevné body, jaké hranice, jaký rámec, který je podrží. Protože problém není v tom, že mají emoce. Problém je spíš v tom, že je často nemají kde bezpečně ukotvit.

Jak se tedy odolnost posiluje? Pomáhá nějaký řád?

Částečně ano, ale není to tak jednoduché. Když přijdete do „fitka“ za dobrým trenérem, taky vám neřekne univerzální radu pro všechny. Nejdřív se na vás podívá, zjistí, kde máte slabinu, a teprve potom řekne: vy potřebujete posílit tohle a tohle. A s psychickou odolností je to úplně stejné.

Někdo potřebuje posilovat sebejistotu, někdo trpělivost, někdo schopnost snášet nejistotu, někdo umění nastavovat hranice. Každý z nás má slabé místo jinde. Ale jedno je společné: všichni potřebujeme někde v sobě něco zpevňovat a budovat.

Ano, určitý řád může pomáhat. Může člověku dát oporu, rytmus, orientaci. Ale samotný řád nestačí, pokud není vnitřně podepřený. Někdo může mít dokonale zorganizovaný díl a přitom být uvnitř velmi křehký. A někdo může působit volněji, a přesto mít v sobě pevnější kostru. Takže řád ano, ale ne jako mechanické opatření. Spíš jako něco, co člověku dává smysl a pomáhá mu se ukotvit.

A kam se chodí do takového psychologického „fitka“?

To může mít spoustu podob. Nemusí to být hned psychoterapie. Může jít o různé formy sebepoznání, seberozvoje, rozšiřování vědomí o sobě, prohlubování duchovního nebo duševního života. Jde o to hledat v sobě body, o které



Tělo často pozná přetížení dříve než mysl – ozývá se nespavostí, neklidem, únavou nebo zhoršeným soustředěním. (Foto © pixabay.com.)

se můžu opřít. Říct si: tohle umím, v tomhle si věřím, tohle je moje síla.

Takže ano, je to hodně o sebepoznání. O zájmu o vlastní vnitřní svět, o rozvíjení silných stránek, o budování mantinelů a opěrných bodů, kterých se člověk může chytit, když se věci kolem něj začnou sypat. Pro někoho to může být terapie, pro jiného duchovní cesta, pro dalšího dobrá komunita, smysluplná práce na sobě nebo způsob, jak se učit být více v kontaktu s tím, co opravdu prožívá.

Důležité je, že psychická odolnost nevzniká sama od sebe. Nevyroste jen tím, že člověk nějak přežije další den. Musí se kultivovat, podobně jako se kultivuje tělo.

Jak poznáme, že už je naše psychika informačně přehlcená? Že už nepřijímáme něco užitečného, ale jen další zátěž?

Já úplně přesný návod nemám, ale je jedna věc, kterou člověk jen těžko „oblažne“: vlastní tělo. Tělo bývá často chytřejší než my. Ve chvíli, kdy se začnou objevovat psychosomatické projevy, které tu dříve nebyly – horší spánek, větší neklid,

nervozita, bolesti hlavy, zhoršené soustředění – je to důležitá zpráva, že se něco děje.

A pak je dobré ptát se, čím to může být. Třeba zjistím, že dnes trávím dvě hodiny denně bezmyšlenkovitým sjížděním telefonu a dříve to bylo pár minut. Jenže to vyžaduje ochotu si takovou věc vůbec připustit. A to už je zase otázka určité poctivosti vůči sobě.

Člověk se často snaží být rychlý, efektivní a mít všechno vysvětlené hned. Ale takhle to obvykle nefunguje. Není to jedna jasná rovnice, kde by stačilo říct: bolí mě hlava, takže za to může telefon. Většinou jde o celý komplex věcí. Jenže právě tělo bývá první, kdo upozorní, že jsme někde přesáhli míru.

Takže každý si to musí odhalit trochu sám?

Ano, univerzální návod na to není. Ale kdybych měl něco zobecnit, tak bych připomněl Ericha Fromma, který říká, že se nerealizujeme ve výkonu, v majetku, v postavení nebo funkci, ale ve vztazích. A myslím, že to platí pořád, protože jsme sociální bytosti.

Jedna z nebezpečných věcí dneška je, že když člověk příliš zapadne do světa informací, kde je navíc často dezorientovaný a už skoro nepozná, co je informace a co dezinformace, začne zároveň ochuzovat své skutečné vztahy. A to se musí odrazit na jeho klidu, psychice i celkové spokojenosti.

Možná by tedy stačilo trávit víc času ne online, ale offline – v přítomnosti druhých lidí. Pro mě sociální sítě samy o sobě nejsou vztah. Můžete tam něco sdílet, můžete si s někým popovídat, ale není to plnohodnotná blízkost. Je to něco jako vztah na dálku: něco tam je, ale pořád tomu něco zásadního chybí.

Člověk může mít pocit, že je v kontaktu se světem, a přitom je ve skutečnosti odpojený od toho nejdůležitějšího – od skutečných vazeb, od přítomnosti druhého člověka, od fyzického sdílení prostoru, ticha, pohledu, doteku, obyčejného bytí spolu. A to je pro psychiku zásadní.

Když jsme u emocí – někdy se říká, že bychom jim neměli bránit. Když se člověku chce brečet, má si poplakat. Když cítí vztek, má ho nějak dostat ven. Kde je hranice mezi zdravým prožitím emoce a tím, že už jí člověk podléhá?

To je složitější. Ve chvíli, kdy už řešíme, co dělat s emocí, která běží naplno, jsme vlastně až ve třetí kapitole. Ještě předtím je důležité zeptat se, kde se ta emoce vůbec vzala. Z jaké situace přišla, z jakého vztahu, z jakého zranění, z jakého momentu.

Když budu řešit jen to, co s ní teď udělat, může to být trochu pozdě. Pokud s tím chci opravdu něco dělat, musím porozumět jejímu původu. A emoce přitom nejsou samy o sobě špatné. I pláč nebo vztek mohou nést důležitou zprávu. Můžou ukazovat, že se ve mně děje něco podstatného.

Samozřejmě jsme vychovávaní k tomu, abychom se kultivovali a uměli se ovládat, a to je v pořádku. Ale pokud jsem každý den plný vzteku a budu řešit jen to, jak ho ventilovat, tak stojím na vrcholu pyramidy a vůbec nevidím, na čem ta pyramida stojí. To znamená, že se zabývám důsledkem, ale ne příčinou.

Takže je důležité zjistit, proč ten vztek vůbec přichází?

Přesně tak. Vztek bývá velmi často zpráva. Zpráva o tom, že jsem něco prožil, že jsem něco nezvládl, že jsem narazil na vlastní limit. Často se sice vztekáme na druhé lidi, ale ve skutečnosti se zlobíme sami na sebe – že jsme situaci nezvládli lépe, než bychom si přáli. Jen je vždycky jednodušší narvat to do toho druhého.

A podobné to může být i s lítostí. Je mi líto, že jsem něco prosvíhl, že jsem něco neřekl, že jsem někde nebyl, kde jsem měl být. Ale často to ani nemám úplně pojmenované. Jen cítím nepříjemný stav. A i tam je dobré se ptát, co je vlastně pod tím. Co mě opravdu bolí, co jsem nestihl, co jsem ztratil, co jsem si nedovolil.

A co bezmoc? Ta se dnes objevuje velmi často. Jak s ní pracovat?

Podobně. Když si to slovo rozložíte, jste bez moci. To znamená, že vám v tu chvíli chybí nějaký nástroj, nějaký druh síly, laskavosti, empatie, pochopení, rozhodnosti – něco, čím by šlo situaci uchopit.

Bezmoc tedy často znamená, že ještě nemám k dispozici způsob, jak s něčím naložit. Potřebuju hledat, jaký druh moci mi chybí, abych nebyl bezmocný, ale mocný. Jenže pak jsou situace, které opravdu neovlivním. A tam se dostáváme ke známé moudrosti: rozlišit, co ovlivnit můžu a co ne.

Je to jako s dosahem ruky. Někam dosáhnou a tam mohu jednat. Ale něco, co je tři metry ode mě, už neovlivním. A to bývá těžké, protože člověk by rád zasáhl i tam, kde ve skutečnosti žádnou účinnou možnost nemá.

Právě tohle rozlišení je často klíčové. Kde ještě moje odpovědnost skutečně začíná a kde už přebírám něco, co nést nemůžu. Když to nerozliším, snadno se utopím v pocitu, že bych měl zachránit všechno a všechny.

Lidé na nejistotu reagují různě. Někdo se uzavře, někdo začne cvičit, někdo uteče do práce, někdo dělá, že se nic neděje. Proč každý reaguje tak odlišně?

Protože nejsme klony. Nemáme stejnou výbavu, stejnou citlivost ani stejnou odolnost. Každý



Skutečné vztahy, důvěra a blízkost jsou pro psychickou stabilitu důležitější než nekonečný proud online informací. (Foto © pixabay.com.)

z nás se prostě sesype z něčeho jiného. A to, co jeden člověk ustojí s přehledem, může být pro druhého velmi těžké.

A i vyhýbání se může být určitá forma zvládnutí. Není pravda, že když člověk před něčím uhýbá, tak automaticky selhává. Možná na to prostě v tu chvíli nemá kapacitu, možná sbírá sílu, možná si vytváří odstup, bez kterého by se zhroutil. I nečinnost je určitá reakce.

Někdo potřebuje jít blíž k ohni a hasit, někdo naopak potřebuje ustoupit, aby se nespálil. Někdo začne jednat, někdo mluvit, někdo se stáhne. Všechno to mohou být pokusy, jak situaci unést. Neexistuje stav, kdy člověk nijak nereaguje. I to, že se uzavře nebo dělá, že nic nevidí, je reakce.

A co potřeba o tom mluvit? Kde je hranice mezi zdravým sdílením a nekonečným přehrabováním se v sobě?

To se nedá jednoduše změřit. Mám klienty, kterým stačily tři schůzky, a mám klienty, kteří chodí patnáct let, a pořád nejsme hotoví. Každý člověk potřebuje něco jiného a jinak dlouho.

Zvenčí to někdy může vypadat, že se člověk jen točí v kruhu. Jenže já si v takové chvíli kladu spíš otázku, proč to potřebuje dělat právě takhle a k čemu mu to slouží. Možná sbírá sílu k nějakému kroku a potřebuje delší rozjezd. Možná teprve hledá, kde ho to vlastně bolí. Jako když hledáte ztracený prstýnek a několikrát se vracíte na stejné místo – ne proto, že by vás bavilo hledat dokola, ale protože ho chcete najít.

Moje zkušenost mě naučila být opatrný v soudech. Spíš než posuzovat, jestli je to dobře nebo špatně, se snažím rozumět, co ten člověk potřebuje. Pokud mluví, tak je to zřejmě pro něj v tu chvíli důležité. A já bych byl velmi opatrný v tom, abych zvenčí rychle rozhodoval, co už je moc a co ještě ne.

Jak tedy v životě hledat rovnováhu? Kdy ještě sledovat, co se děje kolem nás, a kdy už poznat, že je čas říct dost?

Na to se velmi těžko dává univerzální odpověď. Hranici často poznáme až ve chvíli, kdy ji překročíme. Když se člověk zhroutí, je to jasný signál, že něco přešel. A pak je na něm, jestli ten signál



Člověk není
bezedná nádoba:
i vůči světu, práci
a zprávám je
potřeba hledat
vlastní hranice.

(Foto
© pixabay.com.)

vezme vážně a bude zkoumat, co konkrétně ho k tomu dovedlo, nebo jestli nad tím mávne rukou a pojede dál stejně.

Určitým vodítkem mohou být právě psychosomatické projevy, ale ani ty nejsou jednoduchý návod. Vždycky jde o komplex více věcí. Člověk by měl být opatrný, aby si nevyložil první signál příliš rychle a příliš zjednodušeně.

Ano, dá se říct, že někde existuje hranice, kdy už nejsem k dispozici ani světu, ani sobě, protože jsem přetížený. Jenže tuto hranici si každý musí objevit trochu jinak. A někdy to není záležitost jednoho uvědomění, ale delšího hledání.

Co tedy pro psychickou odolnost můžeme dělat v každodenním životě?

Já bych se zase vrátil ke vztahům. Možná nejde ani tak o to mít dokonale zvládnutou rutinu, jako spíš poctivě budovat dobré vztahy. Potkávat se s lidmi, kteří mě nabíjejí, a ne vysávají. Zažívat situace, které mě uklidňují a vracejí mi pocit zakotvení.

Samozřejmě že i malé rituály mají smysl. Ustlaná postel nebo pár kliků po ránu můžou člověku pomoci naladit se na den. Ale samy o sobě mu nevytvoří hlubší vnitřní stabilitu. Ta se buduje spíš v tom, jak žije, s kým žije a o co se může opřít.

Nejde tedy jen o techniky nebo návyky. Jde i o to, jestli člověk ve svém životě zažívá blíz-

kost, důvěru, bezpečí a možnost být s druhými nějak opravdově. To jsou věci, které psychiku drží mnohem víc než jakýkoli izolovaný výkon.

Kdy už je na místě obrátit se na odborníka?

Ve chvíli, kdy to začne dlouhodobě narušovat běžný život. Když nejde jen o krátkodobou reakci na těžkou situaci, ale o dlouhodobou nepohodu, nekomfort, nespokojenost, úzkosti, apatii nebo panické stavy. Život je podle mě příliš krátký na to, abychom se odsoudili k tomu, že to takhle prostě nějak dožijeme.

Je to podobné jako s tělem. Když mě dlouho bolí kyčel, taky dřív nebo později půjdu na ortopedii. Jenže lidé často čekají. Doufají, že to přejde, že to není tak zlé, že to ještě uchodí, že to mají pod kontrolou. A stejné je to i s psychikou. Často se odhodláme až ve chvíli, kdy je problém dost zanedbaný.

Za tím odkládáním může být strach, naděje, že se to samo spraví, i potřeba věřit, že to mám ještě v rukou. A někdy i stud nebo neochota připustit si, že už něco nezvládám. Jenže tím se problém často jen prodlužuje.

Když se díváte na dnešní dobu jako terapeut, vypovídá nárůst psychických potíží něco i o společnosti samotné?

Určitě ano. Stačí se podívat, jak žili naši prarodiče a jak žijeme my. Dřív měl den jasnější

Každodenní proud zpráv o válkách, krizích a nejistotě může v člověku spouštět úzkost, bezmoc i pocit ohrožení.

(Foto

© pixabay.com.)



rytmus, práce měla hranice a člověk se vracel domů do jiného režimu. Dnes spousta lidí přijde z práce a pracuje dál. Jsme pod obrovským tlakem, ve vysoké rychlosti a pod neustálým náporům informací.

Jenže tělo je pořád stejné. Nevyvinulo se souběžně s tlakem na výkon ani s objemem informací, které do sebe denně dostáváme. Logicky se tedy musí někde bránit. Musí někde říct dost. A někdy to udělá skrze únavu, úzkost, nespavost, vyčerpání, kolaps nebo nemoc.

Takže ano, nárůst psychických potíží něco vypovídá nejen o jednotlivcích, ale i o době, ve které žijeme. O jejím tempu, nárocích, roztržitosti, tlaku na výkon a nepřetržitě dostupnosti. A také o tom, že člověk není bezedná nádoba, do které je možné sypat další a další obsah, aniž by to mělo následky.

Dá se tomu ale nějak ubránit? Není jedinou možností utéct na samotu?

Já si to nemyslím. Myslím si, že i tady hrají velkou roli naše rozhodnutí. Každý z nás si nějak skládá vlastní životní systém a nějak se rozhoduje, čemu dá prioritu. Někdo chce hlavně jistotu, jiný uznání, další kariéru. A podle toho žije.

Někdo řekne: potřebuju se zabezpečit na stáří, tak budu hodně pracovat. Jiný řekne: potřebuju mít ze sebe dobrý pocit, takže to musím někam dotáhnout. Další zase potřebuje, aby si ho lidé vážili pro to, co dělá. A pak

maká a maká, aby tomu světu něco dokázal. To všechno jsou nějaké lidské motivace. A zároveň to všechno jsou i naše volby.

Těžké je připustit si, že možná nepotřebujeme všechno, za čím se ženeme. Že by nám stačila polovina. Že spousta věcí, které považujeme za nutné, jsou vlastně naše vlastní rozhodnutí. Tlak světa je reálný, to nepopírám. Ale uvnitř toho tlaku pořád existuje prostor pro rozhodnutí, jak budeme žít, čím se budeme řídit a kde si nastavíme hranice.

Já jsem workoholik. A je to moje rozhodnutí. Současně se ale snažím nastavit si systém tak, aby ten můj workoholismus měl hranice. Není to jednoduché, ale pořád je to nějaká moje odpovědnost. A v tomhle smyslu si myslím, že pořád platí stará pravda: každý je do jisté míry strůjcem svého štěstí – a bohužel někdy i svého neštěstí.

Rozhovor vedla Kateřina Höferová.

Michael Chytrý je psychoterapeut, supervizor a lektor působící v Praze. Vystudoval speciální pedagogiku na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy a absolvoval řadu psychoterapeutických výcviků, mimo jiné v hlubinně orientované, systemické i rodinné a párové terapii. Od roku 2002 má vlastní soukromou praxi, kde se věnuje individuální, párové, rodinné i skupinové psychoterapii a supervizi v oblasti zdravotnictví, školství a sociálních služeb.

Vymyslete jak, a pak to udělejte

Kateřina Kopecká

Má být vzdělávání jen předáváním znalostí, nebo také prostorem, kde se formují hodnoty, vztahy a vnitřní kompas?



Irská řeholní sestra a pedagožka Cyril Mooney. (Fotografie převzata z ff.cuni.cz.)

Kdo jsem já? Co skutečně potřebuji k životu? Co je štěstí? Jak se cítím mezi ostatními? Co má v životě smysl? Pamatujete si, kdy jste si některou z těchto otázek položili poprvé? A kdy naposled? Jsou to otázky, které nás provázejí celý život. Pro někoho se hledání odpovědi na ně může stát nejvyšším smyslem života či živou vodou, anebo jen generují mnoho dalších otázek. Pro každého z nás ale odpovědi na ně představují síť opěrných bodů a poskytují pevnou půdu pod nohama, díky níž můžeme činit rozhodnutí a upevňovat své postoje. A to i přesto, že se odpovědi

v průběhu života proměňují, získávají nové významy a zrají spolu s námi.

Možná jste takovou věc zažili docela nedávno. Jdete na procházku po obědě v prosluněném nedělním odpoledni, děti roztomile štěbetají, a v tu chvíli se k vám nakloní člověk, v celé té lidské nouzi, dýchne na vás dračím dechem a požádá vás o drobné. Nebo při cestě vlakem nemůžete nevnímat dvě mírně přiopilé mladé ženy chystající se na večírek, který jim otevře vytoužený víkend. Celý vagón snáší jejich vrískání s částečným pochopením a možná i vzpomínkou na doby minulé. Ale co kdyby

Sestra Cyril se rozhodla otevřít školu také dětem z chudších poměrů, včetně těch žijících na ulici, prostřednictvím programu Rainbow Project.

(Foto

© pixabay.com.)



předmětem hovoru nebyly barvy očních stínů, ale vyhraněnější názor, a středem pozornosti by nebylo zrcátko, ale někdo třetí? Jak se zachovat? Kdy se vložit a zasáhnout?

Způsob, kterým reagujeme na různé životní situace, je ovlivněn naším rozhodováním, myšlením a tím, na co zaměřujeme pozornost. Vzorce našeho chování vytváří i to, v jakém prostředí vyrůstáme, jak jsou naplňovány naše základní potřeby a jaký je vliv lidí kolem nás. Je to proces, který je propustně uzavřen v cyklu. Všechny okamžité děje se ovlivňují, jsou ovlivňovány těmi předcházejícími a působí na následující – v obou směrech. Nedílnou součástí tohoto celku jsou hodnoty (ve smyslu důležitosti, ceny, významu a užitečnosti, jež člověk přikládá různým principům, osobám, věcem, myšlenkám). Námi přijaté hodnoty stojí u zrodu zdravých vztahů (k sobě i k ostatním), pomáhají nám orientovat se v tom, co považujeme za správné, přispívají k nalezení vlastního já, svého místa ve světě a smyslu v životě. Proto je důležité, abychom se tvořením systému hodnot začali vědomě zabývat co nejdříve a aktivně jej navazovali na životní situace. V dětství bychom měli dostat prostor k přemýšlení o vlastních pocitech, postojích a zkušenostech bez obavy z hodnocení nebo kritiky. Taková zkušenost totiž významně formuje to, jak budeme později jako dospělí přistupovat k rozhodování, a bude ovlivňovat naše chování. Zásadní roli v tomto

dění hraje pocit bezpečí a svobody. V prostředí, kde převládá kontrola a v němž chybí důvěra, se děti neučí objevovat a posilovat vlastní silné stránky, ale spíše hledají strategie, jak obstát. Pokud se jejich spontánní reakce, introspekce nebo otevřenost opakovaně setkávají s nepřijetím, brzy pochopí, že existují odpovědi, které od nich dospělí očekávají, a použijí je, aby získaly pochvalu nebo se kritice vyhnuly. Místo vyjádření vlastního názoru se začnou spíše přizpůsobovat. Některé děti pak jednoduše říkají to, co je považováno za „správné“, jiné naopak postupně ztratí zájem nebo se od dění kolem nich začnou odtahovat. Otevřené srdce se zavře, ustupuje opatrnosti a zatajování a neupřímnost se stávají štítem a domácí půdou. V takovém prostředí některé děti vyrůstají, ať je to součástí jejich domova, nebo se s ním setkávají v místě, kde tráví většinu svého času, ve škole.

ŠKOLA, KDE MAJÍ HODNOTY SVÉ MÍSTO

Co je cílem vzdělávání? Jak by měla vypadat dobrá škola? To jsou otázky, které zaplňují periodika a vysílací časy, obzvláště začátkem školního roku. Je dobrá škola ta, jejíž žáci dosahují skvělých výsledků v testech? Nebo spíše ta, která učí děti přemýšlet o sobě, svém místě ve světě a o vztahu k druhým?

Vzhledem k obrovskému množství informací, které lze zahrnout do vzdělávacích

plánů, je v současné době nutné, aby se děti učily hlavně kriticky myslet, uvažovat ve velmi širokých souvislostech, a aby byly schopny vyhodnocovat to podstatné. Znalosti stále tvoří základ vzdělání, samotná fakta však už nestačí. Seznamování se s tím, co je pro život potřebné, s nímž jsme začali v mateřské školce, musí pokračovat dál. Mimo užší rodinné prostředí, v širším školním společenství, dochází k interakcím a tvoření vztahů s vrstevníky, učiteli, okolním světem. Dotváří se tak charakter člověka. Smyslem školy tedy není připravit děti jen na zkoušky, ale především na život ve světě, jehož tvůrci se jednou stanou.

SESTRA CYRIL MOONEY

Otázku, jak by mohla vypadat dobrá škola, si před několika desetiletími položila irská řeholní sestra a pedagožka Cyril Mooney (jejíž slova jsem použila jako název článku), když se stala v roce 1979 ředitelkou indické školy Loreto Day School Sealdah v Kalkatě. Tehdy šlo o prestižní instituci, kterou navštěvovaly především dívky z dobře situovaných rodin. Sestra Cyril se však rozhodla otevřít školu také dětem z chudších poměrů, včetně těch žijících na ulici, prostřednictvím programu Rainbow Project. Když měly děti z odlišného prostředí a různou úroveň vědomostí chodit do jedné školy, nestačilo změnit rozvrh nebo učební plán. Bylo třeba změnit celý přístup a ve vzdělávání nalézt způsob, jakým tuto různorodost pojmout. Přechod k inkluzivnímu vzdělávání se nestal ze dne na den, vznikal postupně díky spolupráci učitelů, dalších zaměstnanců školy, žáků i jejich rodičů. Ve středu pozornosti vždy stálo především dítě – jeho potřeby a vztahy.

Na základě svých zkušeností sestra Cyril vytvořila metodologii tzv. Hodnotového vzdělávání. Jedná se o pedagogický koncept, způsob myšlení i výukový předmět, který studentům pomáhá hledat a prožíváním vytvářet vlastní systém hodnot, tedy to, o co se mohou opírat při svém rozhodování a jednání. Vede je k nalézání vnitřní motivace, ke spolupráci místo soutěže, rozvíjí empatii, pomáhá porozumět životním hodnotám. Hodnoty nejsou ve školách jen předmětem výkladu, ale promítají se do každodenního

fungování školy – do vztahů mezi studenty, do způsobu výuky i života celé školy. Sestra Cyril tento princip shrnovala jednoduchou větou „Receive to give“ (přijmi, abys mohl dál předávat).

Jedním z nejvýznamnějších projektů této školy se stal program Outreach. V jeho rámci pravidelně vyražejí studentky vyšších ročníků do vesnických škol v okolí. Tam se role obrací – ze studentek se stávají učitelky. Pomáhají ve výuce, vedou si záznamy o pokroku svých svěřenců a sledují jejich vzdělávání dlouhodobě. Obě skupiny tak symbolicky „rostou“ společně.

Učitelky ve škole Loreto Day School Sealdah vnímají studentky podílející se na programu Outreach jako mnohem vyspělejší než jejich vrstevnice, tolerantnější, citlivější k potřebám a pocitům druhých a schopnější sebereflexe.

HODNOTOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ CYRIL MOONEY V ČESKÉ REPUBLICCE

Když v roce 2012 natáčela Linda Jandejsková dokumentární film *Sit Beside Me* o škole Loreto v Sealdah, setkala se během natáčení se sestrou Cyril Mooney. Výrazná osobnost sestry Cyril ji inspirovala svým hluboce lidským a radikálním přístupem založeným na rovnosti, svobodě a důvěře a rozhodla se její přístup šířit i v České republice. V roce 2015 založila organizaci Hodnotové vzdělávání Cyril Mooney a do roku 2023 ji vedla. Dnes je v týmu dalších 12 lidí, koordinátorů, publicistů, metodiků, lektorů, kteří vytvářejí a vedou kurzy pro učitele a další pedagogické pracovníky, vydali sadu učebnic *Myjsme svět*, pracují přímo ve školách a podílejí se na systémových změnách ve vzdělávání.

ETICKÁ, OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ NEBO HODNOTOVÁ

Vzpomenete si, že byste si ve škole při některé hodině uvědomili: „Á, takovým člověkem bych chtěl být,“ nebo „když toto zvládnu, přinese to mnoho dobrého mně i dalším?“ V mé paměti to byly záblesky roztroušené mezi řádky různých předmětů. Jsem ale přesvědčená, že pokud by se objevila hodina,

„Děti ve škole, kde probíhá vyučování, tráví mnoho času a je důležité, aby se tam mohly cítit příjemně, bezpečně a aby měly pocit, že jejich hlas je slyšet.“

(Foto

© pixabay.com.)



ve které bychom se učili, jak nejlépe spolupracovat, diskutovat a nést odpovědnost za své jednání, pojmenovávat emoce, city, vytvářet vztah k sobě, bavit se o vzorech, stala by se mou nejoblíbenější. Nabízí se tedy otázka: mají mít tato témata vlastní prostor, nebo by měla být etická výchova nebo výchova k hodnotám rozprostřená napříč veškerým vyučováním? V Rámcovém vzdělávacím programu ministerstva školství se všechny zmíněné termíny objevují. Jsou chápány jako tzv. klíčové kompetence osobnostní a sociální, které se mají rozvíjet ve všech předmětech a prolínat se celým životem školy. Výchova s názvy „Etická“, „Osobnostní a sociální“ nebo „Hodnotová“ zatím nepatří mezi povinné předměty. Škola si může zvolit, jestli vyučování s tímto obsahem dětem umožní nebo ne.

Proč je důležité, aby se řada témat otevírala právě ve škole? Nemají se děti ve škole hlavně učit, nemáme výchovu nechat na rodičích? Odpovědi na tuto otázku někdy zvedají adrenalin, jindy přinášejí reakce klidné mysli, ale také hlas hlubokých, nevědomých komplexů. Zastávám názor, že výuka je s výchovou velmi těsně spjatá a těžko by se od sebe oddělovala v nějaké přirozené formě. Děti ve škole, kde probíhá vyučování, tráví mnoho času a je důležité, aby se tam mohly cítit příjemně, bezpečně a aby měly pocit, že jejich hlas je slyšet. Nemusíme simulovat

složité situace, vymýšlet strategické scénáře. Společenství vrstevníků i mezigenerační setkávání samy o sobě poskytují prostředí, které je cvičištěm a laboratoří. Vzniká zde mnoho situací, které je nutné prožít společně s ostatními. A klíčové je především to slovo „prožít“. S pouhým výkladem totiž vše zůstává na teoretické úrovni.

Stejně tak, jako se v těle od narození vyvíjí imunitní systém, který nám umožňuje přežít útoky virů a bakterií, buduje hodnotové vzdělávání vnitřní maják, který nás bezpečně provází postupným vývojem i nečekanými zvraty, abychom neklesali pod tíhou okolností, ale spíše na nich stavěli pevnější budoucnost.

Sestra Cyril Mooney (1936–2023) byla irská řeholní sestra, pedagožka a inovátorka ve vzdělávání. Působila jako ředitelka indické elitní dívčí školy Loreto Day School Sealdah v Kalkatě v letech 1979–2009. Ve škole se snažila překonat sociální a náboženské bariéry mezi žáky a vytvořit prostředí, kde mohou studovat děti různých kultur, náboženství i sociálních vrstev. Za svou práci získala řadu ocenění a čestných doktorátů a působila také v organizacích hájících práva dětí. Další informace jsou dostupné zde: <https://www.globalsistersreport.org/news/equality/loreto-nun-brings-education-girls-living-streets-kolkata-34126>.

Dobře obhospodařená mysl

Znovuobjevování přírody v moderním světě

Kateřina Kopecká

Kniha *The Well Gardened Mind* britské psycholožky a psychiatricky Sue Stuart-Smith se dá číst jako úvaha nad významem přírody a zahrad pro lidstvo napříč různými kulturami od nejstarších civilizací až po současnost. Vypráví příběhy lidí, kteří se potýkají se stresem, depresí, traumatem, závislostí nebo na ně doléhají důsledky jejich zdravotních obtíží, a na jejich příbězích přináší důkaz o terapeutických přínosech zahrad a zahradničení.

„Což nemám sdílet ducha se zemí? Nejsem i já zčásti listím a rostlinnou plísňí?“
(Henry David Thoreau v knize *Walden aneb Život v lesích*)

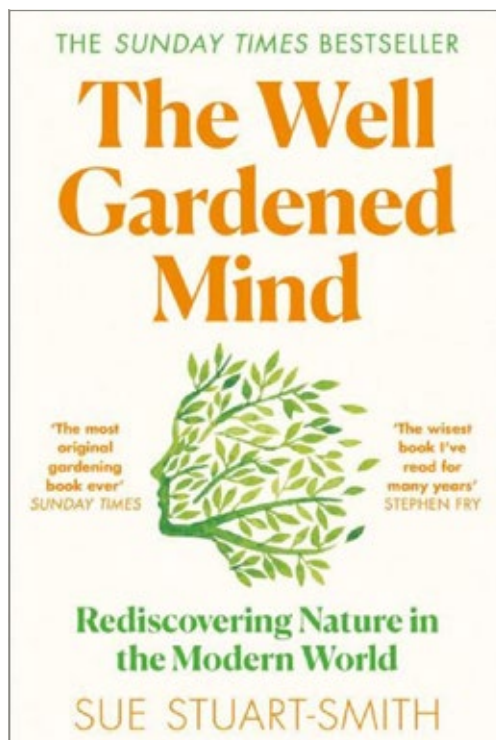
Co si vybavíte, když se řekne zahrada? Napadá vás seznam úkolů, bahno na botách, hodiny trvající celé nekonečno, ponoření se do zeleného moře, nebo údiv nad nepřebornou různorodostí? Vztah k práci v zahradě můžeme mít každý vzrostlý a zastrížený podle svých vlastních zážitků, které se k ní pojí. Najde se ale myslím málokdo, kdo by se vracel zvenku rozladěný či neklidný. A pro mnohé z těch, kdo mají to štěstí a vlastní zahradu, jsou rozmanité útěchy i malého kousku půdy důvěrně známé.

Autorka Sue Stuart-Smith popisuje své opatrné přibližování k blaženosti vonící hlínou skrze dětské výlety do opuštěné zahrady, období truchlení po smrti svého otce, kde s ní parky v Cambridge sdílely její prázdnotu, a skrze vzpomínky na svého dědečka, kterému při rekonvalescenci z válečného zajetí poskytlo přeškolení na zahradníka příležitost pro nové živobytí a uklidnění poraněné duše válečného veterána.

Jako mladá žena považovala autorka zahradničení za někdy zatěžující „venkovní domácí práce“. Dnes popisuje, jak ji dlouhá práce na zahradě může zanechat „úplně vyčerpanou, ale zvláště vnitřně obnovenou – očištěnou a znovu nabitou energií, jako by při pletí a sázení pracovala sama na sobě. Je to druh jakési zahradní katarze“.

Moje osobní cesta je v něčem shodná. Od úpalu a suchého prachu na školních pozemcích jsem si v práci na zahradě pro sebe našla příležitost k vyjádření své kreativity a útočiště

pro chvíle, kdy je na mě celý svět moc velký a cítím se vypjatě jako malá hroudečka másla namazaná na příliš velký krajíc chleba. Zahrada mě nechá



„Jako mladá žena považovala autorka zahradničení za někdy zatěžující „venkovní domácí práce“.“

(Fotografie z archivu Sue Stuart-Smith.)

přijít ke mně samotné a cítím pak v sobě opět sílu „viriditas“ – vitalitu, plodnost, bujnost, zeleň a růst, tak jak o ní smýšlela Hildegarda z Bingen.

Kontakt s přírodou na nás působí na různých úrovních; někdy jsme jím zcela naplněni, plně přítomní a vědomi si jeho účinků, ale působí na nás také nenápadně, pomalu a podvědomě a může tak pomoci vyrovnat se s traumatem, nemocí nebo ztrátou. Při práci na zahradě či na procházce v přírodě, dokonce i při pohlžení na obraz s květinou, můžeme nechat naše starosti a bolesti uplynout a jdeme cestou smíření se se změnou, ztrátou, se smrtelností. Je to „místo setkání mezi naším nejvnitřnějším, sny prostoupeným já a skutečným fyzickým světem“.

Čím častěji pobýváme venku, tím více prožíváme spojení s časem, který není dán tikajícím odpočítáváním. Jsme v kontaktu s cyklem přírody. Jsou období, kdy jsme svědky mohutného tvůrčího děje, růstu, bujení, i období, kdy jen trpělivě pozorujeme a čekáme. Jsou období intenzity barev a činnosti i období klidu a zamyšlení. A žádné se nedá uspěchat, přetlačit, vymazat. Dají se jen prožít. Rostlina může v průběhu jednoho roku projít všemi stádii života, od vyklíčení ze semena, zajištění pokračování svého rodu až po smrt, avšak není to takový druh smrti, jaký zažíváme my, protože rostlinný svět je mimořádně schopný znovu se obnovovat. V zahradníkově myslí každý rok nastane chvíle, kdy si uvědomí, že odklad se promění ve zmeškanou příležitost, ztracenou možnost, ale podobně jako při skoku do proudící řeky – jakmile má sazenice zasazené v půdě, nechá se unášet energií přírodního koloběhu.

Ne všechno uspokojení z péče o rostliny spočívá v tvoření. Někdy musíme něco zničit, přetrhat, zlikvidovat. To slouží jako připomínka faktu, že konec, smrt je nedílnou součástí existence a prožíváme v ní přirozený proces rozkladu a růstu. Skvělé na destruktivní činnosti v zahradě je, že je nejen dovolená, ale i nezbytná, protože pokud ji nebudete dělat, budete přemoženi. Tolik činností spojených s péčí o zahradu je prostoupeno agresí – ať už jde o práci s nůžkami na větve, hluboké rytí záhonu, zabíjení slimáků, hubení mšic, vytrhávání svačce nebo pleť kopřiv. Do kterékoliv z těchto činností se můžete vrhnout naplno a bez rozpaků, protože všechny jsou formami destrukce, které slouží růstu.

Sigmund Freud na květinách miloval to, že naštěstí nemají ani povahu, ani komplexy. S rostlinami se prostě jedná snáz než s lidmi, i když mají své vlastní způsoby, kterými odpovídají. Pokud mají vláhu, světlo a půdu, porostou bez ohledu na své okolí a jejich semena v sobě ponosou zkušenost přežití ve výživných i nuzných podmínkách. O rostliny se můžeme starat s láskou, ale ony mohou vzkvétat i bez našeho zájmu o ně. Neutralita péče o rostliny má pozitivní vliv na ty, kteří sami nedostatek péče zažili. Klientka léčebny závislosti v San Patrignanu v Itálii popisuje svůj počáteční nevšímavý až nerudný přístup k práci v zahradách, který se proměňoval v průběhu pobytu. Začala zakoušet zahradníkův smysl pro dávání a přijímání. „Když se o rostliny staráš,“ říká, „oni ti to oplácejí.“ Jí adoptovaný kaktus, pozapomenutý v koutě skleníku, znovu rozkvetl a stal se malým aktem nápravy života. Zkušeností, která podpořila víru v možnost nového začátku. Svět měníme tím, co děláme, a v tomto procesu se měníme i my sami.

Během pěti let, kdy Sue Stuart-Smith knihu psala, nashromáždila obrovské množství výzkumů a vedla rozhovory v několika zemích po celém světě. Zkoumala účinky zahrad a zahradničení na pacienty v nemocnicích a pečovatelských zařízeních, na vězně zapojené do zahradnických programů i na lidi s duševním, mentálním a fyzickým postižením. Navštívila výjimečné terapeutické zahrady, například projekt Insight Garden ve věznici v San Quentinu, Horatio's Garden pro pacienty s poraněním páteře v nemocnici v Salisbury nebo zeleninovou zahradu pro lidi zotavující se ze závislosti v San Patrignanu v Itálii.

Kapitolu po kapitole odhaluje za pomoci poznatků neurovědy, psychoanalýzy, antropologie i historie kouzlo, které mnozí zahradníci znají už léta – práce a pobyt v přírodě může zásadně posílit naše zdraví, pohodu a sebevědomí. Připadá vám to snad jako znovuobjevení Ameriky? K prostým a pravdivým věcem vede často cesta složitá a dlouhá. A i když jsme mnohé již častokrát slyšeli, až jistý způsob popisu, konkrétní příklad, závěr fundované studie nás může přesvědčit nebo podnítit zážeh uvědomění.

Uniženky – pokus o aktivní unitářství méně závislé na centrálních zdrojích

Kristýna Ledererová Kolajová

Začalo to prostě. Pár unitářek, trocha nespokojenosti s až přílišnou a velmi pohodlnou finanční závislostí obcí na NSČU a touha po něčem jiném, samostatnějším. Žádný grant, žádné využívání dotací některého ze subjektů NSČU, prostě náš plán, náš rozpočet, a přesto ryze unitářská akce: co kdybychom to prostě zkusily samy?



Pole – pocity z darů Země. (Všechny fotografie z archivu autorky.)

Tak se zrodily Uniženky — neformální, zdola organizované unitářské víkendy, které vznikly z přesvědčení, že to nejcennější, co může společenství nabídnout, nevychází z finančního zajištění ani organizované struktury. Vychází z lidí, kteří chtějí být spolu, pro sebe navzájem, a z toho čerpat sílu k následným aktivitám pro druhé.

Unitářství v České republice je malé. Nás je přibližně tři sta – tolik, kolik má průměrná

unitářská obec v USA nebo v Transylvánii. Jenže my se dělíme rovnou do osmi obcí a ty pak fungují jako tak trochu oddělené světy: s vlastními programy, vlastními financemi, které do nich ovšem přitékají především z rozpočtu NSČU, a to mezi námi vytváří ne vždy úplně zdravé bariéry. Na co dosáhne má obec, to nemůže mít někdo jiný. Příjmy NSČU jsou omezené. Výsledkem jsou společenství, jež jsou křehká. Malé skupiny, které nic přirozeně nestimuluje

k růstu. Malá skupina, pokud je finančně nadstandardně zajištěná z NSČU, má své výhody: třeba v tom, že se členové mezi sebou snáz dohodnou a na nikoho dalšího, nového, cizího nemusí brát ohled. Ale má i nevýhody: pro nově příchozí může taková miniskupina působit jako uzavřená rodina, kde je návštěvník hned pod drobnohledem. Není to otevřené, anonymnější společenství, kam se dá snáze zapadnout, snáze si najít to své. Ale hlavně: Malá společenství lidí pak dlouhodobě nesou velkou organizační i administrativní tíhu. Lidé, kteří připravují programy, se vyčerpávají; jsou to stále tíž. A usilování každé z těchto skupin o prostředky z jednoho rozpočtu NSČU vytváří prostředí, které unitářskému duchu solidarity příliš nesvědčí.

Přitom se v českém unitářství snadno nabízí mnohem víc: nejen duchovní shromáždění a programy v rámci obce, ale také možnost najít lidi, s nimiž vám to prostě sedí, napříč celým unitářským společenstvím – a skrze tyto neformální, přátelské a zájmové vazby čerpat energii pro společnou práci i osobní cestu. Jenže tuto vrstvu unitářského života často přehlízíme, necháváme ležet ladem. Pole neorané. Česká republika přitom není tak velká, abychom se nemohli navzájem znát. Tři sta lidí – to je přehledné. To je možné. Pojďme to zkusit! Bez dotací, bez zástít. To si řekly Uniženky, než se takhle začaly nazývat.

PRVNÍ POKUS: POLE

První společný víkend nesl název Pole a byl přesně tím, co sliboval: nezoranou půdou, z níž možná dokážeme díky společné práci něco vypěstovat. Cíl, vyjma praktikované sdílené spirituality, nebyl pevně daný. Chtěly jsme vytvořit prostor, který bude hluboký, ale ne komplikovaný – duchovní, ale ne odtržený od tělesnosti a smyslů. Každopádně společný a zároveň podněcující to kreativní a jedinečné v každé z nás.

Program byl hutný, ovšem nic nebylo povinné. Každé ráno začínal meditací, rozcvičkou a duchovním shromážděním, pak se nesl přes tvůrčí dílny situované do přírody (byl konec listopadu a v noci minus deset, přesto jsme venku trávily dlouhé hodiny), kruhy sdílení

až k práci se společným hlasem (výsledkem je litanie složená na téma Pole, do níž přispěla každá z nás). Jedna z dílen nás zavedla na skutečné pole, kde jsme pomocí zvonkoher, sena, hlíny, kamení a všedních plodů Země, jako jablka, brambory, obilí a ořechy, zkoumaly, čím nás země obdarovává, a to všemi smysly. Z pocitů pak každá vymodelovala kus hlíny do symbolu, který jí vytanul v mysli. Jiná dílna proměnila prázdnou místnost v symbolické pole setkávání: chodily jsme prostorem, při každém setkání si řekly větu, která se nám vybavila mimoděk, a graficky jsme si zaznamenávaly dojmy – setba, péče, sklizeň. Celé to ostatně stálo na třech slovech: zasej, pečuj, sklizej. Vlož ze sebe, daruj a vezmi si. Společně jsme sdílely jídlo, každá přispěla něčím, co přivezla pro všechny. S koncem víkendu proběhla i důkladná zpětná vazba včetně četných konstruktivních nápadů na zlepšování a zkoušení některých věcí jinak. Závěr vyzněl jednoznačně: pro většinu z nás to bylo nesmírně přínosné, povzbuzující a rozhodně chceme pokračovat. A už víme, že dokážeme nabrat tolik energie, že ji chceme věnovat dál, zpátky unitářství, které nás takhle krásně svedlo dohromady na jednom poli.

DRUHÝ VÍKEND: NOVÉ ZAČÁTKY

S tím, co jsme se naučily, jsme pozvaly další, trochu rozšířily kruh a připravily druhý víkend pod názvem Nové začátky. To už jednoznačně směřovalo k tomu, že chceme hledat cesty, jak českému unitářství přispět, přemýšlet o tom, kudy z našeho pohledu mohou vést přirozené cesty k tomu, abychom byly v NSČU vnitřně spokojené, a některé věci se pokusit posouvat vlastními silami a vlastními prostředky k lepšímu. Program byl rozvolněnější, zčásti prolnutý s veřejnějšími aktivitami.

Jedním ze zajímavých bodů byla večerní prožitková cesta „Lux in tenebris“, kterou uniženky, které se chtěly zapojit, absolvovaly ve dvojicích: jedna měla zavázané oči a byla vedena, druhá střežila bezpečí a cestu; role se během stezky proměnily. Na zastaveních plnily dvojice úkoly, které vyžadovaly důvěru, naslouchání i pojmenovávání vlastních sil a zdrojů. Nazpět přinesla každá dvojice cestou

nasbírané křišťály. S nimi jsme se už jen za svitu měsíce sešly u mísy s vodou a plovoucími svíčkami. Hladina se rozzářila. Kolem ní, s bylinným čajem jsme pak sdílely jedno jediné slovo – to, co si z temnoty odnášíme do světla. Byl to zvláštní prožitek. Mnohé z nás už pozapomněly, jaké to je, když o nás někdo starostlivě pečuje, s plnou pozorností nás doprovází.

Dalším důležitým časem víkendu byl několikadílný program s otevřenou diskusí o stavu a směřování českého unitářství. Unitarii jsme si projektovaly do symboliky „duchovní zahrady“, v níž jsme během dvou workshopů zkoušely „osadit“ a uživatelsky co nejvhodněji zakomponovat různé zóny podobně jako v běžné zahradě: užitkovou, setkávací (jak fungujeme uvnitř), odpočinkovou, okrasnou, prostor pro hru a zábavu... Každý pak mohl přidávat lístky s postřehy k jednotlivým zónám a k tomu, co obsahují, a také hlasovat kapkami vody (zálivkou) pro nápady, které považuje za důležité. Mohly jsme se rovněž přihlásit k těm, u jejichž realizace bychom chtěly být osobně přítomné. Výsledkem tohoto „zahradničení“ je seznam docela zajímavých podnětů využitelných jak pro jednotlivé obce, tak pro celou NSČU. Samy jsme z nich vybraly několik, které zkusíme pro ostatní unitáře i veřejnost zorganizovat a zajistit.

Tahle setkání nás samozřejmě něco stojí. Nejen čas a energii, ale i finance. Od začátku proto máme pravidlo, že kdo může, přispěje o trochu větší částkou, než je cena víkendu, abychom mohly podpořit ty, které by si účast jinak nemohly dovolit, ale záleží nám na tom, aby byly s námi.

Také jsme se musely nějak vyrovnat s faktem, že nehovoříme jen jedním jazykem. Část z nás komunikuje jen česky, část jen anglicky. Většina sice zvládne obojí, ale na různých úrovních. Společný víkendový pobyt dvanácti až patnácti osob, jehož průběžnou nedílnou a všudypřítomnou součástí jsou sdílení, reflexe a neustálá snaha co nejvýstižněji formulovat myšlenky, pocity, emoce, ale i vtipy a humor, je tak pro každou z nás zároveň náročnou zkouškou soustředění. Jazykové hranice jsou však překvapivě propustné, když je vůle se navzájem pochopit.



Nové začátky – naše duchovní zahrada nápadů pro lepší Unitarii.

A pak je tu zkušenost, která se těžko popisuje, ale snadno pozná: že když si lidé důvěřují a chtějí pro sebe to dobré, vzniká něco nesmírně obohacujícího. Zdravé společenství v principu nepotřebuje finanční podporu zvenčí, lidé v něm si vystačí s vlastními zdroji, byť jsou omezené. Protože ho chtějí tvořit! Pro sebe i druhé. Chtějí mu přispívat, nejen duchovně, a dělá jim to radost. Atmosféra, která takto vzniká, je sama o sobě krásnou odměnou. Rozmrzelost, nespokojenost ani vyhoření nepřichází z přílišné práce. Přichází z práce bez pozitivní zpětné vazby, bez pocitu, že na mém vkladu druhým záleží. Tam, kde lidé dokáží tvořit pro sebe navzájem a díky tomu zároveň získávají odhodlání a energii pomáhat také vně, veřejně, se nemají negativní pocity kde uhnízdit.

Pole, které jsme začaly orat, není majetkem žádné obce, nenárokuje si žádné dotace. Je experimentem: prostorem, kde lze zkoušet, jak

dokážeme unitářství žít, když budeme pracovat jen s vlastními zdroji – s tím, co dokážeme jedna každá ze svého přinést a udělat. Máme za to, že tak to má být.

POLE...

(Společně složená litanie po unitářsku: jako prosba a zároveň oslava, kdy jsme každá po individuálně prožité meditaci na téma pole napsala samostatně jednu část/sloku. Sloky uvedené kurzivou jsou překladem z angličtiny, který autorky odsouhlasily. Text pochopitelně nepůsobí uceleně – není to autorská báseň –, ale přesto dává při čtení nahlas, kdy je každá sloka čtena jiným člověkem, pocit společné oslavy pole.)

Pole – sdílená, svobodná zem.
Vstupme, zanechme stopu – ale s respektem!
Pole se neptá, kdo je kdo;
je tu pro všechny a pro všechno.

Pole jako náruč světa, doširoka rozvitá.
Přívětivá, plodná zem: vítá všechny, dává všem.
V jednom zrnku nabídne ti celý zážrak života,
z nekonečna nebe nad ním vždycky znovu
užasnem.

Ať sklesnu na tvá záda, sluncem sladce opilá,
ne tíhou zmožená.
Ať cítím na zádech svých tvé jisté opření,
Ne tvrdost kamení.

Chraň pole oseté, křehké a jemné.
Podpoř je, když potřebuje růst.
Zralým se projdi. Když lehne, zase se zvedne.
Pole sklizené oslavíme společně!

Země – Matka. V zimě ztichne,
ale nespí, semínkům je oporou.
Dopřejme jí odpočinek,
žijme s láskou, s pokorou.

Ať zima přejde brzy
a slunce pohladí zchřadlou zem.
Aby semínka ve tmě a chladu
nalezla sílu prodat se ven.

*Zmrzlou zemi skropí slunce.
Stéká ke mně, plyne ke mně.
Holé větve stromů zvoní,
zvuk je život, proudí ve mně.*

Zrno prosí, prosím zasad! Už se nudím v téhle formě.

Malá úzká tvrdá slupka – já chci průvan, změnu, růst!
Už chci klíčit, listit, zrát. Poznám, pojmu, přijmu, počkám,
Zavřu oči – uvidím... Kéž se šťastně obrodím.

*Rytmy uvnitř, rytmy venku,
Zastav – procit'; zastav – bud'.
Trpělivost, klid a ticho.
Kéž si rytmus osvojím: Spocínout a znovu jít.*

*Zpomal a vnímej. Já jsem ty a ty jsi já.
S výdechem sdílíš život, s nádechem ho získáváš.
Zpomal a vnímej – to v nás je jednota.
Bez konce a bez začátku, souvislý proud života.*

*Přes to všechno stále jsem tu.
Přes to všechno pořád rostu.
Přes to všechno dávám péči.
Přes to všechno v cyklu roku pokaždé se obrodím.*

Děkujeme Zemi, že dává nám všeho dost.
Za moudrost v ročních obdobích,
za krásu chvíle, za trpělivost,
za každý den, co mohu mít.

Viriditas 2 – další rok setkávání se Zemí (a mezi sebou navzájem)

Kristýna Ledererová Kolajová

V projektu Viriditas pokračujeme letos druhým (a závěrečným) ročníkem. Dosud se uskutečnily tři akce vázané k rytmu přírodního roku, tradičně o sobotách: První jako oslava starých cest ještě za plné zimy včetně ledu a sněhu posledního ledna ve Stromovce, druhá jako oslava ptačích radostí již s prvními narašenými pupeny v polovině března kousek od Chraštic ve středních Čechách a dosud poslední jako oslava nabývání sil 2. května v lysolajském přírodním parku.



První setkání
koncem ledna ve
Stromovce.
(Všechna foto
Kristýna Ledererová
Kolajová.)

Tahle půldenní setkání s krajinou a v krajině jsou pokaždé určena malým i velkým. Ostatně po dlouhé době konání obdobných akcí OŠS jsme s sebou zase měli i úplně malé miminko v kočárku. To samozřejmě zatím ještě program nezajímá, ale dětem od cca pěti let věku se už snažíme všechny aktivity přizpůsobovat. Včetně toho, že trasa nikdy nepřesahuje čtyři kilometry, byť terén občas bývá náročnější.

Scházívá se nás mezi dvanácti až třiceti a program bývá opřen o duchovní shromáždění, které náš duchovní vede na předem vybraném místě pod širým nebem. Nechybí v něm hudba a čanty, zapalování

kalicha, čtení, ztišení ani promluva, délkou samozřejmě uzpůsobená prostředí. Musím však podotknout, že pro to, aby vše během Viriditas běželo alespoň rámcově podle plánu a záměru, je nezbytné celou zamýšlenou trasu předem projít a vybrat přesná místa pro jednotlivá zastavení. Následně program podle tohoto průzkumu pokaždé ještě upravujeme a ladíme. Improvizacím se stejně nevyhneme, ale celé to je díky téhle „generálce“ mnohem snazší.

Zastavení míváme zhruba čtyři až pět. Při všech kromě duchovního shromáždění se věnujeme hlubšímu setkání s místem a jeho ekosystémem, částečně v přírodní,



Druhé setkání v polovině března u Chraštic.



Třetí setkání na přelomu dubna a května v přírodním parku Lysolaje.

částečně v duchovní rovině. Setkání mívají pozorovací, ale i tvůrčí dimenzi, ovšem nic není povinné. Pokud někdo chce jen tak prodlévat v krajině, může: stačí vždy trochu poodstoupit od skupinky, která se věnu-

je nějaké zadané aktivitě, a najít si vlastní klidný prostor.

A čemu se třeba věnujeme? První setkání bylo inspirované otázkou, co ve mně vzbuzuje úžas. Zaměřovali jsme se na vzory v přírodě,

inspirativní schopnosti a vlastnosti nejrůznějších organismů, biomimikry a speciálně jeden z jejich principů; totiž že příroda spotřebovává jen energii, kterou potřebuje, aniž by jakkoli šetřila na kráse. Při druhém setkání jsme se nechali vést otázkou, jak se v přírodě projevuje radost: zpracovávali jsme zvukové mapy, zkoušeli si představit, jaké je to být stromem a strávit celý život na jediném místě, sdíleli navzájem myšlenky a pocity, které v nás ta chvíle vyvolala, a pak jsme podobným způsobem obdivovali ptáky. Třetí setkání jsme opřeli o sílu přijímanou z rostlin, nechali na sebe působit vůně, ochutnávali, hledali místa, kde bychom si dokázali představit obývací pokoj. A také si hráli s bahnem. To v sobě má něco prastarého a velmi silného. Obtiskováním svých dlaní i chodidel, kdy vlastně každý

vložil svou energii do společného obrazce, jsme i my něco symbolicky předali zemi, odcházeli lehčí a zároveň propojení s místem. Hezké na tom je, že nevzniká nic trvalého, jen přítomný moment, který si voda vezme a odplaví, až se jí zachce.

Na pozadí toho všeho je obrovský význam společenství. Protože síla (a zároveň výzva) Viriditas je v tom vzdát se v krajině na chvíli benefitů samoty (jako je možnost lépe se soustředit, zaměřit se jen na vlastní vjemy a emoce, odpočívat anebo být činorodý zcela po svém, přemýšlet o svém životě bez vlivů okolí) a vše prožívat nejen osobně, ale i společně. To není jednoduché. Otevírá nám to však pozapomenuté vrstvy blahodárných pocitů sounáležitosti a sdílené vitality, kterým se ve světě individualizovaných životů zpravidla dostává prostor jen poskrovnu.



Páté setkání v polovině července v Mezholezech.

Unitářství v Khasi Hills

Petr Samojský

Navštívíte-li indické unitáře, budete pro tu chvíli součástí velmi silně emotivně propojeného mikrosvěta. Je to prostředí velmi svébytné, proto si zaslouží pohroužit se do něho hlouběji. Rozhovor pro *Tvůrčí život* poskytli duchovní Nangroi Suting a Barishisha Mukhim, jeho manželka, organizátorka unitářského hnutí a jedna z jeho vůdčích osobností.



Barishisha Mukhim, organizátorka unitářského hnutí, a její manžel, duchovní Nangroi Suting.
(Foto Petr Samojský.)

Proč máte rádi svoje unitářské společenství?

Nangroi: Já jsem unitářem ve třetí generaci – moji prarodiče i rodiče byli unitáři – a nyní působím jako duchovní Unitářské unie severovýchodní Indie. Líbí se mi na tom, že mi to dává možnost být otevřeným člověkem – člověkem, který dokáže sdílet a rozšiřovat poznání, hledat a nacházet pravdu a také klást otázky, kdykoli je to potřeba. Ta otevřenost, ta svoboda, kterou mi moje unitářská víra dává, je pro mě nádherná. A dává mi schopnost jít za hranice svého chápání a svého myšlení v co největší míře.

Bari: I já jsem unitářka ve třetí generaci. Narodila jsem se jako unitářka, byla jsem jako

unitářka vychována a vyrůstám jako unitářka. Je to pro mě věc hrdosti. Víra, kterou mám, je podle mě jedinečná – nedá se s ničím srovnat, protože svoboda, s jakou se mohu vyjadřovat, lidé, které potkávám, společenství, které sdílím, a život, který je obohacovaný tím, že jsme společenstvím – to všechno je nenahraditelné.

Kromě nedělních shromáždění, jaké další aktivity míváte a jakou roli pro vás hraje unitářská organizace?

Nangroi: Duchovní společenství má na život každého unitáře velký vliv. Především ve vzájemné pomoci. Například když si někdo chce postavit dům, těžko si ho může postavit sám. A tak se zapojí ostatní, prostě se řekne, kdy



„Máme tu sirotčinec, máme školy. Téměř všechny sbory mají svou školu. To je součást unitářství, protože unitáři věří také ve vzdělání.“ (Foto Petr Samojký.)

se sejdeme a kdo co udělá, a postavíme dům. To byl jen malý příklad. Máme různé programy jako úklid vesnice nebo účast na různých projektech zaměřených na zlepšení života. Máme i výbor pro sociální službu, který takové věci pomáhá organizovat, anebo organizaci starající se o lidi bez domova. Zároveň máme i takzvané svépomocné skupiny, které pomáhají posilovat lidi ve vesnici prostřednictvím společného působení. Takže svým způsobem tato unitářská víra, která věří ve spásu skrze činy, nám pomáhá hledat cesty a prostředky, pomáhá nám rozvíjet se a podporovat se navzájem v různých oblastech, kde je to možné, kde můžeme.

Bari: Pro nás je vlastně neděle každý den, ale ta konkrétní neděle, kdy jsme spolu, je velmi bohatá – setkáváme se, mluvíme spolu, smějeme se, zpíváme, modlíme se. Sociální aktivity a práce pro společenství patří mezi naše hlavní priority. Ať děláme cokoli, vždy myslíme na druhé, nejen na sebe. Takže cokoli děláme, žijeme se společenstvím a to zase žije s námi. Neznamená to, že bychom si neužívali život – užíváme si ho. Ale v tom, na co jsme hrdí, vždy

myslíme na společenství. Máme tu sirotčinec, máme školy. Téměř všechny sbory mají svou školu. To je součást unitářství, protože unitáři věří také ve vzdělání. Vzdělání je pro nás velmi důležité a právě ono nás vede k lepšímu životu. Jako lidé jsme společenské bytosti. Nemůžeme žít sami, potřebujeme druhé, a proto je nutné chápat, že jsou naše životy propojené a že máme být spolu. Nemůžeme žít odděleně. Podporujeme se navzájem, známe problémy druhých a oni znají naše. A když je potřeba, přijdou a pomohou. Takový je život unitáře, na který jsme hrdí.

Zdá se, že tím jsme už vlastně odpověděli na otázku: jak vaše unitářská organizace podporuje jednotlivce v těžkých životních chvílích.

Nangroi: Pokud jde o jednotlivce, když dojde k nějakým přírodním katastrofám, prostřednictvím výboru pro sociální služby se snažíme přijít na pomoc – zajistit jídlo a poskytnout finanční podporu rodinám, a zejména tehdy, když jsou lidé v nouzi. Jako příklad mohu uvést rok 1995, kdy došlo k sesuvu půdy v naší vesnici Mawlat. Neměli jsme pak kde bydlet, protože sesuv

zničil některé unitářské domy. Unitářská unie severovýchodní Indie spolu s členy z Mawlatu se snažila najít řešení. Podařilo se shromáždit finanční prostředky, také s pomocí našich přátel z Velké Británie, koupit pozemek a umožnit těm, kteří přišli o domov, aby se tam přestěhovali a postavili si domy nové. Tak vznikla vlastně úplně nová vesnice.

Bari: A ještě k tomu doplním: když někdo zemře, společenství se semkne tak, že ta rodina nikdy nezůstane sama. Vždy tam budou příbuzní, sousedé, lidé odkudkoli, kteří přijdou a s rodinou zůstanou – zvlášť v prvním týdnu po ztrátě blízkého. Takže rodina je obklopená energií lidí; a snažíme se ji podpořit i finančně nebo materiálně. Právě to společné bytí pak lidem pomáhá zesílit, vrátit se zpátky do života.

Co můžete nabídnout ostatním unitářským organizacím po celém světě?

Nangroi: Můžeme nabídnout především zkušenost živého společenství a otevřenost ke sdílení. Když nás lidé skutečně poznají, pochopí, jací jsme – a právě z tohoto porozumění může vyrůstat vzájemné obohacení. Můžeme sdílet to, co u nás funguje – způsoby, jak posilujeme vnímání našeho společenství, jak prožíváme víru a jak podporujeme jeden druhého. A zároveň jsme připraveni přijímat inspiraci od ostatních unitářů z různých částí světa. Věříme, že naše propojení má hlubší smysl – naplňuje princip, že jsme všichni děti boží a duchovně si navzájem patříme. Proto chceme svou víru nejen žít ve své komunitě, ale také ji sdílet a rozvíjet v širším, celosvětovém společenství. To, co je dobré, co pomáhá lidem a podporuje jejich život, stojí za to předávat dál – a právě to chceme nabídnout.

Bari: Můžeme nabídnout sami sebe – naši zkušenost, naši komunitu a naši pohostinnost. Ale to nelze plně předat slovy. Proto je pro nás důležité osobní setkání. Zveme vás, abyste přijeli do Khasi Hills, strávili s námi čas a poznali nás zblízka. Teprve tehdy lze skutečně pochopit, co znamená být Khasi unitářem. Stejně tak věříme, že i my bychom měli cestovat a poznávat vás. Můžeme nabídnout prostor pro setkání,

sdílení a společné učení. Věříme, že právě toto vzájemné poznávání rozšiřuje náš pohled – jako když se ryba z malého rybníka dostane do širší řeky a nakonec do oceánu. Chceme být součástí „oceánu“ unitářství – otevřeného, živého a propojeného. Proto nabízíme vztah, sdílení a ochotu vystoupit ze své vlastní uzavřenosti. A jak jsem říkala – jsme společenské bytosti. Nemůžeme žít sami. Musíme vystoupit ze své komfortní zóny a vstoupit do širšího prostoru. Pak najdeme něco většího, co vás obohatí a co si užijete. Víím, že náš život je jiný než váš. Mohu říci, že můj život zde je dobrý, že společenství, ve kterém žiji, je krásné. Ale přesto si nejsem jistá – kdybych přišla k vám, líbilo by se mi to? Dali byste mi čas? Mohla bych vás opravdu poznat? Byla bych u vás přijatá jako někdo ze stejné unitářské víry? Naše pozvání je otevřené: přijedte. Nabízíme vám zkušenost komunity, která vás může obohatit – jako jednotlivce i jako součást širšího celku.

Inspirujete se jinými unitářskými organizacemi po světě? A pokud ano, čím konkrétně?

Nangroi: Ano, bereme si hodně inspirace od jiných unitářských organizací po celém světě. Strávil jsem téměř rok v USA, studoval jsem v Bostonu na Harvard Divinity School a také na Meadville Lombard Theological School v Chicagu, a to mne velmi obohatilo. A zkušenosti, které jsem tam získal, se snažím uplatnit u nás, mezi lidmi v Khasi Hills. Uvědomil jsem si, že pokud dokážeme některé z těchto poznatků využít v naší organizaci, může nám to skutečně pomoci posunout se na vyšší úroveň ve víře i v porozumění. Anebo když u nás byli naši přátelé z Transylvánie a mluvili o jedinečnosti a významu Boha – že Bůh je jeden. Taková inspirace nás posiluje v tom, že jsme ve všem, co děláme, vzájemně propojeni. Principy unitářské víry po celém světě nám opravdu pomáhají a mě osobně velmi inspirují.

Bari: Už jako dítě jsem byla vedena k tomu, abych čerpala inspiraci ještě širší než jen od unitářů. Když čtu třeba knihy hinduismu, je v nich tolik dobrého. Ráda trávím čas s mnichy, s buddhisty. A mám ráda své křesťanské přátele, kteří



Annie Margaret Barrová, britská unitářská duchovní, která velkou část života zasvětila komunitě Khasi v severovýchodní Indii. (Fotografie převzata z unitarian.org.uk.)

věř v Ježíše jako v Boha. Nicméně pro nás unitáře je Ježíš velkým učitelem – stejně jako Buddha, Mohamed a mnozí další velcí učitelé či proroci. Takže pro mě to hlavní je učit se od všech přátel, od celého okruhu lidí, které mám po světě. Nejde o náboženství. Jde o vztahy, které máme. Jde o přátelství, které sdílíme, a také o to, jak se k sobě navzájem chováme. To je pro mě něco konkrétního, podle čeho chci poměřovat svůj život. Když jsem byla malá, měli jsme doma malou knížku, kterou napsala Annie Margaret Barrová. Byly v ní krátké texty převzaté z různých písem a knih – z hinduismu, z unitářství, z buddhismu, z džinismu a z mnoha dalších. A tehdy mi tyto krátké myšlenky dávaly obrovskou energii přemýšlet: co jsou ta náboženství, kdo jsou ti lidé? A postupně jsem zjistila, že to je pro můj život velmi cenné. Takové věci jinde nenajdeš. Záleží na tom, jak

otevřenou máme mysl. A to nejlepší na unitářství je právě tato otevřenost, jak říkal Nangroi. Jsme velmi otevření, velmi liberální – můžeme číst různé texty, poslouchat přednášky, ale nakonec přijímáme to, co osloví naše srdce, naši duši, co buduje naši mysl, co nás činí zdravými duchovně i duševně a co se odráží i v našem okolí. To je víra, kterou mám.

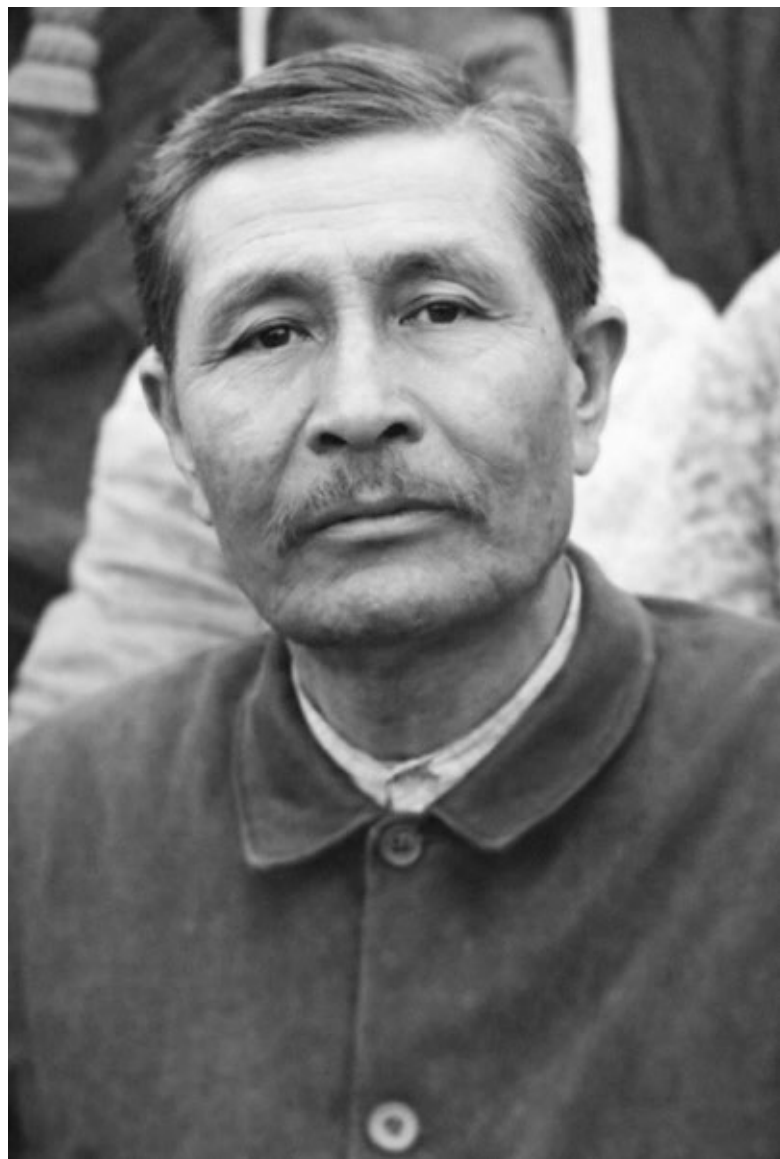
Jakým výzvám dnes čelí unitářství v Khasi Hills?

Nangroi: Není toho málo. Jednou z takových výzev je, že některé sbory jsou od sebe navzájem velmi vzdálené. My jako duchovní se o ně musíme starat a pravidelně tam dojíždět. Je to náročné je vzdělávat. Ve vzdálených vesnicích lidé nemají možnost učit se, studovat, číst a hlouběji porozumět významu unitářské víry. Mají silnou víru v srdci, ale když se jich

lidé z jiných tradic ptají na různé otázky, je pro ně těžké odpovídat. Jako duchovní jsme v podstatě všichni laičtí vedoucí – máme své zaměstnání, kterým si vyděláváme na živobytí. Nemáme tedy tolik času věnovat se zároveň práci i službě v obcích. To je velká výzva.

Bari: Jako unitáři jsme v Khasi Hills menšinou. Jsme obklopeni křesťanstvím. To ale neznamená, že jsme slabí. Jak říkal Nangroi, ti naši členové ve vesnicích mají silnou víru, ale když k nim přijdou kazatelé nebo lidé z jiných ná-

boženství a kladou jim mnoho otázek, jsou často zmateni, když jim musí čelit, a nevědí, jak odpovědět. Duchovní se nemohou plně věnovat duchovenské službě, protože mají své zaměstnání – pracují na poli, učí nebo dělají jinou práci. Mají čas navštívit obce možná dvakrát nebo třikrát týdně, ale nemají dost času s lidmi opravdu trávit čas. Plně nasazení duchovní jsou jen tři – přitom máme v severovýchodní Indii více než deset tisíc členů. A také je tu finanční problém, protože většina členů žije na venkově, žijí z toho, co vypěstují, takže



Zakladatel Hajom Kissor Singh měl motto „To Nangroi“, což znamená „Pojďme stále dál“.
(Fotografie převzata z uudb.org.)

nemají peníze na podporu organizace. I proto máme tolik duchovních, kteří jsou prakticky jen laickým vedením. Nedostatek zaměstnanců se projevuje i ve vzdělávání – o děti se starají hlavně učitelé a jen několik pomocných duchovních nebo laických vedoucích. Ale zapojují se i samotné děti; je krásné vidět, jak děti vedou shromáždění, jak se učí být vedoucími, jak se zapojují do života obce i vesnice. To mě velmi těší. Ale zároveň si říkám, že bych chtěla dělat víc. Jenže i já pracuji. Můj pracovní den je od devíti do sedmi nebo osmi večer a volno mám jen v neděli, a tu tedy trávím ve své unitářské obci. Přesto bych ráda trávila víc času s dětmi, vedle péče o své vlastní děti.

Jaké máte naděje do budoucna pro unitářské hnutí v Khasi Hills a v Indii jako celku?

Nangroi: Potřebujeme posilovat duchovní rozvoj, duchovní růst. Už teď jsme silní, ale rád bych viděl, abychom byli ještě silnější duchovně, měli hlubší vztah k Bohu i k druhým lidem. To je naše budoucnost. Jako duchovní se snažím vždy, když vidím nějaký nedostatek, zaměřit na posilování spirituality. Protože když posílíme duchovní stránku, dokážeme se lépe sladit s tím, co se děje kolem nás. Díky spiritualitě můžeme mít lepší vztahy s lidmi, lepší spojení se všemi živými bytostmi, s přírodou, s naší Matkou Zemí. Můžeme pochopit, že jako lidé nejsme pány této Země. A pokud se nesladíme s potřebami přírody a životního prostředí, nemůže svět fungovat správně. Mou nadějí tedy je, že naše unitářská víra – která věří v otevřenost a v dobro v každém člověku i v každé živé bytosti – nás dovede k tomu, že jako společenství pochopíme svou vzájemnou závislost. A jakmile to pochopíme, budeme

věci využívat rozumně a opatrně. To je moje naděje pro budoucnost unitářů zde v Khasi Hills, v celé Indii i ve světě – abychom spolupracovali a hledali cestu, jak zlepšit život na Zemi.

Bari: Náš zakladatel Hajom Kissor Singh měl motto „To Nangroi“, což znamená „Pojďme stále dál“. Věřím, že opravdu postupujeme kupředu s každým dnem. Máme dnes silné společenství, které rovnoprávně zahrnuje muže i ženy. Máme také velmi silnou ženskou organizaci, mládežnickou skupinu i nedělní školu. Je úkolem každého z nás, jako unitářů, růst každý den s vědomím, že to není jen pro mě nebo pro mou rodinu, ale pro celý svět. Abychom mohli růst, potřebujeme společenství. Kde tedy začít? Tak jako dosud – budeme se opírat o naše duchovní, o pomocné duchovní, o ženy, které vedou, a o ty, kdo pečují o naše děti. Protože jak říkal Nangroi, sladění s vesmírem a s přírodou je velmi důležité. Bůh je všudypřítomný – je v našem srdci, ve svém domě, v okolí, v řece, ve stromech, je všude. S takovou spiritualitou není cesty zpět. Není důvod, proč bychom nemohli dosáhnout toho, co chceme. Budeme tedy dál růst, posílíme mládež, posílíme nedělní školu – protože ta je kořenem našeho života.

Nedávno náš syn, který studuje v jiném městě, navštívil evangelikální církev. Poslal mi fotografie a nadšeně prohlásil: „Mami, dnes jsem byl v kostele.“ Odpověděla jsem: „To je skvělé. Potkal jsi tam nové lidi? Řekl jsi jim, že jsi unitář?“ Prý ano. A já na to: „Výborně. Klidně to říkej – že jsi unitář. Je to součást toho, kdo jsi. Buď na to hrdý, věř si. A zároveň měj otevřené srdce – náboženství není jen unitářství, můžeš vnímat a přijímat i jiné tradice.“ Tak jsem mu to řekla. A on byl hrdý, že má od nás rodičů svolení navštívit i jiný kostel než unitářský.

Cesta po Indii: Za hranou představ

Petr Samojský

Do Indie jsem se chystal dlouho. Vlastně už někdy v osmdesátých letech minulého století, kdy jsem prvně u kamaráda slyšel z gramofonu hrát sitár, jsem zatoužil se tam podívat. A když jsem se začal zajímat o různé proudy indické filozofie, když jsem si ještě před revolucí v plzeňské Unitarii půjčil Thákurův román *Gora*, měla pro mne Indie sílu magnetu. Jenže to pořád nějak nešlo. Až loni jsem se rozhodl, a v lednu vyrazil.



Máte třeba představu, že v Indii se jí hodně kořeněná a ostrá jídla? Z toho předsudku jsem byl vyveden. (Všechny fotografie z archivu Petra Samojského.)

Na své cestě do Indie jsem měl tři cíle. Ten první byl prostě konečně Indii poznat na vlastní kůži, druhý byl navštívit indické unitáře a Brahmo samádž a třetí byl najít výrobce hudebních nástrojů, u kterého bych si nechal postavit surbahár¹ a sitár.

První překvapení v seznamování se s indickou kulturou zajistilo už jen samotné vydání indického víza. Žádal jsem o ně s mnohatý-

denním předstihem, a když to už trvalo podezřele dlouho, z ambasády jsem se dozvěděl, že mi bylo zamítnuto, protože jsem neodpověděl e-mailem na žádost o podrobnosti k cestě. Už však nebyla možnost vysvětlit, že jsem žádný e-mail nedostal.² Nakonec jsem vízum dostal osobně na ambasádě v Praze den před odletem.

1 Surbahár je de facto „větší sitár“, který hraje o oktávu níž, má tedy výrazně hlubší zvuk, ale jsou mezi nimi jak konstrukční rozdíly, tak i technika hry je jiná.

2 I kdybych z výpisu ze serveru dokázal, že mi e-mail nepřišel, nebylo by to nic platné. Naopak mi bylo sděleno, že při případných dalších budoucích žádostech o vízum musím uvést, že mi jeho přidělení bylo zamítnuto.



Svatba se sedmi sty účastníky patřila spíš k těm menším.

Příletem do Guváhátí v Khasi Hills začalo to, co jsem až po čase nazval „být za hranou představ“. Tím myslím to, že během toho měsíce v Indii jsem se každý den znovu a znovu ubezpečoval, že byt' se snažím představit si různé varianty, jak co může být, nakonec je to stejně zase nějak jinak. „Na letišti si najdi sdílené taxi,“ zněly instrukce. Prakticky to znamenalo, že jeden z houfu naháněčů mne dovedl k taxikáři, který mne vmákl i se zavazadly do maličkého auta. Vnadná dívka, vedle níž jsem seděl, vzápětí po odjezdu z letiště začala výslech lámanou angličtinou: „Kolik je ti let, kolik vyděláváš peněz, kde budeš dnes spát, máš hezké oči, kdo je tvoje maminka?“ Nicméně po čtvrt hodině to ustalo; zjevně jsem se nekvalifikoval. Sto kilometrů do Shillongu trvalo taxíkem přes tři hodiny, a tady jsem se seznámil poprvé s fenoménem, který jsem si později označil „troubení jako známka civilizace“. V Indii se totiž trubicí vždy, když předjíždíte, míjíte vozidlo nebo chodce, zahlédnete něco zajímavého nebo vás něco napadne – čili všichni trubicí neustále. Leč byl to teprve začátek konfrontování reality s představami.

Máte třeba představu, že v Indii se jí hodně kořeněná a ostrá jídla? Z toho předsudku jsem byl vyváděn každým dalším jídlem, které by

se dalo nejlépe vystihnout jako skromné a mdlé. Tedy oproti představám. Když slyšíte o unitářích v Indii, napadne vás, že to budou nějací polojogíní meditující v ášramu? I to by byla zcela mylná představa. Jelikož je Indie de facto státem spojujícím (a svým způsobem i rozpojícím) mnoho kultur, v některých oblastech jistě najdete ostrá jídla, jinde ovšem mdlá.

Indičtí unitáři, jejichž hnutí vzniklo v 19. století z iniciativy Hajoma Kissora Singha, jsou zajímaví tím, že byt' Singh byl v intenzivním kontaktu s britskými a americkými unitáři, z jeho popudu vzniklo unikátní, de facto domácí náboženské hnutí vzniklé z iniciativy Khasi intelektuálů, inspirované unitářstvím, ale také prvky tradičního šamanistického náboženství Khasi.³ Dnes je to třetí nejpočetnější unitářská

3 Tradiční náboženství Khasiů je původní domorodá víra založená na účtě k přírodě, předkům a morálnímu řádu světa. Khasiové tradičně věří v jednoho nejvyššího boha – U Blei Nongthawa, tedy stvořitele světa –, ale jejich duchovní život zahrnuje také vztah k duchům přírody, posvátným místům a předkům. Náboženství není založeno na jedné svaté knize, ale spíše na ústní tradici, obřadech a etických principech. Důležitá je harmonie mezi člověkem, komunitou a přírodou a také matrilineární uspořádání společnosti – rodová linie se dědí po ženské linii, což indičtí unitáři velmi pevně ctí.



Chatrče sbité z plechů od oleje.

organizace na světě s deseti tisíci členů. Pro nás by asi byla překvapivá míra oddanosti a loajality, s níž se tam setkáte, ale o tom si můžete přečíst v rozhovoru s Nangroiem a Bari v jiné části tohoto čísla *Tvůrčího života*.

Ten khasi unitářský svět mne ovšem velmi překvapoval. Třeba svatba, na níž jsem byl s Nangroiem jako oddávajícím duchovním a která patřila se sedmi sty účastníky spíš k těm menším. Představíte-li si vesnici, kde oslavuje tolik lidí dnem i nocí, pořád je co jíst a pít, protože „každý něco přinese“, všichni tančí, smějí se a radují se, aniž by pozřeli kapku alkoholu, a z „drog“ je tu přítomný jen betelový ořech (ta atmosféra je neuvěřitelná!), anebo se účastníte slavnostního otevření nového unitářského kostela, což je tam vcelku běžná událost (organizace je silná a rostoucí), a když se shýbnete k mi-

lému pejskovi z psího „hejna“, přijde místní unitář a psa vší silou nakopne, protože „to je jen pes, aby se odnaučil žebrat“,⁴ opět narážíte na hranu představ.

V Indii je horko. To by tak člověk ve svých představách čekal. Jenže Khasi Hills, to jsou skoro už Himaláje. To vás tak třeba ubytují v pokojíčku s plechovou střechou, v noci je 6 °C, přinesou vám pět dřevných dek (popravdě velmi zatuchlých), a prý dobře se vyspi. V Khasi Hills žádný dům nemá topení. Prostě chodíte v sandálech a tričku, večer přes sebe hodíte deku a je to.

Když mi Nangroi nabídl, že bychom se mohli zajet podívat na východ slunce z nedalekého kopce, měl jsem radost. Prý tam bude ale víc lidí, tak jestli to nevádí. Představil jsem si kopec, kde se z vyhlíd-

⁴ Ptal jsem se na to. Vysvětlení je, že psi jsou prostě chovní, anebo „trpění“, a bez jasně ukázané autority by to mohlo vést k tomu, že by byli nebezpeční.

Valluvar Kottam,
památník
tamilského
básníka a filozofa
Tiruvalluvara.



ky kocháme tichem s pár dalšími lidmi, zatímco slunce vychází. Realita? Po hodinové cestě autem projíždíme v koloně stovek aut a motocyklů na obrovské lesní parkoviště, pak jdeme procesím na vrchol pohoří, na kterém se tísí kolem tisíce lidí, vyčkávají východ slunce s různými reproduktory řvoucími bollywoodské písničky a pokřikují jeden přes druhého. A když

slunce vyjde, ozve se potlesk do širého kraje. Stojím na skále vedle chatrče sbité z plechů od oleje, kde si místní rodina za plotem vaří na ohni snídani, bosé děti běhají šťastně okolo, zatímco já – žasnu nad tím vším.

Nangroi byl tak skvělý, že mne přibral i na několik svých pracovních cest, například na dále zmíněné požehnání nově



V mnoha hotelech mě odmítli, protože jsem cizinec.

otevřenému kostelu. To bylo velmi dramatické. Ne kvůli tomu požehnání, ale protože cestou z Shillongu přestal fungovat klakson. Dovedete si představit, jak šílený stres je řídit auto celý den, aniž byste mohli zatroubit? Ale opravdu. Ono to totiž znamená, že jste pro druhé neviditelní.

Cestu z Shillongu do Čennaje, kde jsem chtěl být na unitářském sněmu, jsem si zaplatil předem; byl to levný přelet letadlem za 1 700 Kč. Levné to ovšem nebylo pro sedmdesát delegátů z Khasi Hills, kteří úsporně cestovali vlakem přes celou Indii dva dny a dvě noci, což tam i zpět vlakem lehátkovým vozem vyjde v přepočtu asi na 400 Kč. Říkal jsem Nangroiovi, že se vzdám letenky a pojedu s nimi, protože víc než o peníze mi jde o sdílenou zkušenost, ale dost rozhodně mne od toho odradil.

V Čennaji jsem už měl ubytování jako řádný turista, takže v „echtovním“ indickém hotýlku. To jsem si myslel. Když jsem ovšem s kufry a batohem s kamerou dorazil, recepční mi sdělil, že mne jako cizince

ubytovat nemohou. Můj argument, že to mám rezervované přes booking a potvrzené od majitele, nepomohl; recepční mne telefonem spojil s majitelem a ten mi potvrdil, že prostě cizince neubytovávají a že, co mi řekl dřív, už neplatí. Naštěstí mne jeden člen místního unitářského sboru vyzvedl autem a dovezl do jiného hotelu. A ještě do jiného. A do dalšího. A zase do jiného. Všude mne odmítli, protože jsem cizinec. Až nakonec YMCA problém neměla, respektive si prostě nedělala starosti s cizineckou registrací – což je právě ten důvod, proč mnoho hotelů cizince nechce ubytovat.

Po sněmu jsem měl v Čennaji pár dnů čas a chtěl jsem ho věnovat návštěvě Arunáčaly (u nás známé díky Ramana Maharišimu), ale časově se to už nedalo zvládnout. Zato jsem měl štěstí, že zrovna probíhal festival karnátské (tedy jihoindické klasické) hudby, takže jsem mohl strávit prakticky jeden celý den v neustávajícím koncertu. Ovšem například návštěva Valluvar Kottam, památníku tamilského básníka

a filozofa Tiruvalluvara, byla úchvatná.⁵ Před památníkem zrovna tančila dívka pro svého mládence, a jak jsem byl ušaslý, poprosil jsem ji, jestli bych si ji nemohl natočit do svého videoklipu, načež ona souhlasila – a vy se na výsledek můžete podívat na YouTube.⁶

V Indii jsem měl každý den nějaký důvod žasnout. K tomu nebylo ani třeba paměti-hodností, památníků, koncertů. Stačilo jen jít po ulici a koukat kolem sebe – protoulal jsem tak hodiny, dny. Stačilo jen tak, jak se říká, pozorovat cvrkot: jak prodávají čaj v hliněných šálcích z nepálené hlíny, které se rovnou vrací Zemi, protože je každý odhodí, kam ho napadne; jak bydlí lidé v centru města v příbytcích z klacků a igelitu, které tvoří celá malá sídliště, vaří si v kotli na otevřeném ohni a kolem běhají nahaté děti (nebo i dospělí); jak lidé nechávají volně růst stromy a keře ve stěnách svých domů; jak ve stánku s občerstvením, kde si jeden zákazník koupí jedno kari, ho obsluhuje šest lidí; jak se stádo krav v centru velkoměsta pase na odpadcích vysypaných z popelnic.

V Kalkatě, kde mne čekala poslední část putování, jsem byl ubytovaný v hotelu v centru města. Tentokrát několikrát ujištění, že jako cizinec tam můžu být, vyšlo dobře. Když mne portýr zavedl na pokoj, s potěšením jsem konstatoval, že je překvapivě čistý a pěkně zařízený – až na... „A kde je tu okno?“ ptám se. „Možná na záchodě,“ povídá portýr a jde se přesvědčit. „Tady taky není.“ Představa, že a) trávím deset nocí v pokoji bez oken a denního světla, takže nevím, kdy je den a kdy je noc, je snad horší než b) opět vyrazit a hledat

jiný hotel. Na recepci nechápali, o co mi jde, ale jiný pokoj se našel – s výhledem na náměstí s tržnicí, jen je prý o hodně dražší. V přepočtu se jednalo o částku zcela zanedbatelnou, minimálně ve srovnání se dvěma zmíněnými variantami řešení. Úchvatný výhled na tržnici s tisíci lidmi a neustálým troubením se vyplatil.

Ani cesta k výrobci tradičních nástrojů se pochopitelně neobešla bez dobrodružství. Na nádraží jsme hodinu a půl přebíhali z nástupiště na nástupiště mezi několika terminály, až můj průvodce Sabuj nakonec konstatoval, že vlak asi vůbec nepojede. Že by někde byly napsané odjezdy, informace o zpoždění? Kdepak. Prostě čekáte na nástupišti. A tak jsme jeli taxíkem, kterým cesta trvala dvakrát tak dlouho a také byla několikanásobně dražší. „Za chvíli přijede bratr na motorce a odveze nás k našemu domu,“ řekl mi Sabuj, když jsme vystoupili z taxíku. Zkoušel jsem vysvětlit, že na motorce jsem jel naposledy jako osmiletý chlapec, ale záhy jsem pochopil, že jediná další alternativa je jet zpátky do Kalkaty po vlastní ose. Takže motorka ve třech, tři kilometry mezi rýžovými poli, na plný plyn a za neustálého troubení.

Na farmě kombinované s dílnou jsme dostali oběd, ale až po bozích vedle na oltaři. Sabuj mi dal najevo, abych rozhodně nenechával zbytky na talíři, protože to bych rodiče urazil, o bozích nemluvě. Po obědě mi předvedl několik sitárů v různých typech rekonstrukce nebo výroby, v dílně jsem viděl řezbáře a pomocníky v procesu výroby nástrojů od houslí, esrajů, tanpur až po sitáry. Je to na dřevě prosté: všichni sedí na zemi, a když si uvědomím, jak výsledná (nízká) cena za výrobu nástroje asi hraří jejich mzdu, jsem z toho v rozpacích. Probrali jsme podrobnosti – dřevo, tvar, lak – a plácli jsme si. Výroba bude trvat asi půl roku, protože každá fáze má různé doby, kdy materiál musí schnout (nebo se naopak máčet) a podobně.

Cestu zpátky se už podařilo uskutečnit vlakem. Víím, indické vlaky jsou proslulé. Ale když zažijete na vlastní kůži nacpaný

5 Tiruvalluvar je jeden z nejvýznamnějších tamilských myslitelů a autor klasického díla *Tirukkural*, sbírky stručných veršů o etice, mezilidských vztazích, správě společnosti a duchovním životě. Shledal jsem na něm vtipné (a svým způsobem symbolické), že není zřejmé (a důležité?), kdy se narodil (někdy mezi 1. stoletím př. n. l. a 5. stoletím n. l.). Je uctíván napříč náboženskými tradicemi jako symbol moudrosti, humanity a morálního života. Valluvar Kottam je památník věnovaný právě jemu.

6 Jedná se o píseň *Být stínem*, YouTube kanál Kolorej.



Jedním z cílů cesty bylo najít výrobce hudebních nástrojů, u kterého bych si nechal postavit surbahár a sitár.

vlak s velkými posuvnými dveřmi otevřenými dokořán, kde se za plné rychlosti úzkou chodbičkou vedle těch dveří musíte prodrat lidmi, hladina adrenalinu stoupá. Naštěstí vás uklidní šálek čaje s mlékem z ušmudlaného hliněného šálku, kterým polijete sebe i lidi kolem, ale na oplátku oni polijí vás – doklad vyrovnávané karmy. Po návratu do Kalkaty se loučím se Sabu-

jem a děkuji za úžasnou návštěvu. On že by tedy rád dostal zálohu. Dohodneme se na 20 000 rupií (něco přes 4 000 Kč), ale převodem ne, jen hotovost. Tak začíná pouť po bankomatech.⁷ „Dáš mi nějaké

⁷ Bankomaty tam totiž přidělují omezené částky, běžně mají k dispozici jen velmi málo bankovek k vydání a nezřídka prostě nefungují vůbec, takže pokud potřebujete větší obnos, musíte obejít více bankomatů.

potvrzení?“ ptám se. „K čemu?“ „No abych měl nějakou jistotu.“ A Sabuj se na mne podívá pohledem, který jen tak nezapomenu: „Strávili jsme spolu celý den, navštívil jsi mé rodiče a naši dílnu, jedl jsi s námi; všechno máme domluvené – jakou jistotu potřebuješ?“

Poznat osobně duchovní tradici Brahmo samádže nebylo snadné. Několik týdnů předem jsem se snažil vykomunikovat možnost setkat se s někým, ale bylo to jako v pohádce, kde musíte překonávat překážky a plnit úkoly, abyste došli k cíli. Podařilo se, a konečně jsem se dozvěděl termíny událostí, kterých jsem se mohl zúčastnit. Jako unitáři víme, že Brahmo samádž je vlastně tak trochu unitářství po indicku. Zatímco khasijští (a další indiští) unitáři svou tradici vyprofilovali do nám známé více méně protestantské formy organizace a liturgie, tady se na základě unitářství Indové přiklonili k hinduismu. V pozadí jsou principy stejné – důraz na racionalitu, osobní zkušenost, svobodu a toleranci –, ale základy pozadí jsou hinduistické. Když se spolu bavíme, jsou znát rozdíly: „V Brahmo samádži také věříme, že je jen jeden Bůh, který je nejvyšší bytostí, který je stvořitelem, udržovatelem a ničitelem.“⁸ Liturgie je v základu jako satsang – duchovní setkání s promluvou, meditací, zpíváním čantů a sdílením. Zajímavé je například to, že hudebníci pro hlavní část bohoslužby nesmí být vidět, aby nerozptylovali účastníky od duchovního prožitku.

Vzpomínám teď na setkání s představiteli Brahmo samádže v Kalkatě, jak jsme se měli sejít v tichém místě kvůli rozhovoru pro dokumentární film, a pak mikrofon nezvládal děsný hluk okolí; na neplánovanou debatu s profesorem filozofie ještě v Khasi Hills před domem, kde pobýval Rabíndranáth Thákur; na debatu s jedním účastníkem, který na mne vykulil oči,

když jsem mu řekl, že jsem český unitář, a udivil mne spoustou detailů, které znal o naší tradici; na takřka instinktivní impuls zkusit vytvořit nějakou formu partnerství s některou z Brahmo samádžských obcí a tak dál. Dojmy tak ohlušující, že je papír nepobere.

Při procházkách Kalkatou mne jednou při rozjímání u památníku, který památníkem nebyl, oslovil chlapec: „Máš vlastní peníze?“ Zkrátím to, zajímal se o to, jestli jako zjevný cizinec mám u sebe nějaké peníze ze své země. Pochopitelně jsem napřed musel překonat bariéru obav, že prostě žebrá. Ale jak mi pak vysvětlil svou dětskou lámanou angličtinou, je sběratelem měn. V jeho případě to znamenalo, že má ve své sbírce už několik mincí z Bhútánu a Bangladéše. A tak sondoval, zda bych... Po chvílce rozhovoru se přišoural jeho otec o berlich. Nemá práci, chlapec chodí do školy, aby jednou uživil rodinu. A kromě toho je to sběratel mincí! „Tak ti pošlu něco z Evropy, chceš?“ Rozzářené oči. Adresa? Tu mi napsal otec roztřesenou rukou.⁹ Ten večer na mne v jednom kalkatském „báru“ vedle mého hotýlku dosedla nějaká katarze, dva dny před návratem domů. Skrz toho chlapce a jeho naivitu na mne dopadly emoce těch čtyř týdnů. Od vedlejšího stolu mne oslovil pán, co že ty slzy, ublížil mi někdo? Ne, jen jsem dojatý jedním sběratelem mincí. A pán začal, odkud že to jsem, jestli bych mu ve své zemi mohl sehnat práci, že by přijel. „Co je váš obor, co umíte?“ ptal jsem se. „Už hodně let myju čelní skla u aut,“ nadšeně mi povídá. A já vím, že už je čas jít na hotel, zapsat poznámky z dneška a jít spát.

Indie za hranou představ. Není to vlastně oxymóron? Protože – to si teď tak říkám, pokud byste ji důvěrně neznali – Indie vás prostě vždycky překvapí, všechno je pokaždé trochu jinak, než byste čekali. Snad ještě vzpomínka na toulky autobusovým nádražím, odkud od-

8 Kdo bychom řekli, že Bůh je Ničitel? Zde je patrný vliv hinduistické filozofie, kde „ničitel“ je božská role Šivy v rámci udržování kosmického cyklu. Rozhovor s Madhusree Ghosh pro dokumentární film *Brahmo samádž a unitářská tradice* (odkaz na konci článku).

9 Ano, po návratu domů jsem tomu sběrateli měn poslal vcelku slušnou sbírku evropských bankovek s tím, že pokud chce brát svou zálibu vážně, že mu rád pomohu i dál; zatím odpověď nepřišla.

jížděly lehátkové autobusy do bezpočtu míst s neuvěřitelnou hromadou zavazadel na střeše, lístek za pár rupií. Anebo jak mne na vlakovém nádraží zatkla tajná policie, protože fotit se tam nesmí, je to státní prostor; po třičtvrtěhodinovém výslechu, když se tajný policista důvěrně seznámil s mou kamerou a vymazal mi půlku záznamů (asi ho nenapadlo, že mám všechno stejně zálohované), se velmi zajímal, kde by si takovou kameru také mohl koupit, místo aby mne poslal do šatlavy. A když mne už při letu zpátky opět zatkli, protože jsem byl podezřelý tím, že jsem v Indii pobyl čtyři týdny, zatímco (jak mi bylo řečeno) normální lidé tam jezdí na dva až tři týdny anebo na dlouhodobé pobyty, po zevrubné prohlídce počítače a všech dokumentů jsem mohl odletět. Díky!

Po příletu do Prahy ve středu brzy ráno jsem mířil rovnou do Unitarie, protože v poledne mne čekalo vysílání Středníku, shromáždění

OŠS. Nějak v zamyšlení jsem vyjel po eskalátoru na Národní třídu, a strnul jsem – co se děje? Klid, ticho; tam přejede auto, tamhle tramvaj. Všechno rozlišitelné, konkrétní. Jak může být ulice bez hluku, chaosu, ve kterém pořád někdo po tobě něco chce? Nakonec i doma mohu být překvapen, stačí jen na čas vybočit ze stereotypu vnímání. Bylo by toho mnohem víc, o čem by se dalo psát, pochopitelně. Měsíc dobrodružství jen tak na pár stránek nevměstnáš. Z cesty jsem vytvořil několik dokumentárních filmů:

Unitáři v Khasi Hills

Na sněmu indických unitářů

Unitářská svatba v Khasi Hills

Unitářské děti v Khasi Hills

Brahmo samádž a unitářská tradice.

Jsou přístupné na YouTube kanále Unitarian Academy. Třeba pomohou dokreslit to, co skrze slova na papíře nejde předat.

Když se duchovní přátelé potkávají na společné cestě

Kateřina Kopecká

Valné shromáždění Unitářských a svobodných křesťanských církví proběhlo v březnu 2026 v rezidenci The Hayes Conference Centre ve Swanwicku v Derbyshiru. Historická budova se zahradou, obklopená loukami s ovci, jaro v plném květu. Prostředí pro klidné usebrání v historické kapli, popíjení čaje v oranžerii, ale hlavně živé debaty a setkávání dávných známých i vznik nových sblížení.



„Valné shromáždění Unitářských a svobodných křesťanských církví proběhlo v březnu 2026 v rezidenci The Hayes Conference Centre ve Swanwicku v Derbyshiru.“

(Obě fotografie převzaty z unitarian.org.uk.)

Mezi 250 lidmi poznáváte nejprve jen své známé, pak něčím výrazné osoby, později řečníky a vedoucí workshopů a nakonec ty, se kterými jste promluvili a našli něco společného. Na programu tří dnů výročního setkání byla organizační jednání pléna, workshopy, duchovní shromáždění, prezentace obcí a samozřejmě setkávání, seznamování se a výměna zkušeností.

Jednání pléna probíhala velmi věcně, byla z nich cítit snaha všech být dobře organizovanou, živou, progresivní organizací, která dokáže reagovat nejen na aktuální potřeby a problémy svých členů, obcí, ale i světa kolem ní. S velkou vnímavostí vůči potřebám lidí v celé jejich různorodosti byla vedením i plénem vzájemně udílěna doporučení a odkazy na procesní postupy, zdroje informací a inspirace pro činnost,



„Jsme součástí rozsáhlého společenství, které nás skrze životní osudy pouhých pár lidí propojuje s našimi zakladateli i s těmi, kteří zde kráčeli před sto lety.“

kteřá může být zajímavá pro stávající členy, ale i pro širší veřejnost.

Některé problémy, s nimiž se kongregace potýkají, nám nejsou neznámé – nepřibývajících či šednoucích členských základna, konzervatismus, velká potřeba svobody a vlastní kompetence, která je někdy na úkor rozvoje obce. Nebo zatížení starostmi o majetek obce, hlavně o nemovitosti. Je zajímavé, že pocit svazanosti je přítomný v případě, že obec majetek má a je pro ni zátěží, a stejně tak i v případě, že obec majetek nemá. Zcela stranou tohoto napětí zůstávají ti, kteří se nenechali uzavřít zdmi a onu zdánlivou nevýhodu chybějící kaple či sálu vyřešili tak, že setkání přenesli pod širou oblohu. Inspirativním příkladem je skupina unitářů ze středního Walesu – Mid Wales Unitarians. Při programu Sacred Steps společně putují krajinou a vyhledávají historicky, duchovně i přírodně zajímavá místa. V tomto přístupu jistě rozpoznáte rysy projektu Viriditas Obce širšího společenství – putování a souznění s krajinou, které probíhá v podobném duchu.

Coby studentce Unitářské akademie mi utkvěla informace o tom, že v loňském roce na anglické škole Unitarian college studovalo devět studentů a bylo ordinováno šest nových duchovních. I přesto je v současné době jednašedesát procent kongregací bez stále zaměstnaného duchovního a shromáždění vedou laičtí členové.

Přednáška otevřela páteční večer jen zdánlivě lehkým tématem ručních prací. Sarah Corbett nás uvedla do světa craftivismu – světa laskavého, jemného protestu. Sarah je aktivistka, spisovatelka a zakladatelka celosvětového hnutí Craftivist Collective. Do širšího povědomí se dostala díky konceptu „jemného protestu“ (Gentle Protest), který propojuje ruční práce s aktivismem (craft + activism). Jak by se takový craftivista projevil na veřejnosti? V ruce by netrhl transparent ani lano přivázané k různým objektům. Craftivista se pohybuje na hranici politicky angažovaného umění ve veřejném prostoru. A může jít jak o skupinový happening, tak o velmi soukromý čin, například zaslání ručně vyšitého kapesníku svému poslanci. Ka-

pesník by v růžku nezdobil vyšitý monogram, ale nápis: „Nelpěte na hmotných věcech.“

Vyšívání a pletení nejsou moje oblíbené činnosti ani způsoby sebevyjádření. Tvoří ale zajímavou nabídku pro ty, kdo nemají rádi křik a konfrontaci, do ulic by spíš nevyšli, za aktivisty se nepovažují, a přesto mají potřebu se vymezit proti činům útočícím na lidskou svobodu, mír nebo ohrožujícím naši planetu. Craftivisté mají oproti prudším a instantnějším aktivistům mnoho času k reflexi. Všechny myšlenky a energie, které do tvoření vloží, se otisknou do výsledného díla a znásobí jeho působivost. Ideální příklad „protestu jako duchovní praxe“. Díky této osobnější rovině a jemnějším způsobům je také možné předcházet polarizaci společnosti, k níž během protestů často dochází.

S jistotou vím, že bych se nikdy nechtěla dostat do situace, kdy potkám sama sebe. Jsou ale momenty, kdy byste se kvůli nemožnosti rozhodnout se nejradyji rozdvojili. Přesně toto platilo o nabídce workshopů během všech tří dnů sněmu. Jednotlivé bloky nebyly jen přednáškami, ale spíše prostorem pro sdílení zkušeností s praktickými návody. Šíře rozpětí sahala od hlubokého ponoru do historie a tradic přes návod, jak srozumitelně sdílet své hodnoty v online prostoru, i když nejsme experty na sociální sítě, jak pečovat o své komunity i majetek, přes potřebu moderního člověka prohloubit svůj duchovní život, přes sociální spravedlnost a umění jak být dobrým spojencem (allyship) až po cestu k vnitřnímu ztišení.

Valné shromáždění se uzavřelo v nedělním odpolední volbou nového prezidenta a velmi živou diskuzí o rezolucích sněmu. Jednání o třech navržených textech probíhalo po důkladném vysvětlování jejich smyslu, s důrazem na detail a přesnost formulací. Výsledné rezoluce umožní mnohem pružněji reagovat na aktuální dění. Namísto čekání na další oficiální

schůzi teď mohou angličtí unitáři při dodržení procedurálních postupů vyjádřit své stanovisko k ohrožení lidských práv okamžitě.

Druhým zásadním tématem byla obhajoba práva na protest. Navrhovatelé zdůraznili, že účast na demonstraci nebo odpor proti nespravedlivým zákonům pro ně není jen politikou, ale součástí jejich přesvědčení. Snahu o spravedlivější svět vnímají jako posvátnou činnost, která má stejnou váhu jako meditace nebo četba.

Shromáždění přijalo také výzvu k okamžitému ukončení válečného konfliktu na Blízkém východě.

Složitá společensko-politická situace ve světě byla zmíněna mnohokrát při různých úvodních proslovech. Nechci před ní zavírat oči. Ze sněmu si ale odnáším pocit vlídné atmosféry, radost nad mnohými setkáními těch, které já sice osobně neznám, ale ten úsměv se přinesl i na mě. Pocit spřízněnosti i přes moře, jež nás dělí. Jsme součástí rozsáhlého společenství, které nás skrze životní osudy pouhých pár lidí propojuje s našimi zakladateli i s těmi, kteří zde kráčeli před sto lety.

Odnáším si i malé „ucechtnutí“ nad přiběhem o housence z dětské knížky, o které při sobotním shromáždění vyprávěl reverend Daniel Costley. Podobně jako housenka, jež se nakonec promění v motýla, máme i my – stejně jako naše obce – svůj vymezený čas na to, abychom dozráli a stali se tím, kým je nám určeno být. Tato vnitřní proměna nám otevírá příležitost přímo se podílet na směřování našeho unitářského společenství.

ODKAZY:

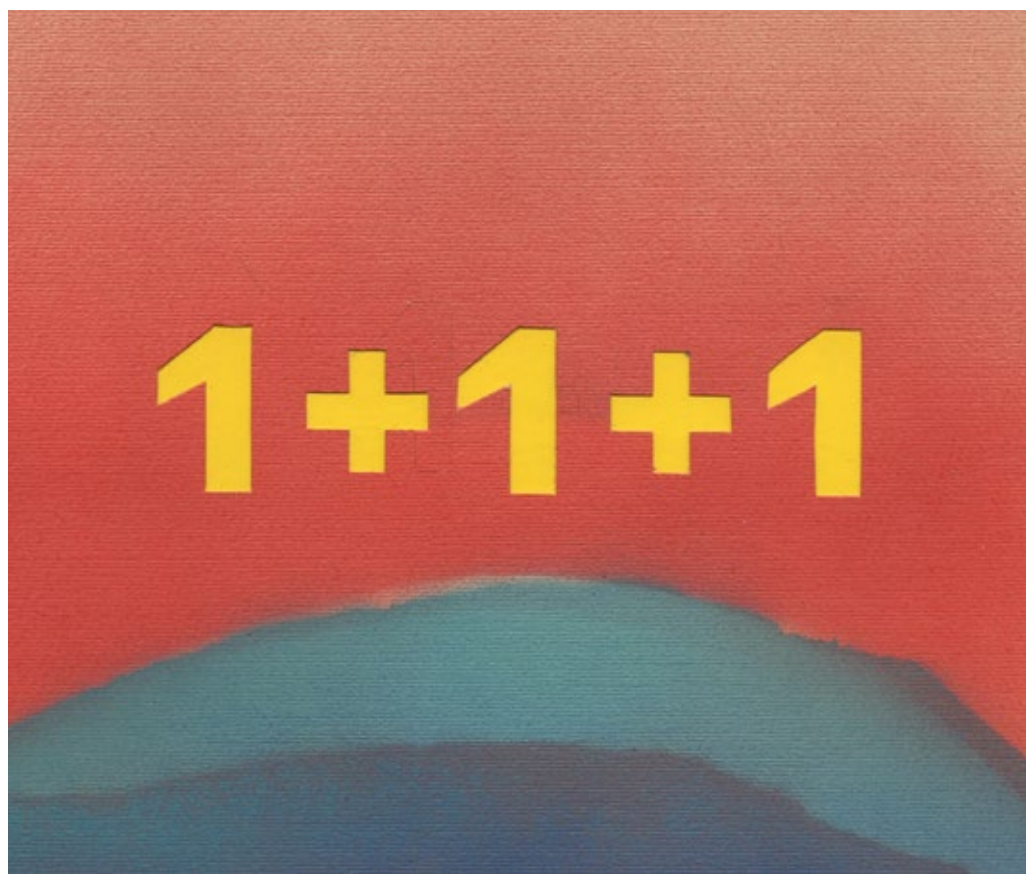
- Mid Wales Uniarrians <https://www.facebook.com/groups/1765621791015687>.
- Craftivism <https://www.craftivist-collective.com/our-story>.

Pokrok nás žene vpřed. Ale kam to vlastně je?

Reflexe filmu 1+1+1

Matěj Čihák

Letos je to deset let, co jsem obhájil svou bakalářskou práci na téma *Postmoderní umění v díle Ondřeje Vavrečky*. Od té doby někdy bývám (s vážně míněnou nadsázkou) označován jako „jediný akademicky etablovaný vavrečkolog“.



Film *1+1+1* je dokumentární muzikál o pokroku. (Obě fotografie Ondřej Vavrečka.)

Dílo Ondřeje Vavrečky, neobyčejného filmaře a multidisciplinárního umělce, mě provází již od roku 2009. Tehdy jsem viděl jeho první celovečerní film *Počátek a lev*. Dokument o hledání počátku v zemi lva byl pro mě

iniciační zkušeností. Poté přišel Vavrečka s řadou dalších snímků, například dokumentem o konci *Ultimum refugium* (2011), dokumentárním sci-fi *Mezi námi* (2014) nebo dokumentem o dírách a mezerách v našem

světě *Osobní život díry* (2020). Všechny vřele doporučuji.

Loni spatřil tmu kin další snímek z Vavrečkovy dílny, tentokrát s pozoruhodným, ryze matematickým názvem *1+1+1*; letos v dubnu pak spatřil i světlo digitálního světa, když byl k zhlédnutí na iVysílání České televize. Film trvá 66 minut a je opravdu obtížné ho žánrově zařadit, ale kvůli těm, kteří si v podobných radovánkách, jako je žánrové zařazování, libují, by šlo říct, že jde o filmovou filozofickou esej, a snad úplně nejpresnější definicí se mi zdá být dokumentární muzikál. Kdyby to neznělo příliš intelektuálně a poněkud ambivalentně, řekl bych, že je to postmoderní koláž. Sám Vavrečka v rozhovoru pro *Dok.Revue* uvádí, že jeho cílem bylo natočit film „osobně, ale ne o sobě“. Dosvědčuji, že se mu to podařilo.

A o čem *1+1+1* je? Co dělá právě v rubrice Zelená Unitaria? Je to film o pokroku. Tím je vysvětlen i podivuhodný název filmu. Znamená přidávání, sčítání – pořad víc a víc, další a další. Jako brambůrky. Pořád kupředu, k pokroku. Sčítání, ale součet žádný. Tři jedničky zároveň označují trojici, případně Trojici (dogmatičtí unitáři nechť odpustí) či triádu. Filmem divák provází tři postavy – dvě ženy a jeden muž. Tři postavy symbolizují tři možné odpovědi na otázky, které nám život klade – „ano“, „ne“ a „nevím“. Tři postavy procházejí krajinou světa, v němž žijeme. Krajinou nikoli postapokalyptickou, ale spíše líně a unaveně preapokalyptickou.

Film *1+1+1* je dokument, muzikál a experiment o tom, co žijeme. Někdo tomu říká polykrize, jiní pozdní kapitalismus, globální změna klimatu, šesté vymírání druhů, antropocén, post-postmoderna, transformace kolektivního vědomí nebo dnešní doba. Film ale neděsí. Úplně naopak. Mluví o počínajícím soumraku naší civilizace hravě. Vyzařuje jakousi pořouchlou laskavost. Ta působí jako protilátka proti všeobecné hypervážnosti, zákonickému soudcovství a alarmistickému panikaření, tak všeprostupujícímu a charakteristickému pro dnešní dobu, společnost, i naše nitra. Člověka skoro napadne, jestli taková ležérnost ve zpracování

tak vážných témat je vůbec adekvátní. Ale právě že je.

Ačkoli ve filmu převažuje hravost a lehkost, objevují se průběžně i těžší tóny, jako jsou témata loučení, bolesti, války nebo smrti. Vždy se jakoby vynoří a pak opět zanoe, aby rozverná filozofická dokumentární experimentální estráda mohla pokračovat.

Oproti některým jiným Vavrečkovým filmům na mě *1+1+1* nezapůsobil jako zjevení. Spíše ve mně vyvolal lehké pousmání. Chce si hrát a hledat, ne řešit a sdělovat. Osahává prostor světa, dotýká se ho. Globální se prolíná s lokálním, společenské se prolíná s osobním, vážné se prolíná s humorným a hravým, dokument se prolíná s muzikálem, vše se prolíná se vším. Na první zhlédnutí jsem vlastně nebyl ani nijak ohromen, jak to mívám u Vavrečkových filmů zvykem. Jako by mě překvapilo to, že mě to nijak nepřekvapilo. Vlastně jsem očekával, že to bude zhruba takové. Usmíval jsem se, ale neproměnil. Ale řekl jsem si: Když *1+1+1*, tak třikrát! Film jsem tedy zhlédl třikrát a na podruhé a na potřetí se mi k němu otevřela cesta. Pochopil jsem, že právě o tohle jde. Že o tomhle to je. Ano. Tohle stačí, nic víc teď netřeba.

Co divák ve filmu potká? Třeba dvě role toaletního papíru. Jednu s ruličkou uprostřed, druhou bez ruličky. Jedna je ego, druhá je eko. Po použití jedné něco zbyde (rulička), po té druhé nezbyde vůbec nic – a „takhle by to s civilizací v budoucnu mělo být se vším“¹.

Divák si taky bude moct poslechnout „nejúzkostlivější zvuk – zvuk tání ledovců“.² Stejně tak i nejčastější zvuk na světě – ten ovšem prozrazovat nebudu. Lze také slyšet hudbu Vojtěcha Jírovce či Ludwiga van Beethovena, stejně jako slova francouzského filozofa Michela Serrese nebo belgického sociologa Pascala Chabota. Filmem prostupuje také několik písní z dílny

1 <https://www.ceskatelevize.cz/porady/15467573526-1-1-1/>

2 <https://www.ceskatelevize.cz/porady/15467573526-1-1-1/>

Ondřeje Vavrečky, například o mravenci, který přinesl do mraveniště chips, nebo o pytlíku čaje v kapse. Vavrečka písně skládal během covidového lockdownu. Zvažoval, že by z nich udělal hudební album. Protože by to ale bylo moc práce, rozhodl se z nich raději udělat film.³

Za povšimnutí stojí píseň, která výstižně ilustruje myšlenku i poetiku celého snímku:

„Co jsme všechno zapomněli?

Co jsme asi nevzali?

Co jsme všechno zapomněli?

Co jsme asi nevzali?

Nepracovat, nudit se,

umíchat si sám jogurt,

rozmouvat se zvířaty,

k dispozici nebejt furt.“⁴

Ve filmu zazní také krátké, ale podstatné sdělení. Totiž že pokrok je náš, západní koncept, pramenící zhruba z židovsko-křesťanského vidění světa (z něhož vychází i islám), a není ideou ani hodnotou obecně sdílenou lidstvem. Ve východních náboženstvích, jako je hinduismus nebo buddhismus, se pracuje spíše s představou kosmických cyklů, „věčného návratu téhož“ a repetitivní obnovy stvoření. Nikam se neposouváme, jsme. Pro kosmologie původních obyvatel Amerik to platí rovněž, ne-li ještě důsledněji. Podobné „nepokrokové“ kosmologické představy byly zřejmě vlastní i většině původních náboženství Evropy (tzv. „pohanských“). Není nakonec pokrok jen klam, jen iluze jedné teologické tradice?

Ke konci filmu se objeví i motiv lišejníků – charakteristický prvek pro současné tvoření a myšlení Ondřeje Vavrečky. V roce 2024 vznikl Vavrečkův středometrážní poetický dokument *Lišejníky* (anglicky *Lichens Are the Way*), který představuje výzkumy a názory Trevora Gowarda a Curtise Randalla Björka. Ti v kanadské divočině zkoumají lišejníky. Vavrečka nachází analogii mezi lišejníky a lidmi. Lišejník není jeden organismus, ale

symbióza nejméně dvou organismů – řasy a houby. Řasa a houba by samy nepřežily, ale díky společně sdílené struktuře – lišejníku – žijí a prosperují. Některé lišejníky se dožívají i mnoha tisíc let. Jeden na Antarktidě je starý devět tisíciletí a není větší než pizza. „Nejlepší způsob přežití je dát si na čas.“⁵ Sami přežít nedokážeme, ale společně to můžeme zvládnout. Pokud budeme žít spolu, ve společenství, v hledání a nalézání společného souladu, v symbióze. Budoucnost ne jako individualistický úspěch a soukromé vlastnictví, ale jako spolužití, soužití a péče. To je radostná zpráva lišejníků – „lichenoevangelium“.

Důležité také je, že *1+1+1* je doopravdy film. Celý snímek je natočený na analogový filmový materiál, nikoli na digitální stroj. Je tedy dílem světa, světla a stříbra. Pokud jste jako já, tak už při spatření charakteristického „jemně zrnivého“ filmového obrazu prožíváte hřejivý pocit radosti a domova. A pokud ne, nevadí. Za uvědomění si každopádně stojí rozdíl mezi natáčením na film a na digitál – v případě natáčení na film je každá vteřina drahá, každý záběr něco stojí. Člověk nemá nekonečné množství pokusů, ale je omezen množstvím filmového materiálu. Skutečný, fyzický film nutí k rozhodnutím, přemýšlení, zvažování, reflektování materiálnosti a omezenosti světa. V tom je vlastně *1+1+1* konzistentní z hlediska metody i z hlediska obsahu.

S tím souvisí i téma hromadění a vyhařování věcí, které je velmi aktuální. „Nerad se zbavuju věcí, který mám rád. A tak předtím, než se jich zbavím, je nafilmuju, aby se zachoval alespoň jejich otisk, aby naposled mohly zazářit,“⁶ říká hlas režiséra v úvodní scéně filmu. Téma zacházení s odpadem se pak objevuje i v již zmíněném motivu toaletního papíru, nebo když tři hrdinové běží po parkovišti nákupního centra s pytli na odpadky v rukou, nebo když se hádají, zda má nebo

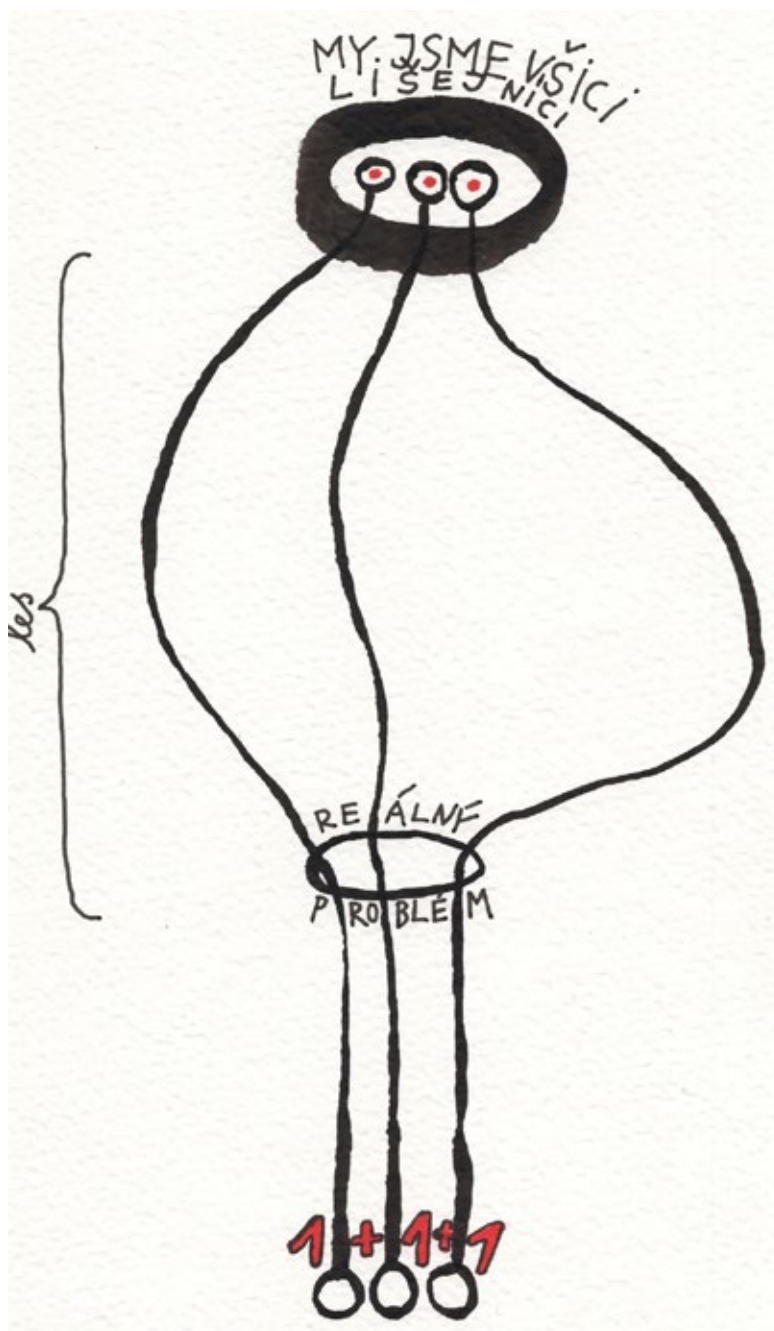
3 <https://www.dokrevue.cz/clanky/delat-filmy-osobne-ne-o-sobe>

4 <https://www.ceskatelevize.cz/porady/15467573526-1-1-1/>

5 chrome-extension://efaidnbmnnnnibpcjpcglclefindmkaj/http://www.ondrejvavrecka.cz/files/exhibitions/manifesto-guide_LICHENS_ARE_THE_WAY.pdf

6 <https://www.ceskatelevize.cz/porady/15467573526-1-1-1/>

Ondřej Vavrečka
vytvořil k filmu
sérii doprovodných
kreseb a koláží.



nemá cenu zašívát roztržené kalhoty. Není to někdy těžké rozhodnout co vyhodit a co ne? Potřebuju to? Nebo ne? A nepotřeboval by to někdo jiný? Pokud ano, jak mu to doručit? Jak to, co vyhodím, bude působit na přírodu, planetu? A jak to, co nevyhodím, bude působit

na mě? „Jaký věci vyhodit, a jaký si nechat?“⁷

Upozornění: Ve filmu se objeví necenzurované záběry ze zabijačky prasete. Všem

⁷ <https://www.ceskatelevize.cz/porady/15467573526-1-1-1/>

citlivým lidem doporučuji ve chvíli, kdy se ve filmu objeví prase, odvrátit zrak nebo místo rychle přeskočit. To samozřejmě neznamená, že záběry této hrůzné události nemají ve filmu své místo. Podobně jako ve filmu *Ultimum refugium*, kde je zcela explicitně zobrazeno zabití ovce, i zde působí necenzurované zdokumentování usmrcení zvířete jako svědectví o věcech posledních, o křehkosti a pomíjivosti života, o lidské krutosti a absenci soucitu a jako veliký otazník i vykřičník vržený proti dnešní době.

Trojice hlavních hrdinů se ptá počítače: „Co přesně máme udělat, aby se nám žilo dobře?“ Ale počítač na dně studny už neodpovídá. Filozof řekl, co řekl, a jistě to bylo podstatné a podnětné. Ale hlavní otázka, kterou si hrdinové i my klademe, zůstává nezodpovězena. Na tuto otázku filozofové i stroje buď mlčí, nebo odpovídají nepřesvědčivě. A přece na ni dostaneme na konci filmu odpověď. Možnou odpověď. Jednu z odpovědí. Odpověď, kterou můžeme a nemusíme přijmout, můžeme a nemusíme na ni být připraveni, může a nemusí být jediná. Můžeme ji vnímat jako nabídku toho, kudy je možné jít dál, do budoucnosti, která zároveň bude mít smysl: „Aby mohl jít čas dál, je třeba opustit stará přání. Opustit

druhým. Tedy sám sobě.“⁸ Ve filmu se také objeví Bůh.

Ondřej Vavrečka aktuálně pracuje na dalších dvou filmech. *Mythos* bude vyrůstat z dokumentu o arménském režisérovi Arturu Aristakisjanovi. *Beton* bude o tom, jak je to tu zabetonované – v naší krajině i v našich vztazích.

Film *1+1+1* je k vidění v kinech od 21. května 2026. Pro další informace o místech a časech, kde lze Vavrečkovy filmy (a další umělecké počiny) vidět a slyšet, lze sledovat jeho Instagram: www.instagram.com/ondrej.vavrecka/.

ODKAZY:

- Rozhovor s režisérem na *Dok.Revue*: www.dokrevue.cz/clanky/delat-filmy-osobne-ne-o-sobe
- Rozhovor s režisérem na Karlovarském filmovém festivalu: www.kviff.tv/video/4743-caj-o-treti-1-1-1.
- Postmoderní inspirace v díle Ondřeje Vavrečky: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/75492>.

⁸ <https://www.ceskatelevize.cz/porady/15467573526-1-1-1/>

Co všechno může v dětech vyrůst, když dostanou bezpečný prostor pro otázky, tvoření, sdílení a vlastní nápady? A co se stane, když se nedělní dopoledne nepromění jen v další kroužek, ale v malé společenství, kde má své místo zvědavost, radost, ticho i přemýšlení o světě?



Právě z takové myšlenky vyrůstají Jadyrka, cyklus tvůrčích a vzdělávacích programů pro děti, který probíhá každou neděli dopoledne v Komunitním centru Unitaria v Anenské ulici. Program je určen dětem ve věku 5–8 a 9–13 let a propojuje rozvoj osobnosti, kulturu, tvorbu, umění, starost o životní prostředí i mezilidské vztahy.

postupně klíčit: odvaha přemýšlet, schopnost spolupracovat, vnímat druhé, hledat vlastní silné stránky a objevovat své místo ve světě. Na to, co Jadýrka dětem nabízejí a proč mohou být inspirací i pro další obce a komunity, jsme se zeptali lektorek Lucie a Meggie.

Jadýrka pro nás představují jedinečný program, který dětem nabízí prostor pro tvořivost, poznávání a společné sdílení.



Program propojuje tvořivost, poznávání a komunitní život. Děti se učí vnímat druhé, spolupracovat a hledat své místo mezi lidmi.

Oceňujeme, že se program nevěnuje jen jednomu úzkému tématu, ale propojuje rozvoj osobnosti, umění, mezilidské vztahy i vztah k přírodě a okolnímu světu.

Nejvíce nás oslovuje právě to, že děti mohou objevovat své silné stránky, učít se spolupracovat a hledat své místo v komunitě. Nejde tedy jen o to, aby si něco vyrobily nebo se dozvěděly novou informaci, ale aby měly možnost zažít, že jejich nápady, otázky i způsob vnímání světa mají hodnotu.

KTERÉ TÉMA VÁS NEJVÍCE OSLOVILO?

Zaujal nás program Proč máme oblaka?, protože propojuje přírodu s lidským životem velmi jemným a přitom hlubokým způsobem. Oblaka v něm nejsou představena jen jako přírodní nebo fyzikální jev, ale také jako symbol proměnlivosti, rovnováhy a koloběhu věcí.

Líbila se nám otázka, co by se změnilo, kdyby oblaka na Zemi nebyla. Děti si díky ní mohou uvědomit, jak zásadní roli mají

oblaka pro klima, krajinu i náš každodenní život. Zároveň nás baví i přesah k lidskému prožívání – připomínka, že i to, co je pomíjivé, může mít velkou hodnotu.

Právě spojení přírodního poznávání s přemýšlením o světě i o nás samotných nám na tomto tématu připadá nejsilnější. Děti se neučí jen „o oblacích“, ale skrze ně se dotýkají i větších otázek: co se v přírodě proměňuje, co se vrací, co mizí a proč i pomíjivé věci mohou být důležité.

CO BYSTE DOPORUČILY VYZKOUŠET I V JINÝCH OBCÍCH? CO BY MOHLO BÝT PRO OSTATNÍ INSPIRUJÍCÍ?

Inspirací pro další obce by mohla být hlavně pravidelnost programu, jeho otevřenost různým věkovým skupinám a důraz na smysluplné setkávání. Jadýrka nejsou jednorázová akce, ale opakovaný prostor, do kterého se děti mohou vracet. Díky tomu může vznikat důvěra, vztahy a také návaznost mezi jednotlivými tématy.

Každá neděle v Komunitním centru Unitaria může být začátkem něčeho nového: otázky, přátelství, radosti i tichého přemýšlení.



Důležité je také to, že program rozvíjí nejen děti, ale i vztahy mezi lidmi. Obce a komunity často hledají způsoby, jak propojovat generace, rodiny a místní obyvatele. Program tohoto typu může být jednou z cest, jak dětem nabídnout smysluplný čas a současně posilovat komunitní život.

Zároveň se snažíme o sdílení podnětů s programem pro dospělé. To nám připadá velmi důležité – aby se podobná témata neuzavírala jen do dětského světa, ale mohla se stát inspirací pro celé společenství.

Jadýrka ukazují, že dětský program nemusí být jen vyplněním volného času. Může být pozváním k objevování světa, vztahů i vlastního nitra. A možná právě v tom je jejich největší síla: v tiché důvěře, že v každém dítěti je něco jedinečného, co stojí za to chránit, rozvíjet a nechat vyrůst.

Každou neděli v 10.00 v Komunitním centru Unitaria tak vzniká prostor, kde se z malých otázek mohou rodit velké objevy. A kde se děti učí nejen tvořit, ale také dívat se kolem sebe pozorněji – na přírodu, na druhé i samy na sebe.

Škola, která učí pochybovat

Jak Finsko vede děti a studenty ke kritickému myšlení

Aino Kallio

V době, kdy se děti učí číst svět dříve než knihy, se kritické myšlení stává jednou z nejdůležitějších dovedností, které může škola předat. Dítě dnes nevstupuje jen do světa učebnic, tabulí a sešitů. Vstupuje do světa sociálních sítí, zkrácených titulků, algoritmů, reklam, virálních videí, umělé inteligence, komentářů, memů a zpráv, jejichž původ nemusí být na první pohled zřejmý. Umět číst proto už dávno neznamena jen rozpoznat písmena a porozumět větám. Znamená to také chápat, kdo sdělení vytvořil, proč ho vytvořil, komu prospívá a zda mu lze věřit.



Finské školy učí děti nejen číst texty, ale také rozumět světu kolem sebe – ptát se, kdo informaci vytvořil, proč a zda jí lze věřit. (Foto © pixabay.com.)

Právě v této souvislosti bývá často zmiňováno Finsko. Země, která se v minulých dekáдах stala symbolem úspěšného školství, dnes poutá pozornost nejen výsledky v mezinárodních šetřeních, ale také tím, jak systematicky pracuje s mediální gramotností, informační

odolností a schopností žáků kriticky vyhodnocovat svět kolem sebe. Finská vzdělávací agentura výslovně uvádí, že mediální gramotnost je ve finském vzdělávacím systému chápána jako základní kompetence od raného vzdělávání až po vzdělávání dospělých a že

mediální výchova je integrována do výuky napříč předměty.

Bylo by ale zjednodušující říci, že finské školy mají „předmět kritické myšlení“ a tím je vše vyřešeno. Finský přístup je zajímavý právě tím, že kritické myšlení neuzavírá do jedné vyučovací hodiny. Nepředstavuje ho jako soubor triků, jak odhalit manipulaci, ani jako seznam logických faulů, které se žáci naučí nazpaměť. Kritické myšlení se zde mnohem spíše objevuje jako kultura školy: v práci se zdroji, v diskusi, v důrazu na různé typy gramotnosti, ve vztahu k médiím, v autonomii učitelů i v představě, že vzdělání má vychovávat aktivního občana, nikoli jen poslušného příjemce informací.

KRITICKÉ MYŠLENÍ JAKO KAŽDODENNÍ ŠKOLNÍ NÁVYK

Když se mluví o kritickém myšlení, často se tím myslí schopnost „mít vlastní názor“. To je ale jen část problému. Vlastní názor může být stejně dobře promyšlený jako nahodilý, stejně dobře podložený jako převzatý. Finský vzdělávací systém pracuje s kritickým myšlením šířeji: jako se schopností rozumět informacím, porovnávat je, ptát se na jejich původ, spojovat znalosti z různých oblastí a rozhodovat se odpovědně.

Jedním z klíčových pojmů finského kurikula je takzvaná „multiliteracy“, česky nejčastěji překládaná jako vícenásobná, mnohočetná nebo multimodální gramotnost. Nejde jen o čtenářskou gramotnost v tradičním smyslu. Multiliteracy zahrnuje schopnost rozumět textům psaným, mluveným, vizuálním, audiovizuálním, digitálním i číselným. Finská vzdělávací agentura ji řadí mezi průřezové kompetence, které se rozvíjejí v celém základním vzdělávání a souvisejí také s mediální a informační gramotností.

To je zásadní rozdíl. Pokud škola chápe text pouze jako odstavec v učebnici, připravuje dítě jen na malou část světa. Pokud ale za text považuje také graf, fotografii, reklamu, video, mapu, internetový komentář nebo příspěvek na sociální síti, začíná dítě učit číst realitu, ve které skutečně žije.

Finské dítě se tak nemá ptát jen: „Co je v textu napsáno?“ Má se ptát také: „Kdo to říká? Proč to říká? Co tím sleduje? Co v tom

chybí? Jaké důkazy pro to existují? Mohlo by to být jinak?“ Právě tyto otázky jsou základem kritického myšlení.

MULTILITERACY: KDYŽ TEXT NENÍ JEN TEXT

Finské školy vycházejí z předpokladu, že dnešní svět nelze pochopit pouze prostřednictvím jednoho typu znalostí. Dítě musí umět číst souvislosti. Musí se naučit, že informace není neutrální předmět položený na stole, ale součást určitého kontextu. Zpráva v médiích vzniká v konkrétní redakci, reklamní sdělení má obchodní cíl, politický projev chce přesvědčit, graf může být přesný i zavádějící, fotografie může dokumentovat skutečnost, ale také ji rámovat nebo manipulovat.

Právě proto se finská multiliteracy neomezuje na jazykovou výuku. Je součástí různých předmětů a školních situací. V dějepise může znamenat práci s historickým pramenem. V přírodních vědách schopnost číst data a grafy. V občanské výchově schopnost rozpoznat argument, propagandu nebo populistickou zkratku. V uměleckých předmětech schopnost interpretovat obraz, symbol nebo vizuální jazyk. V informatice zase porozumění digitálním nástrojům a způsobům, jak technologie ovlivňují naše poznání.

Finská vzdělávací agentura uvádí, že současné kurikulum podporuje mediální gramotnost mimo jiné prostřednictvím multiliteracy, ICT kompetencí, participace žáků, učení mimo školní třídu a multidisciplinárních výukových modulů. Jinými slovy: kritické myšlení zde není považováno za izolovanou dovednost, ale za něco, co se rozvíjí v kontaktu s různými obrazy, různými médii a různými způsoby práce.

Zajímavé je, že tento přístup začíná velmi brzy. Mediální gramotnost není ve Finsku odkládána až na střední školu, kdy už děti dávno žijí ve světě digitálních sdělení. Podle materiálů finské vzdělávací agentury je mediální gramotnost chápána jako kompetence, která se rozvíjí od raného vzdělávání přes základní a střední školy až po vzdělávání dospělých.

To neznamená, že tříleté děti analyzují politickou propagandu. Znamená to, že se už od mala učí rozlišovat, pojmenovávat, porov-

návat, ptát se a chápat, že sdělení může mít autora, záměr a účinek. Kritické myšlení v tomto věku nezačíná skepsí, ale zvědavostí.

MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST JAKO OBČANSKÁ DOVEDNOST

Jedním z důvodů, proč je finský model tak často citován, je propojení vzdělávání s odolností společnosti vůči dezinformacím. Finsko má specifickou geopolitickou zkušenost: sdílí dlouhou hranici s Ruskem a informační bezpečnost zde není abstraktní téma. Zvláště po ruské invazi na Ukrajinu a po vstupu Finska do NATO v roce 2023 se otázka dezinformací a propagandy stala ještě citlivější. Agentura AP v lednu 2026 popsala, že finská mediální výchova začíná už v předškolním vzdělávání a je součástí širší snahy posilovat odolnost společnosti vůči dezinformacím, včetně těch, které souvisejí s ruskou propagandou.

Důležité ale je, že Finsko nezužuje mediální gramotnost jen na obranu před nepřítelem. Oficiální národní politika mediálního vzdělávání z roku 2019 chápe mediální gramotnost jako občanskou dovednost pro všechny věkové skupiny. Jejím cílem je umožnit zlepšení mediální gramotnosti všem lidem, nejen školním dětem.

To je podstatné. Pokud společnost očekává, že se s dezinformacemi vypořádají jen školy, klade na ně nemožný úkol. Děti se sice mohou naučit pracovat se zdroji, ale zároveň žijí v rodinách, sledují dospělé, pohybují se v online prostředí a vstřebávají atmosféru veřejné debaty. Finský model proto pracuje s mediální gramotností jako s celospolečenskou oblastí. Podílí se na ní školy, knihovny, veřejné instituce, média i organizace občanské společnosti. Národní audiovizuální institut KAVI má podle dostupných materiálů zákonnou roli v podpoře mediální výchovy a funguje ve spolupráci s dalšími aktéry.

Finsko se díky tomu opakovaně objevuje na předních místech žebříčků, které hodnotí mediální gramotnost a odolnost vůči dezinformacím. V klasifikaci European Media Literacy Indexu 2023 se umístilo na prvním místě ze 41 sledovaných evropských zemí. Taková data je ovšem třeba číst opatrně. Žádný index neznamená, že je společnost imunní vůči ma-

nipulaci. Ukazuje spíše, že určité institucionální, vzdělávací a společenské podmínky vytvářejí lepší předpoklady k tomu, aby lidé dokázali informace posuzovat kritičtěji.

UČITEL JAKO PROFESIONÁL, KTERÉMU SE DŮVĚŘUJE

Kritické myšlení se nedá dobře učit ve škole, kde je učitel pouze vykonavatelem osnov a žák pouze příjemcem správných odpovědí. Potřebuje prostředí, v němž je možné diskutovat, ptát se, pochybovat, dělat chyby a hledat argumenty. Právě zde se často zmiňuje další charakteristický rys finského školství: vysoká míra důvěry v učitele.

Finské školy a učitelé mají tradičně poměrně velkou autonomii při plánování výuky. Institut KAVI ve svých materiálech k mediální výchově uvádí, že komunity, školy a učitelé ve Finsku mají značnou svobodu plánovat vzdělávací aktivity, což jim umožňuje učit lokálně smysluplným způsobem. To je pro kritické myšlení zásadní. Učitel, který má prostor reagovat na aktuální témata, může do výuky přinést živé příklady: zprávu, která právě koluje médií, virální video, politický slogan, graf z novin, reklamu nebo obsah vytvořený umělou inteligencí.

Autonomie však neznamená libovůli. Finský systém stojí na představě učitele jako vysoce kvalifikovaného profesionála. Právě proto může být výuka méně svázaná centrální kontrolou a zároveň náročná. Kritické myšlení totiž nevyžaduje jen „volnou diskusi“. Vyžaduje učitele, který umí diskusi vést, pracovat s argumenty, rozlišovat fakta a interpretace, vytvářet bezpečné prostředí a zároveň nepodléhat dojmu, že každý názor je stejně platný.

Tady se ukazuje jedna z největších výzev při srovnávání Finska s jinými zeměmi. Nestačí převzít pojem multiliteracy nebo přidat do kurikula mediální výchovu. Pokud učitelé nemají čas, přípravu, důvěru a institucionální podporu, zůstane kritické myšlení spíše deklarací než skutečnou praxí.

MEZIOBOROVÉ UČENÍ: SVĚT SE NEDĚLÍ PODLE ROZVRHU

Dalším prvkem finského vzdělávání, který podporuje kritické myšlení, je důraz na mezioboro-



Kritické myšlení ve finském vzdělávání není samostatný předmět, ale každodenní školní návyk: práce se zdroji, diskuse, pochybování i hledání souvislostí. (Foto © pixabay.com.)

vost. Reálné problémy se totiž málokdy vejdou do jednoho předmětu. Klimatická změna není jen přírodopis. Dezinformace nejsou jen informatika. Válka není jen dějepis. Reklama není jen výtvarná výchova. Umělá inteligence není jen technický nástroj, ale také etická, společenská a jazyková otázka.

Finské kurikulum podporuje multidisciplinární výukové moduly, které propojují různé předměty a umožňují žákům zkoumat jedno téma z více perspektiv. Finská vzdělávací agentura uvádí, že mediální gramotnost je podporována také prostřednictvím multidisciplinárních modulů a učení mimo tradiční školní třídu.

Představme si například téma dezinformací. V hodině jazyka mohou žáci analyzovat jazyk titulku a emočně zabarvená slova. V dějepise mohou zkoumat propagandu a její historické podoby. V občanské výchově mohou řešit dopad dezinformací na demokracii. V informatice mohou sledovat, jak funguje šíření obsahu v digitálním prostředí. V matematice mohou pracovat s grafy a statistikami. V umění mohou zkoumat obrazovou manipulaci. Teprve

dohromady vzniká porozumění, které je skutečně kritické.

Mezioborovost má ale ještě jeden význam: učí žáky, že složité otázky nemají jednoduché odpovědi. A právě to je jedna z nejdůležitějších forem kritického myšlení. Nejde jen o schopnost říct „tomu nevěřím“. Jde o schopnost vydržet složitost, hledat souvislosti a nepodlehout prvnímu vysvětlení, které je rychlé, pohodlné a emocionálně uspokojivé.

OD ŠKOLKY PO DOSPĚLOST

Finský model je pozoruhodný také tím, že mediální a kritická gramotnost nejsou vnímány jako jednorázový školní úkol. Finská politika mediální gramotnosti pracuje s lidmi různého věku, od dětí po seniory, a snaží se vytvářet podmínky pro celoživotní rozvoj těchto dovedností.

To odpovídá realitě dnešního světa. Mediální prostředí se mění tak rychle, že dovednosti získané ve škole nemohou stačit na celý život. Ještě před několika lety byla hlavním tématem práce s internetovými zdroji nebo sociálními



Mediální gramotnost začíná ve Finsku už od raného věku. Děti se postupně učí rozlišovat sdělení, chápat jejich záměr a nenechat se snadno vést první emocí.
(Foto © pixabay.com.)

sítěmi. Dnes se k tomu přidává generativní umělá inteligence, syntetický obraz, deepfake, automaticky vytvářené texty nebo personalizovaná manipulace. Podle AP finští učitelé do výuky stále více zařazují také AI gramotnost, protože rozpoznávání falešného nebo manipulativního obsahu je s rozvojem technologií stále náročnější.

V tomto smyslu není kritické myšlení hotová kompetence, kterou lze jednou provždy „naučit“. Je to spíše průběžně obnovovaná schopnost orientace. Dítě, student i dospělý člověk se musí znovu a znovu učit, jak se mění způsoby přesvědčování, manipulace i tvorby informací.

Právě zde je Finsko inspirativní: mediální gramotnost neprezentuje jen jako školní výkon, ale jako součást demokratické kultury. Člověk, který umí kriticky číst média, není jen lepší žák. Je také odolnější občan.

FINSKÝ MODEL NENÍ POHÁDKA

Každý text o finském školství riskuje, že sklouzne k idealizaci. Finsko bývalo dlouho prezentováno téměř jako vzdělávací ráj: méně stresu, méně testování, více důvěry, šťastné děti a výborné výsledky. Realita je složitější.

Podle OECD zůstali finští patnáctiletí žáci v šetření PISA 2022 nad průměrem v matematice, čtení i přírodních vědách. V matematice dosáhli průměrně 484 bodů oproti průmě-

ru 472, ve čtení 490 bodů oproti průměru 476 a v přírodních vědách 511 bodů oproti průměru 485. Zároveň ale OECD upozorňuje, že finské výsledky oproti roku 2018 klesly ve všech třech oblastech.

To je důležité. Finsko je stále silné, ale není nedotknutelné. Čelí podobným výzvám jako jiné vyspělé země: proměnám digitálního prostředí, rozdílům mezi žáky, tlaku na pozornost, otázkám duševní pohody i proměně čtenářských návyků. Dále OECD uvádí, že mezi lety 2012 a 2022 se ve Finsku zvětšil rozdíl v matematickém výkonu mezi žáky z horní a dolní čtvrtiny socioekonomického zázemí.

To ukazuje, že kritické myšlení nelze oddělit od základních gramotností a sociálních podmínek. Žák, který špatně čte, bude obtížně analyzovat složitý text. Žák, který nemá bezpečné zázemí, bude hůře využívat vzdělávací příležitosti. Žák, který je zahlcen digitálním prostředím, může mít problém s dlouhodobou pozorností. I nejlepší kurikulum naráží na širší společenské okolnosti.

Finsko si tuto výzvu uvědomuje. Národní strategie gramotnosti 2030 formuluje ambici, aby se Finsko stalo „nejvíce multiliterární zemí světa“ do roku 2030, a propojuje rozvoj gramotnosti se vzděláváním, rovností, participací a kvalitou života. Taková strategie nepůsobí jako sebeuspokojení úspěšné země, ale spíše jako reakce na vědomí, že gramot-



Finský model připomíná, že vzdělaný člověk 21. století není ten, kdo zná všechny odpovědi, ale ten, kdo se umí dobře ptát. (Foto © pixabay.com.)

nost – včetně té mediální a kritické – se musí neustále obnovovat.

CO SI Z TOHO MŮŽE VZÍT ČESKÁ ŠKOLA

Finský model nelze jednoduše přenést do českého prostředí. Školství nefunguje ve vzduchoprázdnu. Je součástí kultury, důvěry ve veřejné instituce, přípravy učitelů, sociálních nerovností i způsobu, jak společnost chápe vzdělání. Co funguje v jedné zemi, nemusí mechanicky fungovat jinde.

Přesto je finská zkušenost velmi inspirativní. Ne proto, že by nabízela jednoduchý recept, ale proto, že ukazuje několik principů, které mohou být přenositelné.

1. Kritické myšlení nelze vyučovat jen deklarativně. Nestačí do rámcového vzdělávacího programu napsat, že žáci mají myslet kriticky. Musí se to promítnout do každodenní práce: do čtení textů, práce se zdroji, diskusí, hodnocení, projektů i způsobu, jak učitel reaguje na otázky.

2. Mediální gramotnost by neměla být uzavřena v jednom předmětu. Dezinformace, re-

klama, propaganda, vizuální manipulace nebo umělá inteligence se týkají jazyka, dějepisu, občanské výchovy, informatiky, matematiky i umění. Pokud se svět propojuje, škola se nemůže tvářit, že poznání se odehrává jen v oddělených škatulkách.

3. Žák by neměl být hodnocen pouze za správnou odpověď, ale také za cestu, kterou k ní došel. Umí svůj názor podložit? Umí rozlišit fakt a interpretaci? Umí změnit názor, když dostane lepší argument? Umí si všimnout, že zdroj, z něhož čerpá, může být problematický?

4. Učitel potřebuje důvěru a podporu. Kritické myšlení se nedá rozvíjet jen pomocí pracovního listu. Vyžaduje čas, odbornost a pedagogickou jistotu. Učitel musí umět vést debatu tak, aby nebyla ani chaotická, ani autoritářská. Musí umět pracovat s kontroverzními tématy, emocemi, konfliktem i nejistotou.

5. Kritické myšlení není totéž co trvalá nedůvěra. To je důležitý rozdíl. Cílem školy nemá být vychovat člověka, který nevěří ničemu. Cílem je vychovat člověka, který ví, proč něčemu věří, jak to ověřit a kdy je poctivé změnit názor.

ŠKOLA, KTERÁ UČÍ ČÍST SVĚT

Možná největší síla finského přístupu spočívá v tom, že kritické myšlení neodděluje od běžného života. Nejde o intelektuální luxus pro nadané studenty ani o dovednost, která se hodí jen při psaní esejí. Je to každodenní orientace ve světě.

Dítě, které se učí číst různé typy sdělení, se zároveň učí číst moc, zájem, emoci, zkratku i manipulaci. Student, který porovnává zdroje, se učí, že pravda není totéž, co první výsledek vyhledávání. Třída, která diskutuje o tom, proč nějaká zpráva působí přesvědčivě, se učí nejen mediální gramotnosti, ale i demokracii.

Finsko samozřejmě není bezchybné. Jeho výsledky v mezinárodních testech klesají, rozdíly mezi žáky se v některých oblastech zvětšují a digitální prostředí klade na školy nové nároky. Právě proto je ale finský příklad zajímavý. Ne jako hotový ideál, ale jako systém, který bere vážně otázku, co vlastně znamená být vzdělaný v 21. století.

Být vzdělaný dnes neznamená jen vědět. Znamená to umět se ptát. Znamená to rozpoznat, že informace má autora, kontext a účel. Znamená to chápat, že rychlá odpověď nemusí být pravdivá a že silná emoce není důkaz. Znamená to umět číst nejen knihy, ale i svět.

Z angličtiny přeložila Kateřina Höferová.

Aino Kallio je finská doktorandka pedagogiky z Jyväskylské univerzity. Ve svém výzkumu se zabývá tím, jak finští učitelé rozvíjejí u žáků kritické myšlení prostřednictvím mediální gramotnosti, práce se zdroji a takzvané multiliteracy. V roce 2025 absolvovala studijně-výzkumný pobyt Erasmus+ na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně, kde se zaměřila na srovnání českého a finského přístupu k přípravě budoucích učitelů v oblasti mediální gramotnosti.

POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE:

- ASSOCIATED PRESS. *Finnish children learn media literacy at 3 years old. It's protection against Russian propaganda* [online]. 2026 [cit. 2026-05-08]. Dostupné z: AP News.
- BETTER INTERNET FOR KIDS. *Media literacy in Finland: national media education policy* [online]. 2024 [cit. 2026-05-08]. Dostupné z: Better Internet for Kids.
- EDMO. *Finland: Mapping the media literacy sector* [online]. [cit. 2026-05-08]. Dostupné z: European Digital Media Observatory.
- EURYDICE. *Single-structure primary and lower secondary education: Finland* [online]. 2025 [cit. 2026-05-08]. Dostupné z: Eurydice, European Commission.
- FINNISH NATIONAL AGENCY FOR EDUCATION. *Multiliteracy and Media Literacy* [online]. Helsinki: Finnish National Agency for Education [cit. 2026-05-08]. Dostupné z: Finnish National Agency for Education.
- FINNISH NATIONAL AGENCY FOR EDUCATION. *National Literacy Strategy 2030* [online]. Helsinki: Finnish National Agency for Education, 2021 [cit. 2026-05-08]. Dostupné z: Finnish National Agency for Education.
- KAVI – NATIONAL AUDIOVISUAL INSTITUTE. *Finnish Media Education* [online]. Helsinki: National Audiovisual Institute [cit. 2026-05-08]. Dostupné z: KAVI.
- KAVI – NATIONAL AUDIOVISUAL INSTITUTE. *Promoting Media Literacy in Finland* [online]. Helsinki: National Audiovisual Institute, 2021 [cit. 2026-05-08]. Dostupné z: KAVI.
- MINISTRY OF EDUCATION AND CULTURE. *Media literacy in Finland: National media education policy* [online]. Helsinki: Ministry of Education and Culture, 2019 [cit. 2026-05-08]. Dostupné z: Ministry of Education and Culture.
- OECD. *PISA 2022 Results: Country Notes – Finland* [online]. Paris: OECD, 2023 [cit. 2026-05-08]. Dostupné z: OECD.
- OECD. *Education GPS: Finland – Student performance, PISA 2022* [online]. Paris: OECD [cit. 2026-05-08]. Dostupné z: OECD Education GPS.
- OPEN SOCIETY INSTITUTE – SOFIA. *The Media Literacy Index 2023* [online]. Sofia: Open Society Institute, 2023 [cit. 2026-05-08]. Dostupné z: Open Society Institute – Sofia.

Pád je hluboký, ale láska je hlubší

Rozhovor s Filipem Štojdlm

Následující rozhovor vznikl začátkem léta. S lítostí jsme před jeho vydáním přijali zprávu, že Filip Štojdl 27. srpna náhle zemřel. Rozhovor proto zveřejňujeme také jako připomínku jeho osobnosti, myšlenek a témat, kterým se ve svém životě věnoval.

Bývalý biskup, dnes kněz bez církevní příslušnosti, který svou spiritualitu nehledá v jistotách úřadu, ale v pádu, těle, modlitbě a každodenní blízkosti lidí na okraji. Filip Štojdl mluví otevřeně o víře po ztrátě rolí, o závislosti, zranitelnosti i o tom, proč může být právě prasklina místem, kudy do života vstupuje světlo.

Pocházíte z farářské rodiny, působil jste jako farář Církve československé husitské a v letech 2012–2023 jste byl biskupem plzeňské diecéze ČČSH. Dnes již nejste členem ČČSH a v době, kdy vedeme náš rozhovor, bydlíte v Azylovém domě sv. Terezie v Karlíně. Co je dnes kotvou vaší spirituality? A co nyní, jako kněz bez církevní příslušnosti, nabízíte druhým lidem?

Moje dnešní spiritualita už dávno není v mezích hradeb pofidérního úřadu, v chabých „jistotách“ dogmat nebo nauky církve. Dnes ji drží pohromadě modlitba, kterou vnímám stejně podstatně jako potřebu se nadechnout nebo nasnídat. Podstatný je pro mě i vztah s lidmi, které mám rád a mohu jim věřit. V tom jsem rozhodně na začátku, protože v roli biskupa jsem byl obklopen především lidmi, kteří „něco chtěli“, byly to vlastně parazitické vztahy a opravdové přátelství bylo vzácností. Bůh, jakkoli to slovo nemám moc rád, nepřebývá ve věžích našeho umělého já (ega) nebo v lesku církevních insignií, ale v bahně, nahotě a syrovosti naší každodenní existence. Tohle poznání je poměrně drsně vykoupené. Zdá se, že s Bohem se setkáte spíš ve svých selháních než ve své dokonalosti. Tak chápu Ježíše a jeho evangelium dnes.

Jako „věřící bez nároku na mzdu“ zakouším svobodu, kterou jsem v sevření instituce,

se všemi jejími tabulkami a očekáváními, nikdy nepoznal. Ostatním lidem teď můžu nabídnout především zkušenost vlastního pádu. Pozoruji, jak se na mě hodně lidí dívá jako na „křesťana“ a říká si, „co s celou tou situací v azylovém domě bude dělat“. Hodně lidí mi nevěří a je to napros-



Filip Štojdl je nezávislý kněz, psychospirituální doprovázející a fotograf. (Všechny fotografie pocházejí z archivu Filipa Štojdl.



Teologie bosých
nohou.

to v pořádku. Také si nevěřím, ale jak říkáme v liturgii – „skrze Něho a s Ním a v NĚm“ sebe-důvěra možná je. Nedívám se dneska na nikoho od oltáře nebo z kazatelny, ale jsem s nimi, vedle nich, ráno, když pijeme kafe a modlíme se. Je to nejspíš role, kterou dojemně nazval Henri Nouwen „zraněným léčitелеm“ – člověkem, který dokáže provázet druhé jejich temnotou jen proto, že ustál tu vlastní. Pomáhám lidem integrovat jejich stíny, protože věřím, že naše selhání nejsou zdi oddělující nás od Boha, ale jsou tou úzkou branou, o které mluvil Ježíš. V *Bratrech Karamazových* je to všechno krásně shrnuto: „Milosrdenství je nesmírné. Pád je hluboký, ale láska je hlubší.“

Život v azylovém domě mě naučil, že spiritualita se neděje v kostelech, ale jednoduše mezi lidmi, kteří už nemají co ztratit. V tomto

prostředí, kde jsem redukován na „klienta sociální služby“, nacházím paradoxně největší duchovní bohatství. Je to prostor, který italský filozof Giorgio Agamben nazývá „nahým životem“ – existence zbavená vnějších titulů a moci. Právě tady, na chodbách azylového domu se rodí moje nová liturgie a spiritualita.

Když vás systém svleče z vašich rolí, zbude jenom člověk, tak jak je. Jako kněz dnes lidem neslibuji spásu až potom, raději seženu nějaké peníze a pozvu je na kafe. Moje služba, jak jí rozumím nyní, spočívá v tom, že s nimi prostě „jsem“ v jejich meziprostoru – mezi tím, co v jejich životě skončilo, a tím, co se teprve začíná klubat na svět. Věřím, že v každém zranění je prasklina, kterou do nás proniká světlo. Mým úkolem není ty rány narychlo „zašít“ levnými náplastmi pozitivního myšlení, ale pomoci člověku najít v nich smysl.

Fotografie je formou kontemplativní modlitby.



Na svém webu otevřeně mluvíte o tom, že jste prošel závislostí na alkoholu. Ovlivnila vás nějak spiritualita Anonymních alkoholiků?

Moje závislost byla v podstatě pokusem o sebevraždu v přímém přenosu, to musím přiznat i tady v tomhle rozhovoru. Alkohol jsem zpočátku měl jako anestetikum na svou bipolární poruchu, kterou jsem se snažil „přepít“ do jakési snesitelnosti. Jak to dopadlo, si asi umí každý představit. Spiritualita AA mě naučila té nejradikálnější pokoře a přiznání naprosté bezmoci v momentě, kdy se zhroutily všechny jistoty, které jsem doposud měl. První krok AA – „Přiznali jsme svoji bezmocnost nad alkoholem, že se naše životy staly nevladatelnými“ – je pro mě nejčistším vyjádřením víry. Je to návrat k realitě skrze otázku „Kdo jsem?“. Jsem „ubohý“, jsem „u Boha“. Na ubohosti je krásné, že víte, kde jste, a tím pádem se dozvíte i to, „kdo jste“. Jsem milovaný syn.

Jako věřící v tom vidím přímou paralelu s Ježíšovými slovy o pravdě, která nás osvobodí. To otevřené přiznání reality, neupravené a bolestivé pravdy o sobě, bylo mým opravdovým vykoupením. Tady velmi souzním s Gaborem Matém, který říká, že „otázka nezní, proč ta závislost, ale proč ta bolest“. Závislost rozhodně není morální selhání, jak si asi hodně čtenářů myslí, ale je to zoufalý a předem prohraný po-

kus o adaptaci na vnitřní nesnesitelnou bolest a prázdnotu. Dokud se té bolesti nepostavíme čelem s laskavostí, budeme ji jen překrývat dalšími vrstvami úniku. Dnes, po šestnácti měsících čisté abstinence, vnímám každé střizlivé ráno jako dar, za nějž děkuji s tichou radostí člověka, který dostal druhou šanci.

Co tím myslíte, když píšete, že „tělo je ikonostas“?

Křesťanské dějiny jsou bohužel nasáklé zvrhlou představou, že tělo je nepřítel, vězení, zlo, které je třeba umrtvovat, aby duch mohl vzlétnout k nebi. Ale v srdci křesťanské víry stojí vtělení! Bůh se nestal pouhou vznešenou myšlenkou, symbolem nebo „vyšší energií“. Stal se tělem a narodil se z těla. Vybral si maso, krev, pot, únavu, dotek, sexualitu i smrt. Eucharistie to ještě zesiluje: „Toto je moje tělo.“ Není to metafora, je to fyzická skutečnost. Musím se přiznat, že více než polovinu svého života jsem nenáviděl a trestal vlastní tělo a nebyl s ním ve spojení. Natolik se na mě poznamenala církevní nauka. Až v terapii a skrze somatické prožívání jsem konečně uslyšel, co se mi tělo celou dobu snažilo říct: „Jsem tady. Jsem tvoje. Jsem součástí toho vtělení, které Bůh miluje.“ Učím se tomu, co jsem teď řekl, každé ráno uvěřit. Občas mi to i jde.

Když říkám, že „tělo je ikonostas“, myslím tím, že naše fyzická schránka je skutečným

odrazem božské přirozenosti. Je to ta průzračná stěna plná ikon v pravoslavném chrámu, skrze kterou prosvítá to neviditelné, posvěcující a proměňující samo o sobě. Samozřejmě je to jen příměr a každý příměr kulhá, ale přesto se nebojím to takto vyslovit. Anthony de Mello nás učil, že stačí cítit dech a vnímat pocity v konečcích prstů, abychom se setkali s realitou. Jung zase trval na tom, že to, co na těle odmítáme, se stává naším osudem v podobě nemoci. Zdá se, že cesta k Bohu nevede přes popření těla nebo čehokoliv jiného, ale skrze jeho plné přijetí. Křesťanství v tom nejlepší slova smyslu přijímá a proměňuje. Takto je to v jeho DNA. Právě v tomhle těle, které má svou nadváhu a své vrásky, které se unavuje a touží po dotyku a milování, se mi Bůh zjevuje nejvíc. Asi to zní jako rouhání.

Na mnoha fotografiích vás může člověk vidět bez bot. Co pro vás znamená „teologie bosých nohou“?

V březnu 2015 jsem se zhroutil a skončil v Centru krizové intervence v Bohnicích – bosý, v pyžamu a naprosto zmatený. V tu chvíli skončila „Vaše Milost“ a zbyl jen Filip. Žádné role, žádné masky, žádný odstup. Jen já, moje tělo a holá země pod chodidly.

Tehdy mne poprvé napadlo, co pro mě bosá chůze znamená v procesu uzdravování a sebe-přijetí – a to se stala pro mě klíčovou somatickou praxí. V „somatic experiencin“ Petera Levina (a v mnoha dalších přístupech zaměřených na tělo) jsou bosé nohy na zemi jedním z nejjednodušších a nejsilnějších nástrojů uzemnění (grounding). Když se chodidla dotýkají trávy, písku nebo i studené dlažby, nervový systém dostává signál: „Jsem tady. Jsem v těle. Jsem v realitě.“ Už žádné utíkání do hlavy, žádné disociace, žádní doktoři, faráři nebo biskupové, ale člověk. Přímý, často bolestivý kontakt se zemí – s tím, co je, je právě ten moment, kdy se smíte alespoň na chvíli přestěhovat z těla do srdce. V terapii jsem se učil chodit bosky pomalu, vědomě, vnímat každý kamínek, každou nerovnost, každou teplotu. A přesně to se stalo pro mě branou z krize ven – tedy paradoxně sestupem do těla. Ale ti, kteří mne znají, vědí, že to neumím, ale učím se to a zkouším to den za dnem.

Tento akt obnažení má ale pro mě i hlubokou symbolickou vrstvu, kterou nacházím u Annick de Souzaenelle i Mircei Eliadeho – a především v Mojžíšově příběhu. Když Bůh volá Mojžíše z hořícího keře, první, co mu řekne, je: „Svlékni si sandály z nohou, neboť místo, na kterém stojíš, je svatá země.“ (Ex 3:5) Ne: „Připrav se duchovně, posti se, čti církevní otce a základy víry.“ Neříká ani: „Modli se pořádně.“ Ale: „Zuj si sandály.“ Eliade by to nazval vstupem do posvátného prostoru: bosé nohy přeměňují profánní, chaotickou zem v hierofanii – v místo, kde se Bůh zjevuje přímo. Annick de Souzaenelle někde píše, že nohy jsou v symbolice těla tím bodem, kde se nebeské a pozemské setkávají – kde se duch vtěluje do hmoty, kterou Bůh sám přijal za svou! Být bosý znamená odložení masek a docela přímý, nechráněný kontakt se zemí – se skutečností, která někdy bolí, štípe, studí nebo pálí, nebo i krvácí. Je to výraz naprosto „neskrytosti“ před Bohem i před lidmi. Dlouho jsem se bál této nahoty. Celá léta jsem své tělo popíral a oblékal do „duchovních“ zbrojí. Až když mě život donutil stanout bosý na prahu Centra krizové intervence, mi došlo, že v této zranitelnosti se děje něco jako osvobození. Bosá chůze se pro mě stala každodenní modlitbou těla – cestou, jak se vracet domů. Domů do těla, které Bůh miluje natolik, že do něj vstoupil. Domů do reality, která už není nepřítel, ale svatá země.

Ve svých textech i práci s lidmi se zaměřujete na téma liminality. Jak byste pojem „liminální“ vysvětlil někomu, kdo o něm nikdy neslyšel? A co je to *Communitas Limina*?

Liminální prostor (z latinského limen – práh) je „meziprostor“ – čas krize, kdy to staré už nefunguje a to nové ještě nevidíme. Je to stav, kdy už nejste tím, kým jste byli, ale ještě nejste tím, kým se máte stát. Je to práh, na kterém se sice cítíme ztraceni, ale kde se paradoxně odehrává ta nejskutečnější transformace. Tak třeba rozumím tomu, že mým domovem je azylový dům. Ale každý to může prožívat jinak. Obvykle se před vstupem do liminálního prostoru rozpadají vztahy, práce přestává mít smysl, člověk se vyrovnává se ztrátou někoho blízkého.

„Když říkám, že
,tělo je ikonostas',
myslím tím, že naše
fyzická schránka
je skutečným
odrazem božské
přirozenosti.“



Antropolog Victor Turner, který tento pojem proslavil, popisuje liminalitu jako stav „mezi a uprostřed“ (betwixt and between). V této etapě se hroutí struktury a systémy, které nás doposud držely a určovaly náš směr. V tomto „tekutém“ čase se však rodí to, co Turner nazývá *communitas* – hluboké, nehierarchické pouto mezi lidmi, kteří jsou si v tu chvíli rovni ve své křehkosti.

Communitas Limina je mým pokusem vytvořit pro lidi, kteří se ocitli v krizi tohoto druhu, který jsem popsal, bezpečné místo.

Je to psychospirituální pomoc těm, kteří se v této bouři ocitli, a tato pomoc nestojí na mně a mé zkušenosti, ale na sídlení. Nevytvářím tu tedy nové hnutí, novou církev nebo nějakou sektu, ale jen místo ke sdílení, obejmutí a naslouchání. Už nyní doprovázím několik lidí, kteří se rozhodli otevřít se naplno svým stínům a přijmout svůj pád jako příležitost něco konečně změnit a pochopit. Víze pro rok 2026 je jasná: budovat společenství, které propojuje mystiku s hlubinnou

psychologií, a to jak on-line, tak skrze fyzická setkávání a poutě na posvátná místa. Chci, aby Communitas Limina byla místem, kde se ze zranění stává pramen nové síly a kde se „tekutá nejistota“ dnešního světa mění v půdu pro skutečné znovuzrození.

Píšete, že „využíváte svého napojení na Pannu Marii“. Napsal jste knihu *S Marií na poušti*. Jak byste popsal svůj vztah k Panně Marii?

Marie je pro mne především krásná a mohu říct, že ji miluji stejně jako svou mámu, děti a svou přítelkyni. Je to však láska božská a víc o ní vlastně ani nemůžu říct. Každopádně je Panna Maria symbolem víry mimo institucionální zdi a průvodkyní na poušti. Můj vztah k ní je hluboce osobní, zbavený oné maskuliní hierarchické a manipulativní vrstvy, která církev bohužel ovládá. Vnímám Marii jako tu, která rozumí utrpení, tichu i exilu a která nás učí bdělosti a přijetí věcí, které nás přesahují.

Příběh Bernadetty Soubirous – jedné mladé, velmi prosté, ngramotné dívky z Lurd, jež se nestala svatou díky velkým činům, ale nejobyčejnější pokorou, které bych ani zdaleka nebyl schopen, mne fascinuje. Takto dětsky bych chtěl přicházet k Marii. Já sám jsem tak docela čisté srdce nikdy neměl. Celý život jsem spíš utíkal do komplikovaných teologií, do rolí, do „duchovních“ výkonů, ale teď mi dochází, že se musím spojit se svým vnitřním dítětem a přicházet k Marii jako malý kluk, bezelstně a s důvěrou.

Když se modlím k Marii, je to, jako bych mluvil se svou vlastní duší. Jung by to nazval animou – onou intuitivní, fluentní ženskou stránkou mé psyché. Maria rozhodně není vzdálená královna nebes, ale ta nejintimnější průvodkyně. Biblická Maria mě oslovuje svou naprostou odevzdaností: řekla své „staniž se mi podle tvého slova“ (Lk 1:38) bez spekulací, bez smlouvání, bez podmínek „co za to?“. Všechno „uchovávala ve svém srdci“ (Lk 2:19, 51) – i bolest, i tajemství, i to, co se nedalo vyslovit. A nakonec neutekla ani od kříže, na kterém viselo tělo jejího Syna. Stála tam. Jen stála a asi i plakala, ale neutekla! Ona totiž nikdy neutiká a v tom je krásná. V tom nejhorším utrpení zůstane s vámi, protože i vy jste její dítě.

A pak je tu ještě jedna osobní vzpomínka. S mou přítelkyní, básnířkou Marikou Mariewicz, jsme navštívili před lety Turzovku. Byly to jedny z nejkrásnějších společných duchovních chvil, jaké jsme kdy zažili. Stáli jsme tam bosí na svaté zemi, mlčeli, modlili se a najednou to bylo tak prosté: Maria jako matka, která nás oba vede – mě, „duchovního profesionála“, i ji, básnířku, která ví, jak se slova dotýkají duše. Byl to nádherný zážitek.

Dlouhodobě se věnujete fotografování. Co pro vás fotografování znamená? A co znamená latinský výrok „umbras mihi videant“, který máte jako motto vašeho fotografického portfolio?

Fotografie je především formou kontemplativní modlitby, alespoň pro mne, a také způsobem, jakým se učím bdělosti. Skrze hledáček nemusím nic estetizovat, ale hledám pravdu, a v ní se vždycky ukáže krása. I když třeba bolestivá, syrová a někdy až nesnesitelná. Na Olšanských hřbitovech, kam se často vracím, se učím přijímat rozklad a konečnost jako příležitost dívat se a číst celý ten obrovský příběh, který tam leží. Mezi náhrobky, mezi stíny a padajícím listím se mi otevírá to, co většina z nás raději přehlíží: pomíjivost života, křehkost existence, ale i čas nám darovaný a s tím spojená výzva k tomu, co s tím časem chceme udělat. Výrok „umbras mihi videant“ (nechť vidí mé stíny) odkazuje na hlubokou integraci stínu podle C. G. Junga. Už nechci nic retušovat a také to ve photoshopu už nedělám.

Chci říct, že mě zásadním způsobem ovlivnila fotografa Diane Arbusová. Ukázala mi propast mezi tím, kým člověk skutečně je, a tím, jak si přeje být viděn, a také to, jak se toho všeho dotýkat a nedělat z toho dojemný kýč. V dnešní době „vyfiltrovaných identit“ a digitálních masek je její odkaz naprosto prorocký. Někde napsala, že věří, že existují věci, které by nikdo neviděl, kdyby je nefotografovala. Myslím, že to je právě ono, to je to, proč může a smí fotografovat každý, kdo to myslí alespoň trochu vážně.

Stejně silně mě oslovil mystik a fotograf František Drtikol, který v nahotě těla viděl

„Jako kněz dnes lidem neslibuji spásu až potom, raději seženu nějaké peníze a pozvu je na kafe.“



něco posvátného. Přiznám se, že fotografii aktu jsem se dlouho vyhýbal a bál se jí. Ale právě Drtikol mne přesvědčil o tom, že to není třeba. Ve své tvorbě se opíral o biblický výrok, k němuž doslova poznamenal: „Bůh stvořil člověka k obrazu svému. Že ho nestvořil oblečeného, je jisté, neb člověk se rodí nahý. A proto dívám se na nahotu jako na dílo Boží, jako na krásu samu, jako na nejmorálnější a nejsamozřejmější věc.“ Jeho akty nebyly vůbec o erotice a estétství – byly vyjádřením vnitřní pravdy o člověku a úcty k němu.

Když mačkám spoušť, nedělám žádné „umění“. Modlím se. Učím se bdělosti. Učím se vidět

stíny – své i cizí – a v nich objevovat světlo, které už není třeba retušovat. Protože teprve když přestaneme utíkat před temnotou, může se v nás skutečně narodit něco pravdivého. Něco svatého.

Mockrát děkuji za rozhovor!

Rozhovor vedl Matěj Čihák.

Webové stránky Filipa Štojdl:

www.bratrfilip.cz/

Fotografické portfolio Filipa Štojdl:

www.filipstojdl.carrd.co/

Fenomén flow: Stav vědomého nevědomí

Leoš Brabec

Jsou chvíle, kdy se práce přestane podobat úkolu a začne sama plynout. Čas mizí, vnitřní kritik umlkne a člověk se zcela ponoří do toho, co právě dělá.



Flow přichází ve chvíli, kdy práce přestane být úkolem a začne sama plynout. Čas mizí, vnitřní kritik umlkne a mezi člověkem a tvorbou vzniká tiché přímé spojení. (Foto © pixabay.com.)

Jsou dny, kdy práce teče. Kdy nevím, co je hodina, protože čas přestane existovat. Sedím u pracovního stolu a stříhám video, nebo stojím s kamerou na rameni uprostřed svatby nebo reklamy, a najednou se něco přepne. Přestanu přemýšlet o tom, co dělám. Prostě to dělám. Hodiny plynou jako minuty, únava je neznámý pojem a každé další rozhodnutí, každý pohyb ruky nebo myšlenka na sebe navazují s absolutní samozřejmostí. Neexistuje žádný vnitřní kritik, žádné pochyby, pouze čistá akce. Tento stav psychologové nazývají „flow“ – optimální prožitek, ve kterém se naše vědomí

sjednotí s vykonávanou činností. Je to „svatý grál“ kreativity. Je to stav, kdy se z řemeslníka stává umělec a z rutinního procesu vzniká dílo s duší. Abychom však flow do svého života pozvali, musíme přestat spoléhat na náhodu a pochopit mechanismy, které jej spouštějí.

V praxi flow nepřichází podle plánu. Nepřijde proto, že jsem si správně nastavil projekt nebo zvolil přiměřeně náročný úkol. Přijde – nebo nepřijde. Dokonce si ani neuvědomíte to příchozí překvapení. Vůbec vám nedojde, protože o něm neuvažujete a nemáte čas o něm uvažovat. Pamatuju si stovky hodin ve střížně.



Stav hlubokého soustředění nelze přivolat silou. Rodí se z řemesla, zkušenosti a nepřerušované pozornosti – a právě tehdy se věci někdy začnou dít téměř samy. (Foto © pixabay.com.)

Záběry začaly do sebe zapadat způsobem, který jsem neplánoval. Hudba šla tam, kam šla, ne tam, kam jsem ji chtěl dát. Výsledek byl jiný, než jaký jsem si představoval, a byl lepší.

Myslím, že flow v kreativní práci není odměna za správné podmínky. Je to spíš důsledek toho, že na chvíli přestanu být svým vlastním kritikem. Vnitřní komentátor – ten, který průběžně hodnotí každý záběr, každý střih, každé rozhodnutí – se odmlčí. A v té chvíli se mezi mnou a prací otevře něco jako přímé spojení. Řemeslo to umožňuje proto, že je zautomatizované. Ruka ví, co dělat. Oko ví, kam se dívat. Mozek nemusí řešit techniku, jenom „zmizí“ do práce, a řemeslo přestane být nástrojem a stane se prostředím.

Čím víc let strávíš tím, že se učíš věci dělat, tím větší šanci máš, že jednoho dne věci dělat přestaneš. Věci se začnou dít samy. Aby ale nedošlo k omylu. Flow není cíl. Spíše je to tak, že honit flow je nejjistější způsob, jak ho nikdy nezažít. Funguje totiž jenom tehdy, když o něm přestaneš přemýšlet. Flow není ani dar z nebes. Je to dovednost. Vyžaduje disciplínu

v přípravě prostředí a upřímnost v hodnocení vlastních schopností.

Jedním z nejvíce fascinujících aspektů flow je ztráta reflexivního vědomí sebe sama. Přestáváte řešit, jak u práce vypadáte, zda se výsledek bude líbit klientům nebo jestli za něj dostanete zapláceno. Ego je totiž energeticky velmi náročný procesor – neustále vyhodnocuje hrozby a sociální status. Ve flow se tato energie přesměruje do výkonu. Jednu věc jsem se naučil – nepřerušovat ho. Prodlužuji si tím čas trvání. Nezastavovat se. Každá notifikace, každé pípnutí telefonu rozbíjí soustředění. Trvá v průměru dvacet minut, než se po vyrušení vrátíme do hlubokého stavu práce. Pokud se kontrolujete každých patnáct minut, do flow se technicky vzato nikdy nedostanete.

Po hlubokém stavu flow často následuje mentální únava. Kritickým pohledem musíme také uznat riziko „závislosti“. Může vést k zanedbávání jiných aspektů života – vztahů, zdraví nebo administrativní stránky podnikání. Flow je skvělý sluha pro tvorbu, ale špatný pán pro rodinný život.

Mezi nebem a zemí aneb Blahodárné účinky vodní terapie

Jana A. Rašková

Když se dnes rozhlédneme kolem sebe, vidíme mnoho lidí, kteří žijí pod dlouhodobým tlakem. Stres, bolest, únava i nejistota se dnes staly běžnou součástí života. Není proto divu, že hledáme způsoby, jak znovu najít klid, pocit bezpečí a vnitřní rovnováhu. Jednou z takových cest je voda.



Představte si, že máte možnost vstoupit do teplé vody v prostorném a útulném bazénku.

(Foto © pixabay.com.)

Láskyplná a hřejivá náruč vody umí věci vynést na povrch, dokáže také nadnášet a tišit to, co se na souši zdá být velmi těžké. Vodní terapie watsu – hodinová masáž v teplé vodě – vám nabízí „vícero“ v jednom: zastavit se, uvolnit tělo, zklidnit mysl a znovu se spojit sám se sebou. Právě ve vodě totiž můžeme nejlépe „pustit kontrolu“ a zapomenout na obavy typu „co by kdyby“. Teplá voda v kombinaci s jemným vedením a doteky školeného terapeuta

umožňuje téměř okamžité uvolnění nervového systému. Zvykání si na vodu i dotek pod vodou probíhá postupně, s respektem k vám. Pokud všechno výše zmíněné hledáte či postrádáte, může být právě pro vás vodní terapie velmi vhodnou volbou. Nepřináší totiž jen momentální hlubokou relaxaci, ale i dlouhodobý pocit klidu, který ve vás přetrvá.

Bojíte se vody, nejste přístupní dotekům na lusknutí prstů nebo vás pocit ztráty kontroly



Vnímám jen rytmus svého srdce a dechu, který se po chvíli v bazénu přirozeně sám prodlouží. Není kam spěchat, není se čeho bát. (Foto © pixabay.com.)

přivádí k šílenství? Je to v pořádku. O to více možná tuto zkušenost, vhodnou i pro neplavce, potřebujete. Všechno se děje postupně. Začíná se na suchu během přátelského rozhovoru, při němž dochází k odebrání anamnézy současného stavu, vysvětlení průběhu terapie a navození důvěry. Navíc ve většině zařízení k tomu určených odděluje bazén a zázemí s posezením skleněná stěna, což umožňuje snadné a rychlé vcítění se do pocitů ošetřovaného. Případní zájemci o slovy nepopsatelnou zkušenost s vodní terapií naleznou při hlubším ponoru do vod internetu mnohé odkazy a videa.

Ve starém Egyptě se prý říkávalo, že voda nám byla dána jako dar, jenž kompenzuje vtělení duše. Prožitek z vodních terapií připomíná duši její lehkost a svobodu, kterou při zrození ztratila. Na rozdíl od tohoto sdělení, jež mnohým z nás moc neříká, je popsána technika relativně mladá. Začátkem 80. let minulého století v Kalifornii, v dosud existujícím spirituálním centru Harbin Hot Springs severně od San Franciska, napadlo jednoho terapeuta zen shiatsu přenést principy shiatsu (jemných tahů,

tlaků a práce s energií) do teplé vody. A tím se dostáváme k samotnému názvu: watsu = water + shiatsu. Dnes je watsu známé také jako aqua-healing nebo aquadancing. Rozdíl mezi nimi z pohledu ošetřovaného téměř nepostřehnete.

Původní myšlenka obsahuje záměr úplného spojení s absolutnem. Ponoříme se tedy do představy, ve které se nalézáme doslova v prostoru mezi nebem a zemí: Vnímáme jen rytmus svého srdce a dechu, který se po chvíli v bazénu přirozeně sám prodlouží. Tehdy dokážeme procítit návrat k prenatálnímu pocitu z nadnášení se v plodové vodě v děloze.

Máme informace a už víme, co nás čeká. Nic se neuspěchá, terapie začíná. S důvěrou vcházíme do bazénu vyhřátého na 37 stupňů a necháváme se hýčkat. Položíme se na hladinu a do náruče našeho průvodce, postupně se vše pozvolna uvolňuje a vstupujeme do časoprostoru. Voda nás nadnáší a necítíme žádnou tíhu. To umožňuje plynulý pohyb bez odporu gravitace; vnímáme pouze jemný odpor vody. Kolébání, houpání, masírování a pocit, že „nic nemusíme“, zde mohou působit do

větší hloubky než při běžné masáži. Vzniká jedinečný prožitek. Spojení teplé vody, lidského doteku a plynulého pohybu v celém prostoru vytváří zkušenost, kterou nelze plnohodnotně nahradit žádnou jinou mně známou technikou.

Ticho, přítomnost a naprostý respekt k vám samotným nemohou chybět. Váš tanec na vodní hladině uvolní nejen smysly a mysl, ale i všechny svaly, klouby, vazy a fascie, o kterých jste snad ani nevěděli. Příjemně se protahují a díky všudypřítomné vodě regenerují mnohem rychleji a do větší hloubky. Vy si jen ležíte a postupně přestanete vnímat, kde je nahoře a kde dole, a necháváte se slastně unášet. ponoření se do hlubin duše probíhá zcela unikátním způsobem, neboť se projevuje nulová gravitace. Tělo levituje ve stavu beztlíže. Nic podobného nelze zažít na suchu. Snad jen v meditaci anebo ve snu.

Osobně bych už jen shrnula: „Miluji to, jak mě voda vtáhne do zcela jiné dimenze, kde neexistují hranice, limity, hodiny ani roky. Jen plynulý pohyb a objetí teploučkou vodou, která mě nadnáší. V takovémto naladění mám vždy pocit, že mohu všechno a zároveň nemusím nic. Vnímám každý milimetr své kůže,

každou buňku v těle v přítomnosti teď a současně jsem hluboce propojená s nekonečnem. Tento dojem ve mně velmi dlouho rezonuje a po opakovaných návštěvách watsu se mohu kdykoliv podobně vnitřně naladit. Z této terapie si vždy odnáším sebe samu „s sebou.“

Toť zkušenost zákazníka. Jak se ale terapie ve vodě vztahuje k tématu *Tvůrčího života*? Takhle: uvolnit se, zrelaxovat, odpoutat se od hmotného si (nejen ke konci svých dní) přeje snad každý. Doporučuji ovšem zažít to mnohem dříve, klidně jako dítě. Speciálně to doporučuji i vám, kdo jste v situaci, kdy vás někdo blízký opouští. Chcete přijít na „jiné myšlenky“? Vyčistit si hlavu či zpracovat karmické procesy? „Protnout se“ s veškerenstvem a procítit stav smíření? Watsu je technika vyhledávaná pracovníky v pomáhajících profesích – lékaři, psychology, sestrami, duchovními, učiteli, hasiči, sociálními pracovníky, dobrovolníky... Nejen oni, ale i my všichni ostatní empatictí lidé, zatížení jak svými břemeny, tak problémy druhých, o které se staráme a pečujeme o ně, potřebujeme kýžený ventil. Proto neváhejme. Nechme si pomoci, vždyť už je načase. Voda to dokáže!

Zprávy z unitářské knihovny v Praze

Třicátý první díl

**Bohdan Chlíbač, Bára Procházková,
Kristýna Ledererová Kolajová**

„Vzpomeňte si na několik bolestných okamžiků svého života. Za kolik z nich jste nyní vděční, protože jste se díky nim změnili a vyzráli?“
(Anthony de Mello, *Cesta k lásce*, s. 131)

DŮSTOJNÝ ZÁVĚR ŽIVOTA, PALIATIVNÍ PÉČE / ODOLNOST A PRUŽNOST / JAK ZŮSTAT CITLIVÝ A NEZBLÁZNIT SE

Tři témata přítomného čísla mají, nebo alespoň mohou mít společnou podstatu: vztah k sobě a k druhým. Duchovní péči o sebe nám doporučuje ve své bohatě ilustrované knize učitelka jógy, religionistka, absolventka Oxfordu a básnička Mira Mehta a v dalších pak jezuitský psychoterapeut, znalec východních

spirituálních nauk Anthony de Mello nebo Eduard Tomáš, který v šedesátých letech minulého století proslul svými přednáškami v Unitarii.

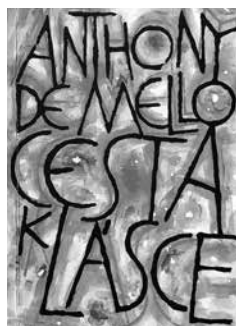
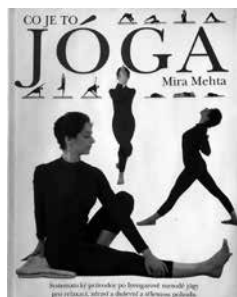
Ve starosti o druhé při jejich odchodu z tohoto světa se snaží poradit a pomoci kanovník Vyšehradské kapituly Aleš Opatrný a prezidentka Asociace domácí péče ČR, teoretička ošetřování Blanka Misconiová.

VÝBĚR Z KNIHOVNY

Mehta, Mira, *Co je to jóga: Systematický průvodce po Iyengarově metodě jógy pro relaxaci, zdraví a duševní a tělesnou pohodu*. Z angličtiny přeložila M. Řápková. Praha: Svojtka a Vašut 1996, 95 s.

de Mello, Anthony, *Cesta k lásce: Poslední meditace Anthonyho de Mella*. Z angličtiny přeložila M. Zelinková. Brno: Cesta 1996, 162 s.
Misconiová, Blanka, *Péče o umírající: Hospicová péče*. Praha: Národní centrum domácí péče České republiky 1998, 96 s.

Opatrný, Aleš, *Spirituální péče o nemocné a umírající*. Červený Kostelec: Pavel Mervart 2017, 175 s.
Tomáš, Eduard, *Jóga Velkého Symbolu*. Praha: Avatar 1995, 101 s.



Z RODIČOVSKÉ KNIHOVNY

Studnička, Milan, *Pohodové rodičovství*. Brno: BizBooks 2021, 239 s.

S projektem „Dovychovat“ se na sociálních sítích setkal každý rodič, který hledá odpovědi na každodenní otázky: od nástupu dítěte do školky přes emoční rozdíly mezi dívkami a chlapci až po celkové nastavení respektující komunikace pro celou rodinu. Kniha *Pohodové rodičovství* shrnuje teorii dětské psychologie a principy, na kterých jsou postaveny zdravé vztahy, a převádí je do každodenní rodičovské praxe. Porozumět dětem totiž podle autora Milana Studničky znamená porozumět především sami sobě.

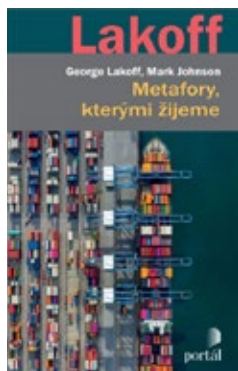
Tuto a další knihy si můžete zapůjčit v Rodičovské knihovně o výchově a vzdělávání v KC Unitaria v Praze 1, v Anenské ulici č. 5; je otevřena vždy během Rodičovských kaváren. Knihy je možné si prolistovat nebo si je zapůjčit domů. Aktuální otevírací dobu najdete na unitaria-kc.cz.



METAFORY, KTERÝMI ŽIJEME

Johnson, Mark a George Lakoff, *Metafory, kterými žijeme*. Přeložil M. Čejka. Praha: Portál 2024, 334 s.

My unitáři věnujeme hodně pozornosti jazyku, který při dorozumívání mezi sebou navzájem používáme. Jako liberální a inkluzivní náboženství nemáme ohledně naší sdílené víry nic předepsáno vyjma základního hodnotového rámce daného společně sdílenými principy. Spektrum oblastí toho, k čemu se du-



chovně každý z nás vztahuje, co považuje za cenné, důležité, až posvátné, může díky tomu být velmi široké a pestré. O to vstřícnější, otevřenější a respektující by tedy měl být nástroj i způsob naší komunikace s druhými, protože nikdy zcela přesně a do hloubky nevíme, na čem v jejich životech, vnitřních i vnějších, záleží a jakým způsobem je pro ně přijatelné tyto důležité věci pojmenovávat a vyjadřovat se o nich. Už proto, že pravda nám unitářům není nijak daná, zjevená, ale vnímáme ji jako proces, který se může měnit jak pro nás samotné, tak i v dynamice vývoje všech společenství, v nichž se během životní pouti pohybujeme. Společné je nám její autentické, upřímné hledání, nikoli vlastnění nebo definování a kodifikace.

O to zajímavější pomůckou může být kniha Marka Johnsona a George Lakoffa *Metaphors We Live By*, která znamenala přelom v přístupu k filozofii jazyka již před téměř padesáti lety (kdy byla publikována v angličtině) a jejíž význam dosud trvá. V češtině vyšla v překladu Mirka Čejky pod názvem *Metafory, kterými žijeme* třikrát, poprvé v roce 2002 v nakladatelství Host a naposledy pak v roce 2024 v Portálu. K myšlence, že by mohlo být vhodné připomenout její existenci unitářským čtenářům, jsem se dostala díky novému výukovému modulu v kurikulu Unitářské akademie nazvanému Kritické myšlení. Jeho první část měla premiéru letos v březnu, kdy byl propojený s modulem Teologie. Karen Ercolino měla během výukového víkendu dvě velmi zajímavé prezentace, které spolu navzájem souvisely: jednu o důležitosti jazyka a jeho různých forem při komunikaci o teologických záležitostech a druhou ke způsobům prezentace vlastních názorů a poskytování podnětů a inspirací pro druhé z pozice našich duchovních. Při obou jsme se věnovali nejen slovům, ale i způsobu přemýšlení, protože na něj je naše verbální vyjadřování bezprostředně navázáno – nebo lépe řečeno, jsou navzájem provázané (vědci se úplně neshodují na způsobu implikace těchto procesů).

V porozumění druhým nám výrazně pomáhají právě metafory, které podle autorů zmíněné knihy nejsou jen „ozvláštněním“ anebo uměleckým zpestřením jazyka, ale naopak

prvkem, kterým je náš jazyk významně modelován, utvářen. Často aniž si to uvědomujeme. Lakoff s Johnsonem na bezpočtu příkladů dokládají, že metafora je prvotní koncept, kterým se vztahujeme ke světu, a to v nejběžnějších situacích. Metafory, v jakých pracuje naše mysl, pak určují naši argumentaci v dialozích. Má proto smysl věnovat jim pozornost. Při vědomé práci s nimi a s porozuměním tomu, jak formují náš jazyk, můžeme pozitivně posunout sdílení toho, co kolektivně prožíváme, protože velká část metafor, které užíváme, je vázána na kulturu.

A nejen to, obzvlášť nám, unitářům, může být znalost Lakoffova přístupu velmi užitečná i v oblasti náboženského jazyka. Lakoff ukazuje, že abstraktní pojmy – jako láska, čas, morálka – nejsou přímé popisy reality, ale jsou strukturovány metaforami. To odpovídá unitářskému vnímání, že užívání slov jako například Bůh není (nemůže být) přesným popisem, ale vždy metaforou, kterou lze vědomě volit, měnit, vrstvit... S jazykem tak v liturgii vlastně pracujeme jako s jednou z mnoha metaforických map. Ohledně duchovních pojmů nám tento koncept dává lépe pochopit, že nehovoříme o samotných věcech, předmětech, jevech, ale o zkušenosti (mé, tvé, sdílené...). Lakoffovo pojetí jazyka tak navrácí pracovat s pojmy jako s rámci a nevést zbytečné spory o to, či metafora je „pravdivější“.

To podporuje pluralismus i inkluzivitu a zároveň nám to umožňuje vědoměji se vyhýbat metaforám, které rozdělují.

A ještě jednu věc stojí za to zmínit: Lakoff hovoří o vtěleném poznání – to znamená, že metafory vyrůstají z tělesné zkušenosti. To má pro unitářství zajímavý teologický potenciál: posvátno tak není abstraktní zobecnitelný pojem, ale vrstvy našich prožitků zakořeněné v tom, jak žijeme, dýcháme, putujeme, pečujeme. Je to blízké unitářskému důrazu na vlastní zkušenost jako pramen spirituality.

Je jasné, že ne každý unitář je ochotný zabývat se do hloubky kognitivní lingvistikou, ale možná není „od věci“ zamyslet se víc nad některými otázkami, které se díky ní otevírají. Třeba jaké metafory určují naši liturgii v obci, v NSČU, v unitářství obecně a jestli jimi zveme všechny, nebo jen některé. Když mluvíme o Bohu, božském, o tom, co nás přesahuje, o posvátném, do jaké míry sdílíme konkrétní oblast lidské zkušenosti a do jaké jen stejné slovo. Můžeme a dokážeme používat metaforický jazyk, který je poeticky silný (to je v duchovní oblasti velkou výhodou) a zároveň umožňuje pluralitní porozumění? Hledání odpovědi v debatách o těchto otázkách může hodně pomoci otvřít naše společenství nově příchozím a pro nás samé vytvářet prostředí, v němž se cítíme bezpečně, respektováni a vítáni.

Tvůrčí život | ČASOPIS ČESKÝCH UNITÁŘŮ | Ročník 15, 2026, číslo 2**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, podsektci 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: Bojovník © pixabay.com.

Obrázky na třetí straně obálky: Celorepublikový sněm NSČU, který se konal ve dnech 18. až 19. dubna 2026 v Bratislavě © Leoš Brabec

Obrázek na čtvrté straně obálky: Odolnost © pixabay.com.



