

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
KATOLICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA
Katedra systematické teologie a filosofie

Jan Štamberg

Role emocí v ignaciánských exerciciích

Bakalářská práce

Vedoucí práce: ThLic. Mgr. Denisa Červenková, Th.D.

Praha 2019

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 19. 6. 2019

Bibliografická citace

Role emocí v ignaciánských exerciciích : [rukopis] : bakalářská práce / Jan Štamberg ; vedoucí práce: Denisa Červenková. -- Praha, 2019. -- 47 s.

Anotace

Práce se zabývá emocemi v ignaciánských duchovních cvičeních. Přestavuje, v čem duchovní cvičení spočívají a na jakých základech staví. Na dílech několika jezuitských autorů a psychiatra Geralda Maye je demonstrována důležitost správně prožívaných a správně zpracovávaných emočních hnutí nejen pro duchovní život. Práce operuje jak s poznatky autorů minulého století, tak století našeho. Výstupem práce je sumarizace zjištěných poznatků, zdůraznění podstatného z pohledu autora práce a případné doplnění.

Klíčová slova

ignaciánská cvičení, ignaciánská spiritualita, exercicie, duchovní doprovázení, emotivita

Abstract

The Role of Emotions in Spiritual Exercises of Ignatius of Loyola

This thesis deals with the topic of emotions in spiritual exercises of Ignatius of Loyola. It describes the main principles of these exercises and their original sources. By using of publications of several Jesuit authors and psychiatrist Gerald May shows the importance of properly experienced emotional movements, not only for our spiritual life. The thesis operates both with the knowledge of the authors of the last century and the 21st century. The outcome of this thesis is to summarize findings, emphasising of the essential information from the point of view of the author and possible additions.

Keywords

the spiritual exercises of Ignatius of Loyola, Ignatian spirituality, spiritual exercises facilitation, emotions

Počet znaků (včetně mezer): 79.313

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucí své práce ThLic. Mgr. Denise Červenkové Th.D. za ochotu, laskavý přístup a velkou trpělivost po dobu psaní této práce.

Obsah

Úvod	7
1. Duchovní cvičení podle svatého Ignáce z Loyoly	8
1.1. Náčrt Ignácova života	8
1.2. Rozlišování duchů u svatého Ignáce.....	10
1.3. Průběh cvičení.....	10
2. Role emocí v ignaciánských exerciciích.....	13
2.1. Anthony De Mello.....	13
2.1.1. Rozlišování duchů podle De Mella.....	13
2.1.2. Jak se zachovat v době útěchy?.....	14
2.1.3. Druhy útěchy.....	14
2.2. William A. Barry a William J. Connolly.....	16
2.2.1. Jiné způsoby modlitby	17
2.2.2. Kontemplace	17
2.2.3. Sdílení klíčových vztahů s Bohem.....	18
2.2.4. Sdělování vs. sdílení.....	19
2.2.5. Odpor.....	19
2.2.6. Jedná se o duchovní zkušenost?	21
2.3. Józef Augustyn.....	22
2.3.1. Rozlišování duchů.....	22
2.3.2. Demaskování iluzí.....	23
2.3.3. Dělení emocí	24
2.3.4. Zdravá sebeláska	24
2.3.5. Vztah mezi doprovázejícím a doprovázeným.....	25
2.3.6. Prameny našich neuspořádaných hnutí.....	26
2.3.7. Přemáhání odporu.....	27
2.3.8. Strach a jeho překonávání.....	27
2.4. Gerald May	30
2.4.1. Duchové noci	31

2.4.2. Temná noc duše v souvislosti se stavy deprese	32
2.5. Klemens Schaupp	33
2.5.1. Rozlišování duchů.....	33
2.5.2. Objevit v sobě zapomenutou touhu	33
2.5.3. Počátek cesty k Bohu.....	34
2.5.4. Silentium.....	35
2.5.5. Blud nevinny	36
2.5.6. Jak rozlišovat	37
2.5.7. Moc temnoty	38
2.5.8. Závěrem.....	38
3. Práce s emocemi v dynamice duchovního doprovázení během exercicií podle novodobých jezuitských interpretů	40
3.1. Anthony De Mello.....	40
3.2. W. J. Barry a W. J. Connolly	40
3.3. Józef Augustyn.....	40
3.4. Gerald May	41
3.5. Klemens Schaupp	41
Závěr	43
Seznam použitých zkratk.....	45
Seznam literatury	46

Úvod

Tématu emocí v křesťanském duchovním životě jsem se rozhodl věnovat na základě vlastních zkušeností s ignaciánskou spiritualitou. Práce si klade za cíl nejen prozkoumání emoční sféry člověka, ale všech aspektů, které mají na zdravou lidskou emocionalitu vliv. Z analýzy děl jednotlivých autorů pak vyvstává komplexnější pohled na danou tematiku, který je shrnut v závěru práce.

V práci jsem se zaměřil na autory, kteří propojují spiritualitu a psychoterapeutickou práci, protože právě v jejich textech nacházíme důležité podněty pro práci s emocemi v procesu duchovního doprovázení. Autoři, z jejichž děl jsem čerpal, jsou až na jednoho duchovními, kteří se zabývají, resp. zabývali nějakou formou terapie. Z jejich publikací jsem vybíral pasáže, které souvisí s emoční stránkou osobnosti buď přímo, nebo ji nějakým způsobem ovlivňují.

Autoři se věnují především duchovnímu doprovázení, rozlišování duchů a zásadám, kterými se řídit ve stavech útěchy, resp. neútěchy. Témata, která nejsou všem společná, jsem vybíral na základě zaměření jednotlivých autorů, kteří ve svých dílech vycházejí z osobních terapeutických zkušeností.

První kapitola je zaměřena na svatého Ignáce, jeho život a principy jeho duchovních cvičení. Jednotlivým starším autorům je věnována druhá kapitola: Gerald G. May rozpracovává zkušenosti svatého Jana a svaté Terezie, dále se zabývám dílem amerických jezuitů Williama A. Barryho a Williama J. Connollyho, indického jezuitu Anthonyho De Mello, polského jezuitu a psychoterapeuta Józefa Augustyna a německého terapeuta Klemense Schauppa.

Třetí kapitola patří shrnutí poznatků a zdůraznění toho, co je dle mého názoru nejpřínosnější v emoční oblasti. Závěr pak shrnuje poznatky a závěry celé práce.

1. Duchovní cvičení podle svatého Ignáce z Loyoly

Teolog Karl Rahner (1904 – 1984) píše, že „exercicie nejsou teologickým systémem“.¹ Jedná se o zvolenou cestu, na jejímž začátku stojíme před Bohem s otázkou po našem poslání. Na obecné rovině jsou exercicie zaměřené na prohlubování zbožného života, prohlubování modlitby atd.² Exercicie podle svatého Ignáce kladou otázky, na něž hledáme v jejich průběhu odpovědi, např. po Boží vůli v našem životě. Osobní volba je to nejdůležitější z celých exercicií³.

K vykonání volby je nezbytné, abychom na věci pohlíželi nezaujatě a pravdivě.⁴ Takový postoj nazývá svatý Ignác *indiferencií*. Této tzv. svaté lhostejnosti však není možné vždy a zcela dosáhnout. Naše volby probíhají na pozadí voleb předešlých, aniž bychom si je uvědomovali.⁵ Karl Rahner podotýká, že stavu indiference se můžeme přibližovat, ale nikdy jí nemůžeme zcela dosáhnout.⁶

Standardní doba pro ignaciánské exercicie je čtyřtýdenní, ale Ignác doporučuje tuto dobu upravit dle potřeby doprovázeného.⁷ Již od počátku Ignác nabádá exercitanta k „pěstování svaté lhostejnosti ke stvořeným věcem“⁸, čímž je myšlena indiference, o které byla řeč výše. Vše je potřeba dělat *ad maiorem Dei gloriam*. Toto nabádání se stalo i heslem celého Tovaryšstva Ježíšova. Obecnému průběhu cvičení se budeme věnovat později a v následujících kapitolách a podkapitolách představím momenty, které jsou podle mne zásadní, co se emocí týče.

1.1. Náčrt Ignácova života

Abychom pochopili alespoň z části ignaciánskou spiritualitu a hlavní ideu Tovaryšstva Ježíšova, je nejprve zapotřebí poznat a pochopit život svatého Ignáce z Loyoly, který dospíval v pohnuté době první poloviny 16. století.

Ignác vyrůstal v Baskicku, kde se roku 1491 narodil. Jeho život nejvíce ovlivňovala četba románů, které představovaly i tehdejší společenské ctnosti feudální společnosti. Některé z těchto

¹ RAHNER Karl. *Rozjímání podle sv. Ignáce*. Velehrad 2001. s. 7

² srov. *Tamtéž*, s. 8

³ srov. *Tamtéž*, s. 11

⁴ srov. RAHNER Karl. *Rozjímání podle Exericíí sv. Ignáce*. s. 19

⁵ srov. *Tamtéž*, s. 20

⁶ srov. *Tamtéž*, s. 20n

⁷ srov. AUMANN, Jordan. *Křesťanská spiritualita v katolické tradici*. Praha: Karolinum 2000. s. 175

⁸ srov. *Tamtéž*.

prvků se později promítly do Ignácových duchovních cvičení (jako například v Provolání krále či rozjímání O dvou praporech). Je třeba mít na paměti, že rozdíly mezi dvořanem a vojákem se prakticky stíraly. V zemi, kde přítomnost Arabů byla stále živá (*reconquista* proběhla v době, kdy byl Ignácovi jeden rok), doznávaly nálady křížáckých válek.⁹ Nejen toto se odrazilo na jazyku, kterým Ignác mluvil a kterým psal svá díla. Používané výrazy a slovní obraty dnes můžeme pokládat za příliš strohé, ale musíme mít na paměti, že vycházejí z dobových reálií.

To, co mělo na osobnost svatého Ignáce bezesporu velký vliv, byl jeho původ. Narodil se do rodiny nižšího šlechtice, správce královské pokladny. David Lonsdale píše v souvislosti se šlechtickým původem o „antiobrazu“¹⁰, který je sice méně významný, ale je třeba mít jej na zřeteli – klerika kariéristy. Netřeba připomínat, že duchovenský stav mnohdy sloužil jako prostředek pro kariérní růst a mezi šlechtou se jednalo o věc zcela běžnou. Kněží, kteří se stávali kleriky ne zrovna z vroucí lásky k Bohu, se potom stávali prvními, kterým svatý Ignác dával cvičení. Tuto rodovou předurčenost Ignác opouští v době, kdy se rozhodl pro pěší pouť do Jeruzaléma (srov. v Ignácových Pamětech). Zdá se, že toto životní období ovlivnilo jeho spiritualitu a pohled na život křesťana na zbytek jeho života.

Při jeruzalémské pouti se v Ignácovi probudila touha pomáhat, proto se rozhodl pro studium teologie.¹¹ Zde se ukazuje, jak je jedno pro druhé potřebné a nedá se pominout. Z historických pramenů je jasné, že Ignác neměl příliš velké vlohy pro abstraktní teologické myšlení. Příběhy, představy, obrazy – právě tato věci se staly základem pro jeho duchovní cvičení. Ignác byl velkým milovníkem Bible, a právě proto o ni svá cvičení opřel.

Celá duchovní cvičení a „návod“, jak postupovat, shrnul svatý Ignác ve stejnojmenné knize.¹² Kniha začíná celkem dvaceti poznámkami, které mají sloužit jak tomu, kdo exercicie dává, tak tomu, kdo je vykonává. „Neboť jestliže si ten, kdo rozjímá, vezme skutečný základ události, samostatně jej probere a promyslí a najde něco, co mu více umožní událost vysvětlit nebo procítit – ať je to vlastním uvažováním nebo osvícením rozumu Boží mocí – zakouší větší duchovní užitek, než kdyby byl ten, kdo dává cvičení, smysl události obšírně vysvětlil a rozvedl.“¹³ Zde je vidět, jak velká svoboda připadá tomu, kdo duchovními cvičeními prochází. I délka jednoho týdne

9 srov. LONSDALE David. *Oči k vidění, uši k slyšení*. Úvod do ignaciánské spirituality. Praha 2003. s. 38

10 *Tamtéž*, s. 33

11 srov. *Tamtéž*

12 srov. SV. IGNÁC Z LOYOLY. *Duchovní cvičení*. Řím 1990.

13 *Tamtéž*, s. 7 - 8

exercicií se má uzpůsobovat podle potřeby, avšak doporučovaná maximální délka cvičení je třicet dní.¹⁴ Náplň jednotlivých týdnů s důrazem na emoční hnutí se budeme věnovat v textu později.

1.2. Rozlišování duchů u svatého Ignáce

Jedním z důležitých nástrojů duchovní cesty, kterou nabízí ignaciánská spiritualita, jsou tzv. „pravidla pro rozlišování duchů“, která najdeme v jeho Duchovních cvičeních pod č. 313 – 336. Jejich smyslem je nabídnout kritéria pro orientaci v tom, co prožíváme (myšlenky, pocity, stavy útěchy a neútěchy) a rozlišili, co je nám ku prospěchu a co nám naopak škodí. Počínaje svatým Ignácem chápeme rozlišování duchů jako soubor kritérií, jejichž prostřednictvím lze zakoušet Boží vůli v určité nejednoznačné situaci.¹⁵

Když ležel svatý Ignác se zlomeninou nohy a četl vše, co se mu dostalo do ruky, začal si všimnout svých pocitů a citových hnutí, které v něm literatura vyvolávala. Na tomto základě dospěl k závěru, že některé myšlenky jej činí radostným, jiné smutným. Myšlenky přirovnával k větru do plachet: jedněm se musí vystavit a druhým se vyhnout.¹⁶ Rozlišování však není aktem pouhé introspekce, ale děje se pochopitelně v součinnosti s Bohem a slouží také k rozlišování Boží vůle.¹⁷

1.3. Průběh cvičení

Indiference v životě je nezbytná pro toho, kdo chce dojít cíle křesťanského života, kterým je spása duše.¹⁸ Svatou lhostejnost však vylučuje hřích, který nám brání na cestě k Bohu. Cestou lhostejnosti lze kráčet se znalostí našich slabých míst, na která se zaměřuje v prvním týdnu cvičení. Proto také Ignác nazval první týden „cestou očistnou“ (*via purgativa*).¹⁹ Hřích lze poznat neustálou bdělostí, ale také zpytováním svědomí (které nesmí být zaměňováno se svátostí smíření!). Ignác předkládá návod, jak správně zpytovat, aby to člověku přineslo co největší užitek.

Rozjímání o hříchu s sebou přináší psychicky náročné stavy, kterými si musí projít každý exercitant. S pohledem na vlastní hřích a nedokonalost nastává rozčarování, staví nás tvář v tvář

¹⁴ srov. AUMANN, Jordan. *Křesťanská spiritualita v katolické tradici*. s. 175

¹⁵ srov. BEINERT, Wolfgang. *Malé dějiny křesťanského myšlení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. s. 266

¹⁶ srov. ŠPIDLÍK, Tomáš. *Prameny světla: příručka křesťanské dokonalosti*. Refugium: Velehrad-Roma 2012. s. 285

¹⁷ srov. MARTIN, James SJ. *Jezuitský návod takmer na všetko*. Trnava 2010. s. 363

¹⁸ srov. SV. IGNÁC Z LOYOLY. *Duchovní cvičení*, s. 17 - 42

¹⁹ ŘÍHA, Karel. *Bůh vždy větší (Deus semper maior)*. Olomouc 2010. s. 32

něčemu, co jsme dlouhou dobu neviděli, resp. vidět nechtěli. Základnějším pravidlem je nezadržovat svoje emoce, ale nechat jim průchod. Důležité také je, abychom své city vyvolávaly i vůlí, a to tam, kde to cítíme jako dobré.²⁰ Pro jejich zpracování je ale nutné sdílet je s doprovázejícím. V opačném případě se může snadno stát, že se přesunou do podvědomí a budou nás nechtěně ovlivňovat v našem dalším konání.

Poznámky k druhému týdnu (*via illuminativa*, cesta osvětlná)²¹ jsou v Ignácových Duchovních cvičeních napsána zvláště dobově podmíněným jazykem. Dnes nedokážeme zcela dobře rozumět postavě svrchovaného panovníka, tedy tomu, co bylo v Ignácově době naprosto obvyklé.

Druhý týden je přípravou k volbě.²² Slouží nám k vcítění se do Ježíšova života, v němž se nám zjevilo pravé lidství. On je naším jedinečným předobrazem a vzorem, který máme následovat. Uvažujeme zde o aspektech Ježíšova života: vtělení, narození (a o tom, co podle evangelií bezprostředně následovalo), křtu, pobyt na poušti, kázání na hoře, následování učedníky, vzkříšení Lazara ad.

Dobové reálie se odráží i na Rozjímání o dvou praporech, které je náplní čtvrtého dne. Proti sobě jsou zde kladeny nabídky, které přináší Démon, a nabídky Kristovy. Cíl tohoto rozjímání je jasný – naučit se dokonaleji rozlišovat mezi dobrem a zlem.²³ Pro duchovní život svatý Ignác popisuje tři druhy pokory²⁴: nutnou ke spáse, ještě dokonalejší a tu nejdokonalejší.

Rozjímání o třech dvojicích lidí, která následuje Rozjímání o dvou praporech, je příkladem pravé svaté lhostejnosti (indiference). Postoj těchto tří dvojic vyjadřuje postoj k již získané věci.²⁵ Závěr druhého týdne patří volbě s ohledem na Boží slávu a na spásu duše.²⁶

Ignácovy poznámky k předposlednímu týdnu²⁷ jsou značně skrovnější, než tomu bylo u předchozích dvou týdnů. O to více ale má rozjímání o završení Ježíšova pozemského života pro nás větší význam, protože na něm stojí celá křesťanská zvěst. Důraz je kladen na askezi, která

²⁰ srov. AUMANN, Jordan. *Křesťanská spiritualita v katolické tradici*, s. 175

²¹ srov. SV. IGNÁC Z LOYOLY. *Duchovní cvičení*, s. 43 - 74

²² srov. ŘÍHA, Karel. *Bůh vždy větší (Deus semper maior)*, s. 49

²³ srov. *Tamtéž*, s. 53

²⁴ srov. AUMANN, Jordan. *Křesťanská spiritualita v katolické tradici*, s. 176

²⁵ srov. RAHNER, Karl. *Rozjímání podle Exericií sv. Ignáce*, s. 170n

²⁶ srov. AUMANN, Jordan. *Křesťanská spiritualita v katolické tradici*, s. 176

²⁷ srov. SV. IGNÁC Z LOYOLY. *Duchovní cvičení*, s. 75 - 83

se projevuje především v jídle a pití. Následující týden naproti tomu vyzdvihuje umírněnost a střízlivost.²⁸

K poslednímu týdnu cvičení Ignác připojuje pouze skrovné a všeobecné poznámky.²⁹ Rozjímáme v něm nad tajemstvími vzkříšení až do nanebevstoupení (včetně). V Nazírání k nabytí lásky³⁰ vrcholí celá duchovní cvičení. Během předcházejících týdnů exercitant „vyrovnával stezky“ (srov. Mt 3,3), nyní hledá (a snad i nachází) Boží lásku, která se má projevovat skutky.³¹

²⁸ srov. AUMANN, Jordan. *Křesťanská spiritualita v katolické tradici*, s. 176

²⁹ srov. ŘÍHA, Karel. *Bůh vždy větší (Deus semper maior)*, s. 79

³⁰ srov. SV. IGNÁC Z LOYOLY. *Duchovní cvičení*, s. 88 - 90

³¹ srov. *Tamtéž*, s. 88; Jk 2, 14-20

2. Role emocí v ignaciánských exerciciích

2.1. Anthony De Mello

Tento indický jezuita, který předčasně zesnul v roce 1987, byl i psychoterapeutem a spisovatelem. Jeho pojetí spirituality zanechalo stopy nejen v Tovaryšstvu, ale ovlivnilo duchovní putování všech, kteří hledají Boha. Ve své rodné Indii založil centrum Sádhaná („Cesta k Bohu“), který slouží pro přípravu exercitátorů (tj. těch, kteří dávají duchovní cvičení) z celého světa.³² Z tohoto důvodu mu patří první místo ve výčtu autorů.

2.1.1. Rozlišování duchů podle De Mella

Celý svůj duchovní život prožíváme v přívalu citových hnutí a jejich mizení. Z toho vyplývá, že nejsme-li s nimi v dostatečném kontaktu, žijeme život velmi povrchně (na rovině mysli a vůle).³³ Zralý člověk se nechává vést Duchem a „odkládá /lidskou/ prozíravost“.³⁴

Ve vnímání toho, co se děje v našem nitru, je třeba mít na paměti, že ne všechna emoční hnutí (myšleno v rámci duchovních cvičení či duchovního doprovázení) jsou zároveň hnutími duchovními.³⁵ Ta z nich sice vyvěrají, ale emoce přesahují. Zkoumáním se učíme tomuto rozlišování, protože jasný návod, jak mezi těmito hnutími rozlišovat, neexistuje. Hnutí duchovní poznáme podle ovoce, které přinášejí.³⁶ Rozlišovat se učíme při četbě Písma, v modlitbě, ale také v utrpení, které nelze opomenout. Praktickým příkladem jsou stavy euforie oproti stavům útěchy a deprese (v nemedicínském slova smyslu) ve srovnání s neútěchou.

Pokud už chceme uplatňovat nějaká pravidla, nezapomínejme, že je nelze používat na všechny lidi univerzálně. Dobrý duch může působit tam, kde vyvolává lítost nad hříchem. Přestože se nejedná o pocit, který bychom hodnotili pozitivně, je plodem dobrého ducha.³⁷

Velmi často se křesťané ptají na Boží vůli, ale nevědí, co sami vlastně chtějí. De Mello nabádá, aby se exercitátor snažil nejprve zjistit, co chce jeho doprovázený!³⁸ Ptejme se sami sebe, co nás

32 srov. DE MELLO, Anthony. *Hledání Boha: ignaciánská duchovní cvičení*. Praha: Portál, 2011. s. 7

33 srov. *Tamtéž*, s. 105n

34 srov. *Tamtéž*, s. 106

35 srov. *Tamtéž*, s. 106

36 srov. *Tamtéž*, s. 106

37 srov. *Tamtéž*, s. 108

baví, na co máme nadání, co bychom v životě rádi dělali. Kdyby chtěl dotyčný dělat přece jen něco jiného, musí dokázat, že ono je to pravé. (srov. Mk 14,36). Je totiž rozdíl mezi skutečným osobním naplněním a pouhopouhým uspokojováním.³⁹

2.1.2. Jak se zachovat v době útěchy?

Není příliš důležité, co říkáme, ale jak na to reagujeme.⁴⁰ Hnutí v nás, která projevíme navenek (např. vyslovením myšlenky nebo názoru), mohou být důsledkem působení jak dobrého, tak zlého ducha. Příkladem může být kárání, které – je-li od Boha – nemůže být vnímáno jako špatné. Kárá-li nás Bůh, cítíme hlubokou útěchu a pokoj.⁴¹

Ohrožením pro nás je pelagiánská hereze, která je často považována za věc dávno minulou. Podle Pelagia lze dospět k Bohu (a ke spáse) vlastním úsilím. Podle takového přístupu bychom čas útěchy neměli brát příliš na vědomí, protože víme, že dříve nebo později pomine. A měli bychom vynakládat vlastní úsilí na cestě vpřed. Podle svatého Ignáce bychom měli stav útěchy plně uchopit, přijímat jej plnými doušky a využít jej co možná nejvíce. A když útěcha pomine a přijde neútěcha, měli bychom se modlit a prosit o to, aby se útěcha vrátila.⁴² Jinými slovy řečeno: nespolehat na vlastní síly. Nemáme pak sice žádné zásluhy, ale ani v nejmenším by nás to nemělo znepokojovat!

Stav útěchy popisuje svatý Ignác jako vzrůst teologálních ctností, jak „slzy“, „pokoj“ a celkově to, co nás přitahuje a přibližuje nebeským věcem.⁴³ S ohledem na výše řečené ale podotkněme, že útěcha není vždy příjemný stav. To koresponduje se zásadou indiference, kterou Ignác zdůrazňoval. De Mello však podotýká, že takovýto přístup (tj. útěcha nerovná se vždy příjemný stav) byl ještě v 60. letech minulého století zcela novátorský.⁴⁴

2.1.3. Druhy útěchy

De Mello rozlišuje dva typy útěchy: pocit'ovanou (týká se smyslů) a duchovní (v tomto případě nejde o emoci).⁴⁵ Pocit'ovaná útěcha je jako zamilovanost. Je plná emocí a vášní. Časem tyto pocity vyprchají, ale neznamená to nutně, že se ztratily. Láska se prohloubila, jen emocí je méně.

38 srov. *Tamtéž*, s. 108n

39 *Tamtéž*, s. 110

40 srov. *Tamtéž*, s. 112

41 srov. *Tamtéž*.

42 srov. *Tamtéž*, s. 113

43 srov. *Tamtéž*, s. 115

44 srov. *Tamtéž*, s. 116

45 srov. *Tamtéž*, s. 118

Tato prohloubená láska se nazývá duchovní útěchou. Stává se, že po odeznění pocíťované útěchy nepřichází nic, pouze temnota a pocit zmaru. V takovýchto chvílích nezbývá nic jiného, že dlít před Bohem a „čekat“. Jistě se dostaví stav, kdy zakusíme hluboký pokoj před tváří Boží, ale musíme se tomu učit. Bez učení to nepůjde.⁴⁶ De Mello píše, že útěcha není zákonitě střídána neútěchou, jen mění své podoby, ale jinak je stále s námi.⁴⁷

46 *srov. Tamtéž, s. 118n*

47 *srov. Tamtéž, s. 119*; Ale aby nebylo vše tak jednoduché, musíme si říci, že útěcha může pocházet i od zlého ducha. Příkladem může být spokojené setrvávání v hříchu či nepravosti.

2.2. William A. Barry a William J. Connolly

Američtí jezuité W. A. Barry a W. J. Connolly mají desetileté zkušenosti a duchovními cvičeními, které dávají nejen římským katolíkům, ale také protestantům, kteří o ně jeví zájem. Mezi jejich exercitanty najdeme lidi všech životních stavů od duchovních, přes řeholníky až po laiky. V češtině vyšla jejich knihy s poznatky z jejich dlouholeté praxe pod názvem *Praxe duchovního doprovázení*.

Boží oslovení může vyvolat silnou emoční reakci.⁴⁸ Když posluchač naslouchá evangeliu, může být jeho reakce buď pozitivní, nebo negativní. Je-li negativní, snaží se jejich naslouchání buď přímo uniknout, nebo v něm vyvolá nepřátelství. Ať je reakce jakákoli. Protože ale Bůh člověka miluje a z této lásky mu daroval svobodnou vůli, na naši reakci závisí Boží jednání, které následuje po našem vnitřním dialogu.

Nejlépe ilustruje vztah Boha a člověka Píseň písní.⁴⁹ Ženich touží po nevěstě a ona po něm. Ač prožívají zklamání, pocity frustrace, temnotu vztahu, přesto jeden nepřestává toužit po druhém a jejich láska unese všechno.

Zlost bývá hlavní příčinou toho, když se věřící člověk odmítá modlit. Nedostatek času a přehlcenou povětšinou nejsou těmi hlavními příčinami, i když právě tyto důvody doprovázející slýchá nejčastěji.⁵⁰ Jak máme budovat vztah s někým, na koho nemáme čas!?⁵¹ Jak se vyrovnat s takovou – či podobnou – negativní emocí? Velmi mnoho lidí vnímá tyto pocity jako své selhání, urážku namířenou proti Bohu apod.⁵² Vztah lze budovat pouze tehdy, když panuje mezi zúčastněnými naprostá upřímnost. Pokud začne vztah stagnovat či mizet, musíme se zamyslet nad tím, zda mu věnujeme dostatek času a sil. V modlitbě se kromě upřímnosti jedná o zvolený způsob. Je jasné, že člověk se modlí jiným jazykem v dětství, v dospívání a v dospělosti. Volíme-li stále stejný způsob komunikace s Bohem, může se nám zdát, že náš vztah neprospívá. A bude tomu skutečně tak. Podle toho, co bylo řečeno výše, záleží Boží sebe-darování na míře naší otevřenosti.

48 srov. *Tamtéž*, s. 50

49 srov. *Tamtéž*, s. 39

50 srov. *Tamtéž*, s. 52

51 srov. MARTIN, James. *Jezuitský návod (téměř) na všechno*, s. 138

52 srov. BARRY, William A. a William J. CONNOLLY. *Praxe duchovního doprovázení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2009. s. 53

2.2.1. Jiné způsoby modlitby

S postupem času, kdy nabýváme další a další zkušenosti a prohlubujeme svůj vztah s Bohem, mohou přijít i další způsoby modlitby. Například můžeme pocítit potřebu půstu.⁵³ Pokud nastoupíme tuto cestu života s Bohem a budeme svoji modlitbu neustále „rozšiřovat“, můžeme se modlitbou stát celý náš život. A když přijmeme fakt, že neexistuje nic, co do modlitby nepatří (protože modlitbu *žijeme*), můžeme svobodně a s důvěrou hovořit s Bohem a svěřovat se mu naprosto se vším.

2.2.2. Kontemplace

Dalším pojmem, který se pojí se vztahem k Bohu a s (emočním) prožíváním tohoto vztahu, je kontemplace.⁵⁴ Kontemplací Barry a Connolly rozumí prožívání evangelijního příběhu, který nás vtáhne do děje a my jsme najednou schopni věnovat pozornost něčemu či někomu jinému. Kontemplace zapojuje naši fantazii, povoluje její uzdu a obrací naši pozornost k Ježíši, k Bohu.

Kontemplativní modlitba má pochopitelně svá úskalí. Tím, že člověk většinou jedná na základě svých předchozích zkušeností, nedokáže – bez zapojení vůle – vnímat lidi a věci kolem sebe jako individuality. Druhým problémem je nestálé obracení se spíše dovnitř sebe. Setkávání s Bohem neprobíhá jen vnitru člověka, ale i vně. Pokud budeme na toto zapomínat, bude nám to bránit v pohledu na okolní svět a vnímání dění kolem nás. Správné uchopení kontemplace příběhu lze ilustrovat na příkladu se začtením se do knihy či naprostým vtáhnutím do děje filmu. Uběhne mnoho času, ale my jsme v tu chvíli v ději, kde nehrajeme hlavní roli. Je potom jasné, že soustředění na sebe sama nám bude velmi ztěžovat či přímo znemožňovat správnou kontemplativní modlitbu a bude s námi pouze emočně smýkat.

Dalším aspektem kontemplace jsou naše emoce, které příběhy vyvolají. Emocionální reakce jsou většinou podmíněné zkušenostmi s minulostí, ale to nic neubírá na jejich vážnosti, protože do modlitby patří. Ignác vyzývá na začátku každého cvičení k prosbě Boha za to, aby mu ukázal jeho hříšnost a uvrhl jej do nejistoty a zmatku. Barry a Connolly toto uvádějí na hezkém příkladu s Malým princem, kterému stačilo, když posunul židli, aby viděl nový západ slunce, ale byl

⁵³ srov. *Tamtéž*, s. 55

⁵⁴ srov. *Tamtéž*, s. 60 - 79

naprosto bezmocný vzhledem k jedinečnosti své růže. Tato bezmoc trvala až do chvíle, než se mu růže sama dala poznat.⁵⁵

Tato emoční reakce mohou naše soustředění narušovat a stahovat nás zpátky k sobě samým a k našim problémům. Tato fáze má nastat až při závěrečné reflexi, která již není součástí modlitby. V tom, aby se toto stahování zpátky nestávalo, nám má pomoci právě náš duchovní doprovázející.

Kontemplace může mít mnoho podob. Nejedná se pouze o kontemplativní modlitbu, jak byla popsána výše. Kontemplant nemusíme pouze nad textem, ale i v přírodě a skrze přírodu poznávat jejího (a našeho) Stvořitele.

Proto, aby člověk duchovně rostl, jsou emoce stěžejní⁵⁶ a hlavní úlohou doprovázejícího je pomoci doprovázenému, aby si tyto stavy uvědomoval a dokázal je vyjadřovat. Nejsnazší je plnit toto poslání hned od začátku společné cesty.

2.2.3. Sdílení klíčových vztahů s Bohem

Na začátku exercitant doprovázejícímu vypravuje, jak se s ním Bůh setkává. Postupovat podle plánu předloženého doprovázejícím by bylo chybou.⁵⁷ Doprovázený říká, kde se ve svém životě nachází, co prožívá, jak vypadá jeho minulost, jeho modlitba a jeho plány do budoucna. Vše to, co o sobě vypoví, tvoří půdu pro společnou práci. Doprovázený by měl také říci, proč se rozhodl vyhledat duchovní doprovod. Jedním z důvodů může být neschopnost uchopovat své emoce.

Důležité také je, aby hned od počátku bylo doprovázení „povídáním si dvou lidí“.⁵⁸ Naprosto nežádoucí jsou více připomínající interview či výslech. Při nich nelze vytvořit atmosféru, při níž by se doprovázený dokázal uvolnit natolik, aby otevřel své nitro a doprovázení neslo své plody.

„Jaká je tvoje modlitba?“ Do modlitby vnášíme reakce na život⁵⁹. Jak reagujeme na život, tak reagujeme na Boha, kterého v životě zakoušíme. Doprovázejícímu nemá jít o informace samotné, ale o to, aby si doprovázený všiml svých vnitřních stavů. Do středu zájmu se dostává to, co se stalo. Otázka po tom, proč se to stalo, zůstává v pozadí, protože není důležitá.

55 srov. *Tamtéž*, s. 65

56 srov. *Tamtéž*, s. 80

57 srov. *Tamtéž*

58 *Tamtéž*, s. 82

59 srov. *Tamtéž*, s. 83

Velmi často si svá slova ani neuvědomujeme. Mluvíme tak často, že nám uniká význam slov samých nebo sdělení jako celku. Zde velmi pomáhá, když doprovázející namísto otázek jen opakuje to, co doprovázející právě vyslovil. „Velmi našťvaný jste se cítil?“ Toto konstatování nemá vést ke zpochybňování vlastního prožívání, ale k většímu uvědomování si svých emocionálních stavů. Pokud narazíme na emocionální prožitek, který si nechce doprovázený připustit a o to méně se s ním svěřit Bohu (jedná se např. o hněv, pocit viny, strach, frustrace), je třeba mu věnovat větší pozornost.⁶⁰ Klíčovými otázkami zde jsou: „Nasloucháte Pánu, když se modlíte?“ a „Říkáte mu, jaké pocity ve vás toto naslouchání probouzí?“⁶¹ Pravdou je, že velmi často pocity uvedené výše považujeme za špatné a nežádoucí, a proto je vytěšňujeme a odmítáme jim věnovat pozornost. Pokud doprovázený pouze říká, jak by se neměl cítit, otázka jemu položená má znít: „Jak se tedy cítíš?“ Je-li dotazovaný schopen formulovat svou odpověď, zjistí, že je možné uvažovat o svých pocitech otevřeně a dokonce mu to pomáhá.

2.2.4. Sdělování vs. sdílení

Existuje rozdíl mezi tím, když svoje pocity Bohu sdělujeme (sdílíme je) a tím, kdy o nich pouze podáváme zprávu.⁶² Rozhodnutí pocity sdílet může nastat zcela spontánně momentem, kdy se začínáme modlit a verbalizujeme to, co se odehrává v našem nitru. Pokud se objeví těžkosti se sdílením, můžeme začít prostým podáváním zpráv, jenž samo o sobě nestačí a není tím, čeho chceme dosáhnout, ale které se však posléze rozvine ve sdílení. Z obyčejného vyjádření „daří se mi mizerně“ dospěje člověk k sdělení „nevede se mi v zaměstnání asi proto, že se v něm necítím dobře; měl bych jej změnit“ atp. Autoři ale upozorňují na to, aby se z takového sdělení-sdílení nestalo sebepozorování. Stačí si vzpomenout na rozhovor s blízkým přítelem a představit si, jak by vypadalo, kdybychom mu místo toho, co (k němu) cítíme, pouze hlásili své pocity.⁶³

2.2.5. Odpor

Hlavní překážkou při rozvíjení vztahu s ostatními lidmi (a tedy i s Bohem) je odpor.⁶⁴ Odpor vyvolávají rozporuplné touhy v nás. Odpor je protikladem vztahu. Zde narážíme na Ignácovo rozlišování duchů. Odpor může být zapříčiněn našimi pochybami o skutečnosti modlitby a o tom, zda jsme se s Bohem v modlitbě reálně setkali. Projevovat se pak může úmyslným vyhýbáním se

60 srov. *Tamtéž*, s. 85

61 *Tamtéž*.

62 srov. *Tamtéž*, s. 89

63 srov. *Tamtéž*, s. 90

64 srov. *Tamtéž*, s. 96n

modlitbě, ale i modlitbou, která je neustále radostná, ale jiné emoce postrádá.⁶⁵ Naše reakce se zakládají téměř výhradně na našich zkušenostech z minulosti a týká se to pochopitelně i modlitby. Vidíme to, co vidět chceme, a viděné si navíc vykládáme podle vzorců z minulosti a po způsobu našeho vnímání.⁶⁶ Je však nutno zdůraznit, že tyto vzorce jsou věci nutnou, nikoli něčím, co bychom mohli eliminovat či odstranit.⁶⁷ I přes jistou uvězněnou ve vzorcích se můžeme rozvíjet, a to díky zakoušení něčeho nového. Určitá úzkost, která se pojí s novostí, je nezbytností, ale neměla by nás paralyzovat natolik, aby nám bránila v osobním rozvoji.

Umožníme-li vztahům dynamiku a vývoj, můžeme tím také začít měnit zažitě vzorce vnímání a reagování. Toto vše vypadá jednoduše, ale jak toho docílit? První, co by doprovázející měl udělat, je budování hluboké a trvalé důvěry v Boha u toho, koho doprovází.⁶⁸ Tuto budovanou důvěru velmi ovlivňuje vnímání Boha.⁶⁹

Pokud má doprovázený představu Boha totožnou s tou, kterou měl v dětství a má se jí vzdát, hrozí mu velké nebezpečí toho, že se najednou „ocitne sám“. Tato vyhlídka sebou obvykle přináší kromě odporu i strach. Vše lze překonat jen neustálým stykem s Bohem a pokusy o otevřenost.⁷⁰ Odpor může nabývat v těchto případech různých podob. Jednou z nich je strach, že ztratím vztah s Bohem, druhou obava z toho, že kromě Boha ztratím i sama sebe a „pohltní mě Boží nesmírnost“.⁷¹ Člověka může pohltnout i představa Boha jako někoho neměnného, věčného a neosobního. Při takovéto představě je velmi těžké navazovat nějaký vztah. Onen „Neměnný stejně už všechno ví“ a navíc vztah lze budovat pouze s osobou. Aby byl odpor překonán, musí být nejprve rozpoznán a rozpoznány musí být také jeho znaky.⁷² Co má ale doprovázející dělat v situaci, kdy se tyto znaky objeví? Důležité je zachování si humoru a vědomí vlastní chybovosti.⁷³ Zde narážíme na to, že v rozlišování duševních pochodů je velmi důležitá i osoba doprovázejícího v tom smyslu, že emoce doprovázeného se mohou přenést (a většinou i přenesou) na doprovázejícího.⁷⁴ Je však třeba rozlišit, zda se jedná o přenos nálady, nebo o náladu, která se doprovázeného nijak netýká.

65 srov. *Tamtéž*, s. 97

66 srov. *Tamtéž*, s. 100

67 srov. *Tamtéž*

68 srov. *Tamtéž*, s. 104

69 Zde bych rád upozornil na publikaci Karla Frielingsdorfa *Falešné představy o Bohu*, kterou vydalo Karmelitánské nakladatelství r. 2010.

70 srov. BARRY, William A. a William J. CONNOLLY. *Praxe duchovního doprovázení*, s. 105

71 srov. *Tamtéž*, s. 107

72 srov. *Tamtéž*, s. 110

73 srov. *Tamtéž*

74 srov. *Tamtéž*

2.2.6. Jedná se o duchovní zkušenost?

Pro konstatování, že jsme v modlitbě zakusili Boha, musíme mít určitá kritéria.⁷⁵ Jedním z nich nám může být kvalita dialogu s Bohem během modlitby.⁷⁶ Pokud rozhovor vážne, může to být jednoduše tím, že se bojíme vyjádřit svoje pocity.⁷⁷ Ty však můžeme vyjadřovat pochopitelně pouze tehdy, když si je uvědomujeme.

Správná modlitba má vyzařovat pokoj, jaký nám odkázal Ježíš při Poslední večeři. Předstupněm tohoto pokoje je absence pocitů, které nás od Boha a modlitby odvádějí, jako jsou strach, hněv, úzkost, zloba apod. Pokud pocítíme určitou „pokojnost“, může to ukazovat na ústup výše zmíněných citových hnutí a cestu správným směrem. Svatý Ignác však upozorňuje, že pokud je modlitba plná „nevzrušeného ovládní“, není to dobře a neposunuje nás dál.⁷⁸ Ovládní má smysl v jiných situacích, ale při modlitbě bychom měli dát svým emočním hnutím průchod, abychom s nimi mohli pracovat. Autoři upozorňují na to, že milovat můžeme pouze tehdy, když dáme průchod svým „špatným“ emocím, nalezneme sílu se jim postavit čelem a začít je zpracovávat.

75 srov. *Tamtéž*, s. 122

76 srov. *Tamtéž*, s. 123

77 srov. *Tamtéž*

78 srov. SV. IGNÁC Z LOYOLY. *Duchovní cvičení*. Řím 1990.

2.3. Józef Augustyn

Polský jezuitský kněz Józef Augustyn (nar. 1950) vystudoval psychologii.⁷⁹ Jeho publikace vyšly kromě jeho rodného Polska v mnoha dalších zemích, mezi něž patří i Česká republika.

Člověk se nemůže od svých emocí zcela oprostit, je velmi důležité je prožívat a zpracovávat po celou dobu duchovních cvičení za doprovodu někoho, kdo nám je pomůže zvládnout, ať už je to duchovní nebo osoba žijící zasvěceným životem. Tím hlavním důvodem, proč ten, kdo absolvuje duchovní cvičení, potřebuje duchovní doprovázení, je nutnost uchopovat vlastní zkušenost (a tím i prožívání) objektivně a vyhnout se pokud možno unáhleným soudům.⁸⁰ To, co během exercicií zaslechneme, nemusí být vždy jen Boží hlas. Sv. Ignác mluví o tzv. rozlišování duchů, které nám má pomoci orientovat se ve vlastním prožívání.

2.3.1. Rozlišování duchů

Člověk, který Boha upřímně hledá, jej nachází někdy velmi snadno a pak jej opět velmi rychle ztrácí. Je to tím, že se ztrácí v sobě samém. Již svatý Jan vybízí ve svém listě k bedlivému rozlišování vnuknutí a zkoumání, zda pocházejí z Boha (1 Jan 4,1). Rozlišování spočívá v neustálém přítakávání duchovnímu člověku v nás.⁸¹ A z toho vyplývá, že se těžko může jednat o aplikování jedné metody, která bude fungovat ve všech případech.⁸²

Na začátku je třeba si uvědomit všechna hnutí, která vycházejí z našeho nitra. Prozkoumat ta, která jsou dobrá – ty přijímat –, a ta špatná odvrhnout. A jak poznat, která jsou která? Strom se pozná po ovoci (srov. Mt 7,20) stejně jako dobré hnutí po dobrém úmyslu, který následuje, či dobrém skutku. Pokud podle Ignáce zakoušíme podivná hnutí, jen to ukazuje na naše upřímné hledání Boha.⁸³

Je však nutné podotknout, že to zlé, co se v nás objevuje (nejen po dobu exercicií), má alespoň z části pramen v nás samých. Když Eva pojedla za stromu poznání a odpovědí na Boží dotaz

79 srov. AUGUSTYN, Józef. *O citech a dalších složitých věcech člověka*. Přeložila Jindra HUBKOVÁ. Brno: Cesta, 2016.

80 srov. AUGUSTYN, Józef. *Kde jsi, Adame?: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: první týden*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1998. s. 24

81 srov. *Tamtéž*, s. 243

82 srov. AUGUSTYN, Józef a IGNÁC Z LOYOLY. *Dej mi napít: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: druhý týden*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001. s. 193

83 srov. AUGUSTYN, Józef. *Kde jsi, Adame?: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: první týden*, s. 245

obviňuje hada, že to on jí to našeptal, zřekla se tím vlastní svobody, což ale udělat nelze. Je-li tu zlo, je-li tu ten zlý, můžeme pomocí naší svobodné vůle říci: „Ne!“ Eva ale toto neudělala a po ní to neudělal ani Adam, který Evu poslechl, ačkoli věděl, že jedná proti Božímu zakazu.

Všechno zlé, které se během exercicií objeví a vypluje napovrch, může být způsobeno nedostatečnou otevřeností vůči Božímu slovu.⁸⁴ Záleží pouze na míře, v jaké se otevřeme onomu slovu a jeho pravdě a ta pak vynese na světlo úmysly našeho srdce, které mají vliv na naše konání, ať už se jedná o procesy vědomé nebo nevědomé. „V psychologii je obecně znám pojem odporu, který se v člověku probouzí, dojde-li k odhalení jeho doposud nevědomělého chování a postojů.“⁸⁵ Pokud jsme ale dostatečně otevření, může se i tento odpor stát součástí našeho rozhovoru s Bohem, potažmo s tím, kdo nás doprovází. Tam, kde nás Boží slovo zasáhne, nalezneme místo, které je bolavé a je mu třeba věnovat pozornost a péči. Nic z toho se ale nestane, pokud nebudeme chtít. Lidská svoboda je to jediné, co je nedotknutelné dokonce i pro Boha.⁸⁶ Tak tomu skutečně je, i když to nemusíme tak vnímat. Klíčovou roli zde hraje to, jak si Boha představuje, jak jej vnímáme a jaké mu přisuzujeme vlastnosti. Pověšinou tak činíme naprosto podvědomě.

2.3.2. Demaskování iluzí

Na mnoha místech mluví J. Augustyn o tzv. demaskování iluzí.⁸⁷ Iluzemi je naplněn takový člověk, který má neuspořádané vnitřní potřeby a zaměňuje tužby psychické za duchovní, případně i naopak. Duchovní doprovázející pomáhá člověku orientovat se nejen v oblasti duchovní, ale také v tom, co probíhá v jeho psychice; jednu rovina je úzce spjata s druhou a nelze je oddělovat.⁸⁸ Přijímá-li člověk duchovní vedení, pouští se do boje proti iluzím.⁸⁹

Naplňuje-li člověk své potřeby vzestupným směrem, který jsme uvedli výše, není třeba podrobovat jeho tužby rozlišování. Pokud ale podléhá sebeklamu (tj. iluzím) je třeba podrobit jeho životní potřeby čím dál hlubšímu očišťování.⁹⁰ Zde hraje velkou roli lidská emocionalita. Pokud bychom lidské emoce nechali stranou zájmu a věnovali se pouze potřebám racionálním, snadno bychom mohli začít zaměňovat neuspořádané city za ctnosti (ale proměna by se dařila poměrně

84 srov. *Tamtéž*, s. 34

85 *Tamtéž*, s. 35

86 srov. *Tamtéž*, s. 36

87 srov. AUGUSTYN, Józef. *Praxe duchovního vedení*. Olomouc 1997. s. 11; s. 30

88 srov. *Tamtéž*, s. 13

89 srov. AUGUSTYN, Józef. *Svět citů. Emocionalita a duchovní život*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2004. s. 14

90 srov. AUGUSTYN, Józef. *Praxe duchovního vedení*, s. 29

rychle⁹¹). Není třeba zdůrazňovat, že pocity méněcennosti nejsou v žádném případě známkami pokory a lidská bída ctností evangelijní chudoby. Těmto a podobným neuspořádaným citům by měl duchovní doprovázející věnovat takovou míru pozornosti, o jakou doprovázený projeví svůj zájem.

Demaskování iluzí souvisí s obrácením, jak jej zdůrazňoval Ježíš. Obrácení se týká celého člověka, nejen některé z jeho složek. Pokud by se obrácení dotýkalo jen sféry racionální, bylo by velmi jednoduché a rychlé.⁹² V obrácení však jde o změnu srdce, středobodu celého člověka, jak jej nazývá Písmo. Změna postojů, která vede ke změně emočního prožívání, je cestou velmi namáhavou, složitou a dlouhou. Protože se jedná o změnu celostní, nelze ji svěřit pouze psychologii či psychoterapii, ale je zapotřebí, aby se jí zabývala i křesťanská spiritualita.⁹³

2.3.3. Dělení emocí

Augustyn pracuje s obecně rozšířeným členěním emocí do dvou základních kategorií (pozitivní a negativní) a upozorňuje na subjektivní základ takového vyhodnocování. Z hlediska duchovního procesu je podle něj třeba věnovat pozornost jak pozitivním, tak negativním emocím.

První část duchovního doprovázení zahrnuje oba typy emocí. Výčet je složen z toho, čím doprovázený žije, včetně strachu, hněvu, úzkosti, pocíťovaných nedostatků ale i radosti a sympatie.⁹⁴ Vyjádřování pocitů nás chrání před dvěma extrémy – přehnaným demonizováním a jejich bagatelizováním či únikem před nimi.⁹⁵ Tyto pocity duchovní doprovázející uchopuje v celé jejich komplexnosti, tj. se zřetelem na to, že zrcadlí naše současná hnutí, ale kořeny mívají kdesi hluboko v minulosti a tyto kořeny prorůstají celými našimi osobními dějinami.⁹⁶ Nemysleme si však, že se doprovázený nachází v jakési pasivní roli. Správné zpracovávání předpokládá také jistou míru znalostí.⁹⁷ Díky nim si můžeme lépe uvědomit, že se nemusíme nechat svými hnutími vláčet a dovolovat jim, aby nám řídily život.⁹⁸

2.3.4. Zdravá sebeláska

V největším přikázání lásky, které nám zanechal Ježíš, apeluje na nezbytnost lásky k bližnímu. Tuto lásku však můžeme projevovat pouze tehdy, když máme dostatečně rádi sami sebe. Tyto dvě

91 srov. AUGUSTYN, Józef. *Svět citů. Emocionalita a duchovní život*, s. 10n

92 srov. *Tamtéž*.

93 srov. *Tamtéž*, s. 11

94 srov. AUGUSTYN, Józef. *Praxe duchovního vedení*, s. 64

95 *Tamtéž*, s. 65

96 srov. *Tamtéž*, s. 65n

97 srov. AUGUSTYN, Józef. *Svět citů. Emocionalita a duchovní život*, s. 13

98 srov. *Tamtéž*, s. 16

části jsou rovnocenné⁹⁹, ale bez té druhé nemůžeme dostat té první. Většina lidí má však pocit, že láska k sobě samému je něčím nepatřičným. Jako oporu tomuto tvrzení uvádějí nejčastěji slova evangelisty Matouše: „Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, vezmi svůj kříž a následuj mě.“ (Mt 16,24) Lidský život si zaslouží lásku a to i tu k sobě samému, která ale vylučuje lásku sobeckou a sebestřednost. Skutečná láska k sobě znamená přijetí sebe sama takového, jaký jsem, se všemi svými nedokonalostmi. Abychom mohli prokazovat lásku svému bližnímu, musíme ji nejprve prokazovat sami sobě. Taková láska se projevuje trpělivostí, laskavostí a dobrotou.¹⁰⁰

Augustyn je přesvědčený, že obviňování lidí okolo odvádí naši pozornost od nás samých a neumožňuje otevřít bránu k našim emocionálním reakcím a postojům.¹⁰¹ Adam se tím, že obvinil Evu, zbavil zodpovědnosti za své jednání. Jako druhý extrém můžeme uvést přílišnou snahu o vnější korektnost, která dusí naše projevy navenek a má za následek uzavření jedince, úzkostlivost a vztahovačnost.¹⁰² Svatý Tomáš Akvinský označil za nemravnost potlačování toho, co člověk cítí.¹⁰³ Je velmi důležité podotknout, že s emocemi není nutné bojovat. Jako svou danost je musíme přijmout a následně je správně ovládat.

Snaha odvracet pozornost od vlastních neuspořádaných hnutí vede k rozebírání toho samému u našich bližních.¹⁰⁴ Přijímáme snazší řešení: místo sebe sama obviňujeme druhé. Možná nás k tomu nevede jen útek před sebou samými, ale jakýsi strach z konfrontace a nemohoucnosti vyrovnávat se se svými city tváří v tvář sami sobě.¹⁰⁵ Neuvědomujeme si ale to, že člověk nekomunikuje se svým okolím pouze verbálně. Vyhýbáme-li se hovorům o tom, jak se cítíme, co prožíváme a co v sobě řešíme, dáváme většinou druhým svým neverbálními jednáním jasnou zprávu o tom, o čem právě nemluvíme.¹⁰⁶ Klíčem může být to, že nejvíce nám na druhých vadí to, co nemůže vystát na svém životě.¹⁰⁷

2.3.5. Vztah mezi doprovázejícím a doprovázeným

Otevřít se druhému člověku (v našem případě doprovázejícímu), vyjevovat svá nejintimnější hnutí, nejosobnější pocity, není snadné a vyžaduje velkou míru velkorysosti, trpělivosti

99 srov. AUGUSTYN, Józef. *Praxe duchovního vedení*, s. 93

100 srov. *Tamtéž*, s. 94

101 srov. AUGUSTYN, Józef. *Svět citů. Emocionalita a duchovní život*, s. 19

102 srov. *Tamtéž*, s. 20

103 srov. *Tamtéž*.

104 srov. *Tamtéž*, s. 24

105 srov. *Tamtéž*, s. 26

106 srov. *Tamtéž*.

107 srov. *Tamtéž*, s. 29

a milosrdenství směrem k sobě sama. Pocity, které jsme v sobě držely při životě několik desítek let, pochopitelně nezmizí během pár týdnů.¹⁰⁸ To by nás ale nemělo odrazovat, protože kdybychom se odradit nechali, zatáhli bychom tak pomyslnou brzdu našeho duchovního rozvoje. Neuspořádané city by se staly hlavním motivem každého našeho jednání.¹⁰⁹ Pokud „poznáme pravdu, pravda nás osvobodí“ (Jan 8,32). Józef Augustyn podotýká, že by bylo velkým omylem si myslet, že modlami se pro nás stávají jen věci materiální. Z úhlu pohledu výše řečeného vyplývá, že modlou se stejně snadno jako majetek mohou stát i vnitřní neuspořádané city.¹¹⁰

Bylo již řečeno, že vnitřní hnutí jsou pozitivní a negativní pouze v očích toho, který je prožívá. Možnost k jejich objektivnímu posuzování nám dávají dvě věci: za prvé jejich skutečná závislost na rozumu a vůli¹¹¹, za druhé to, zda korespondují s city, které měl Ježíš a o kterých se můžeme dočíst především v evangeliích. Připodobňování se ke Kristu, prodlévání ve stínu jeho kříže a pokorné odevzdání se od Otcova milosrdenství je cestou, jak se zbavovat neuspořádaných hnutí znamená odpoutat se od svého egoismu a strachu.¹¹²

2.3.6. Prameny našich neuspořádaných hnutí

Výchova dětí v tradičním smyslu slova byla (a mnohdy i je) pojímána jako uplatňování citových represí vůči dítěti.¹¹³ Pokud je trest uplatňován v prostředí, kde dítě nepociťuje odmítnutí ze strany rodiče (nebo toho, kdo právě vychovává) a cítí oboustrannou důvěru, má smysl. Láska k dítěti přece neexistuje proto, že se dítě chová podle našich představ, ale proto, že je. Systém zákazů a příkazů je tím, co v dospívání a dospělosti vede k vytváření neuspořádaných citů a má na naše prožívání a chování vliv prakticky po celý zbytek života.¹¹⁴ Místo, kam odkládáme „to, co se nedělá“, nazývá Józef Augustyn třetí místností. Zde se nachází vše, co jsme cítili a udělali, ale bylo to v rozporu s tím, co jsme cítit a dělat měli.¹¹⁵ Jedná se o nejvnějškovější složku naší osobnosti.¹¹⁶ Takovéto represe vedou v první řadě k tomu, že k okolí i o sobě sama zaujímáme bezděčně postoj nepřátelství.¹¹⁷ Druhým důsledkem je smutek a nechuť k životu. Toto všechno nelze jen tak

108 srov. *Tamtéž*, s. 28n

109 srov. *Tamtéž*, s. 32

110 srov. *Tamtéž*.

111 srov. *Tamtéž*, s. 22

112 srov. *Tamtéž*, s. 33

113 srov. *Tamtéž*, s. 38

114 srov. *Tamtéž*, s. 39

115 srov. *Tamtéž*, s. 36

116 srov. AUGUSTYN, Józef a IGNÁC Z LOYOLY. *Dej mi napít: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: druhý týden*, s. 158

117 srov. AUGUSTYN, Józef. *Svět citů. Emocionalita a duchovní život*, s. 40

vymazat ze svého života, škrtnout nebo zahodit. Zranění emoční prožívání je třeba léčit, napravovat a uspořádat (srov. neuspořádaná citová hnutí).¹¹⁸ J. Augustyn si vypůjčil od svého indického spolubratra Anthonyho De Mello příběh kněze a domnělého Napoleona¹¹⁹ a demonstruje na něm terapeutický přístup. Kněz (doprovázející) nejprve ponechává Napoleona (doprovázeného) v tom, že je skutečně oním Napoleonem, a snaží se mu pomoci. V určitou chvíli jej však demaskuje a otevřeně prohlašuje: „Přestaň s tím. Nejsi žádný Napoleon.“ Budeme-li i nadále předstírat, že jsme jiní, než ve skutečnosti jsme, nebudeme schopni hledat Boží vůli. Počátkem tohoto hledání je zdravé vědomí vlastních emocí a snaha o jejich uzdravení.¹²⁰

2.3.7. Přemáhání odporu

Odporem J. Augustyn nazývá tu složku naší osobnosti, která nám velí jednat stereotypně a stále stejně. Cesta opačným směrem od nás ale požaduje odstup od našeho ega se zachováním osobní svobody.¹²¹ Všechno to, co jsme považovali za součást sebe sama, se nyní musíme pokusit odhodit pryč. Nabízí se otázka, proč jednáme stále stejně, když už jsme nesčetněkrát zakusili, že to nefunguje? Protože nás sužuje strach, že mimo „naši oblast“ bychom se mohli vystavit ještě většímu utrpení, což je pro naše ego naprosto nepřijatelné.¹²² Překonání odporu s sebou sice přináší negativní emoce, ale jedná se pouze o přechodný stav, který odezní. Je nezbytný z toho důvodu, že nám umožňuje nahlédnout do tzv. třetí místnosti, o které již byla řeč.¹²³ Celý tento proces není samoúčelný. Kromě duševního posunu a toho, abychom byli více sami sebou, je součástí obrácení člověka. „Lékaře nepotřebují zdraví, ale nemocní! Nepřišel jsem povolát k obrácení spravedlivé, ale hříšníky.“ (Lk 5,31n).

2.3.8. Strach a jeho překonávání

Ježíš výslovně říká lidem kolem sebe, aby se nebáli (nestrachovali).¹²⁴ Nezpochybňuje, že strach může být i opodstatněný (objektivní), ale ten ponechává stranou. Subjektivní strach je zapříčiněn mnoha faktory, od vlivu prostředí, ve kterém jsme vyrůstali, po dosavadní průběh našeho života.¹²⁵ Se strachem se každý vyrovnává po svém.¹²⁶

118 srov. *Tamtéž*, s. 41

119 srov. *Tamtéž*, s. 41nn

120 srov. *Tamtéž*, s. 43

121 srov. AUGUSTYN, Józef a IGNÁC Z LOYOLY. *Dej mi napít: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: druhý týden*, s. 163n

122 Srov. AUGUSTYN, Józef. *Svět citů. Emocionalita a duchovní život*, s. 45

123 srov. *Tamtéž*.

124 V Mt je to 7x, v Lk 3x, u Mk a J po 1x.

125 srov. AUGUSTYN, Józef. *Svět citů. Emocionalita a duchovní život*, s. 56

126 srov. *Tamtéž*, s. 57 - 60

Rozumové uchopení strachu se zakládá na výctu zdánlivě logických argumentů, proč dělám věci určitým způsobem a jiným se naopak vyhýbám. V důsledku však takovéto jednání poukazuje pouze na nevyhlášené rány z minulosti. Nechceme-li se těchto ran dotýkat, je tu možnost strach zcela popřít. Prostředkem k tomu může být paradoxně vyhledávání nebezpečných situací, které mohou zároveň strach přehlušovat.

Mnoho lidí zahání strach jakýmkoli typem konzumu. Takový způsob bohužel vede k tomu, že se dotyčný člověk ještě více utápí ve svém strachu, který ovlivňuje veškeré naše jednání, i když si ho neuvědomujeme. Jeho důsledkem jsou potom různé druhy neuróz, vnitřní uzavřenost a zmatek v nitru.¹²⁷ Nedostatek bezprostřednosti je velkou překážkou v interakci s druhými lidmi, ale je překážkou i ve chvílích, kdy jsme sami se sebou, protože nám bráním v tvůrčí činnosti.¹²⁸

Abychom se mohli s nepřítelem utkat, musíme jej znát. Čeho konkrétně se bojíme v každodenním životě? Jak vypadají naše strachy, s kterými (mnohdy neúspěšně) zápolíme? Augustyn doporučuje navrátit se v rámci exercicií do svých „dějin strachu“¹²⁹. Začneme tím, že si vybavíme situaci vnější, ve kterých pocítujeme strach (situace v rodinných či partnerských konfliktech, problémy na pracovišti apod.). Co v nás vyvolávají? Poté ponechme stranou příčinu a soustředíme se pouze na emoce s tím spojené. Jak jsem se zachoval? Co jsem udělal, abych strach překonal? Verbalizování našich strachů před bližním (doprovázejícím) nám pomůže odlišit strachy domnělé od těch strachů skutečných (tj. skutečných).¹³⁰ Nepříjemnou skutečností je fakt, že člověk nejvíce přitahuje to, čeho se bojí.¹³¹

Velmi těžké je pro doprovázeného slyšet, že strach je nedostatkem víry.¹³² Takováto poučka v prvních chvílích samozřejmě nepomáhá, ale může nám pomoci odrazit se ode dna. Jak se vyrovnával se strachem Ježíš? Co radil svým učedníkům, když se strachovali? Modelovým příkladem toho, jak se strachem nakládali učedníci, nalezneme v příběhu o utišení bouře (Mt 8,23-27)¹³³. Ježíš a jeho jednání jsou nám měřítkem v každé situaci.¹³⁴

127 srov. *Tamtéž*, s. 60

128 srov. *Tamtéž*, s. 61

129 srov. *Tamtéž*, s. 62

130 srov. *Tamtéž*, s. 63

131 srov. *Tamtéž*, s. 63n

132 srov. *Tamtéž*, s. 64

133 srov. AUGUSTYN, Józef a IGNÁC Z LOYOLY. *Dej mi napít: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: druhý týden*. s. 115 – 119

134 srov. AUGUSTYN, Józef. *V jeho ranách: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: třetí týden*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. s. 47n

Ježíš zakoušel strach jako každý z nás, jen se s ním nevyrovnával ani jedním ze způsobů, který jsme uváděli výše.¹³⁵ Prožíval svůj strach vědomě jako Otcovu vůli (např. v Getsemanské zahradě) a hledal pomoc u svých nejbližších (např. Mt 26,38). Příběh v Getsemanech, jak jej nalezneme u Matouše (Mt 36 – 46) je ukázkovým příkladem, jak nakládat se strachem.¹³⁶

135 srov. AUGUSTYN, Józef. *Svět citů. Emocionalita a duchovní život*, s. 68 - 70

136 srov. *Tamtéž*, s. 68 - 71

2.4. Gerald May

G. May (1940 – 2005) byl psychiatrem, který se o spiritualitu zajímal z osobních pohnutek. Ve svých článcích spojoval spirituální teologii s psychologií a psychiatrií. Na rozdíl od ostatních autorů, kterým se v naší práci věnujeme, nebyl duchovním ani řeholníkem. Ve svém česky vydaném díle *Nocí duše ke svobodě* pracuje s texty svatého Jana od Kříže a svaté Terezie z Ávily. Tímto souslovím je myšleno více než pouhé těžké období či krize víry, které musí být pouze nepříjemné.¹³⁷ Pod tímto pojmem se skrývá daleko pestřejší prožívání, jehož význam čtenáři pochopí z kontextu níže řečeného.

Práce s našimi emocemi bude snazší, pokud si více uvědomíme fakt, že životní přesvědčení „Bůh a já“ a „já a Bůh“ je mylné a znesnadňuje a znepríjemňuje nám naše každodenní fungování. Do jisté míry je takovéto vnímání našeho vztahu s Bohem oprávněné¹³⁸, a pokud chceme na vztahu s ním pracovat a prohlubovat jej, pomůže nám vstoupit do toho, co svatý Jan od Kříže a svatá Terezie z Ávily nazývali dynamickým vztahem lásky mezi duší a Bohem.¹³⁹ Tento vztah si lze „jen“ plněji uvědomovat, protože blíže se podle těchto dvou autorů k Bohu – v rámci sjednocení – dostat nemůžeme a pohybujeme se v rámci jednoty s Bohem.¹⁴⁰

Temná noc duše probíhá velmi často skrytě a my nevíme, co se děje. Příčiny většinou přisuzujeme různým psychologickým aspektům (lenosti, vyprahlosti, depresi apod.).¹⁴¹ Svatý Jan předkládá tři znamení, podle kterých můžeme poznat, že nás nepostihla vyprahlost, ale právě temná noc duše. Popisuje tato znamení v souvislosti s modlitbou, ale G. May je rozšiřuje – pro moderního čtenáře – i do jiných oblastí života.¹⁴²

Pocitůje-li exercitanti v modlitbě vyprahlost, dalo by se říci, že se jedná o ztrátu útěchy. Na takovýto stav obvykle člověk reaguje tím, že se začne více snažit, napne všechny své síly. Jedná-li se o vyprahlost (zapříčiněnou „hříchem a nedokonalostmi“¹⁴³), mohli bychom být úspěšní. Pokud ne, ničeho v tu chvíli nedocílíme.

137 srov. MAY, Gerald R: *Nocí duše ke svobodě*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2011. s. 11

138 srov. *Tamtéž*, s. 36

139 srov. *Tamtéž*.

140 srov. *Tamtéž*.

141 srov. *Tamtéž*, s. 93; spojitosti s depresí se věnujeme krátce na konci této kapitoly.

142 srov. *Tamtéž*, s. 95nn

143 MAY, Gerald R: *Nocí duše ke svobodě*, s. 95

Dalším znamením je touha navázat na předchozí život (modlitební i běžný). Tím, jak zažíváme další a další nezdar, přestáváme po tomto návratu toužit a dostává se pocit zrady Boha a vlastní duše. Cítíme bolest. Pokud bychom ji necítili, jedná se podle svatého Jana jen o stav nedbalosti a vlažnosti, který nemá s tím, co popisujeme, nic společného.

Touha milovat Boha odlišuje jiné stavy duše od temné noci. Tato touha je tím nejistějším ukazatelem. A pokud si na otázku, zda toužíme po Bohu, odpovíme kladně, můžeme s jistotou vyloučit, že se jedná o něco jiného než o temnou noc.

Dlužno podotknout, že diagnostikování sebe sama je velmi obtížné a tato tři znamení slouží jako vodítka pro toho, kdo je naším duchovním doprovázejícím nebo blízkým přítelem. Člověku, který tápe a neví, zda prožívá jen obyčejnou vyprahlost, či se skutečně nachází v temné noci duše, může duchovní doprovázející vysvětlit psychologické reakce, které u sebe doprovázený pozoruje.¹⁴⁴ Ty nejobvyklejší psychologické reakce nazval svatý Jan „duchy“.¹⁴⁵

2.4.1. Duchové noci

Ač nám duchové noci působí v životě mnohá příkoří, svatý Jan tvrdí¹⁴⁶, že i přesto pocházejí od Boha. V jejich přítomnosti se trápíme a nepřichází nám ani v nejmenším na mysl, že s nimi přichází pomoc. Termínem Duch smilstva¹⁴⁷ rozumí Jan „hledání pouze vlastního uspokojení“ (což přesahuje tradiční vnímání pojmu spojené pouze se sexuálním chtíčem). Smilstvem v případě modlitby nazýváme proces, v kterém se snažíme nacházet potěšení namísto lásky.

Ducha rouhání¹⁴⁸ je v Janových očích snahou vzbouřit se proti Bohu. Postihne-li člověka hněv, nedá se říci, že jej postihl duch rouhání. Stačí se podívat na rozhněvaného Ježíše v chrámu (Jan 2,13-22). V Ježíšově případě se rozhodně nejednalo o rouhání. Veřejně odhalil modloslužebné praktiky. Duchové, které jsou od Boha, nám pomáhají na cestě ke spáse.

Duch smilstva je pochopitelně následován duchem rouhání. Nedaří-li se nám něco, začínáme se bouřit. Svatý Jan ale vysvětluje, že s námi nepřestal Bůh komunikovat, pouze v nás zemřela představa o něm. Paradoxně bychom to mohli nazvat Božím zásahem, který se nám snaží sebrat modloslužebnou představu o něm samém.

144 srov. *Tamtéž* s. 97

145 srov. *Tamtéž*.

146 srov. *Tamtéž*.

147 srov. *Tamtéž*, s. 98

148 srov. *Tamtéž*, s. 99

Zaslepení skrupulemi je pro Jana duchem závratí.¹⁴⁹ May konstatuje, že s tímto duchem se potýká nejčastěji. Projevuje se jistým druhem nerozhodnosti, roztěkaností, neustále novými předsevzetími, četbou nových a nových „chytrých“ knih a to vše vede k ještě větší zmatenosti a doslova hází člověka zpátky na začátek jeho cesty. Bůh se přeje, abychom to vše odhodili, abychom přestali tápat, abychom přestali roztěkaně hledat. Sesílá jej proto, abychom mu více důvěřovali.

Tyto duchy sesílá Bůh za účelem „posílit a pročistit všechny mohutnosti člověka: rozum, paměť, vůli, představivost a smysly.¹⁵⁰ V běžném životě zažíváme přesycenost podněty, vůči kterým si pak vytváříme obranné mechanismy a většina z nás je desenzitizována (z necitlivěna). Duchové jsou zde proto, aby naše vnímání zjemnili.

2.4.2. Temná noc duše v souvislosti se stavy deprese

Závěrem je třeba podotknout, že temná noc duše nemá nic společného s depresí, s kterou si ji můžeme splést.¹⁵¹ Více se tomuto tématu May věnuje v knize *Care of Mind, Care of Spirit*, která česky bohužel zatím vydána nebyla. V krátkosti lze říci, že depresivní člověk postrádá – na rozdíl od člověka v temnotě duše – smysl pro humor a snižuje se jeho běžná výkonnost.¹⁵² Není však pravidlem, že se temná noc duše a deprese mnohdy nepřekrývají.¹⁵³ Depresi je každopádně nezbytné léčit v každém případě bez ohledu na spojitost s temnou nocí.

149 srov. *Tamtéž*, s. 101

150 srov. *Tamtéž*, s. 102

151 srov. *Tamtéž*, s. 106

152 srov. *Tamtéž*.

153 srov. *Tamtéž*, s. 107

2.5. Klemens Schaupp

Rakouský jezuita Klemens Schaupp (narozený 1952) je stejně jako ostatní členové Tovaryšstva Ježíšova, kterým se zde věnujeme, psychologem a psychoterapeutem. Zabývá se vyjma duchovního doprovázení také supervizemi a terapiemi po traumatizujících zážitcích. V češtině vyšla jeho kniha *Doprovázení na duchovní cestě*.

2.5.1. Rozlišování duchů

Rozlišování duchů, které rozvinul svatý Ignác, se věnovala již nejranější církev. Pro praxi byla vymyšlena dvě pravidla, podle kterých je možné rozpoznat Ducha svatého od tzv. ducha odpůrce.¹⁵⁴

1. Hlavní kritériem pro rozlišení je osoba Ježíše Krista. Svatý Pavel ztotožňuje Ducha svatého s působením zmrtvýchvstalého Krista v církvi.¹⁵⁵ „Ať je ve vás takové smýšlení, jaké bylo v Kristu Ježíši.“ (Flp 2,5). Podle tohoto kritéria se lze poměrně snadno orientovat.

2. Duch svatý – na rozdíl od ducha odpůrce – inspiruje ke konkrétnímu služebnému jednání.¹⁵⁶ Spolu s vyznanou vírou v Krista je toto spojení Ducha a činnosti K. Schauppem nazýváno „pečetí dobroty“.¹⁵⁷

Protože svatý Ignác ve svých *Exerciciích* výslovně nereflektuje předpoklady k vykročení na cestu duchovního doprovázení, předkládá Schaupp svým čtenářům jakýsi úvod do doprovázení, který se skládá ze tří kroků: znovuoživení touhy ve svém nitru, otevření svého srdce a praktické uchopení *silentia*, čili mlčení v tichu.¹⁵⁸

2.5.2. Objevit v sobě zapomenutou touhu

Touha po Bohu je tou hlavní hnací silou na cestě duchovního doprovázení a duchovní cesty vůbec. Bez této touhy není doprovázení vůbec možné.¹⁵⁹ Touha je projevem života člověka, jak o tom svědčí mnohé biblické texty především ze Starého Zákona (např. postavy proroků). V první kapitole evangelia podle sv. Jana se Ježíš ptá učedníků: „Co hledáte?“ Parafrázovat bychom tuto

154 srov. SCHAUPP, Klemens. *Doprovázení na duchovní cestě*. Karmelitánské nakladatelství, Kostelní Vydří, 1994. s. 4

155 srov. *Tamtéž*.

156 srov. *Tamtéž*.

157 *Tamtéž*.

158 srov. *Tamtéž*, s. 5; *silentium* = ticho, které v podmínkách ignaciánských exercicií znamená absenci jakékoli verbální i neverbální interakce s druhými vyjma duchovních rozhovorů a slavení liturgie.

159 srov. SCHAUPP, Klemens. *Doprovázení na duchovní cestě*, s. 8

otázku mohli asi takto: „Kam vás táhne vaše touha?“¹⁶⁰ Jeho blahoslavenství jsou adresována lidem toužícím, neukojeným. V tomto světě nenacházejí uspokojení svých tužeb, proto se k nim Ježíš obrací se svými zaslíbeními. Touha, pomocí které kráčíme po duchovní cestě k Ježíši, v nás může být časem dušena tzv. akédií.¹⁶¹ Tento termín, který vymysleli starověcí mniši, lze jen stěží přeložit do češtiny jedním slovem. Podle Schauppa se jedná o „nejvyšší formu zmatku a může někoho znejistit natolik, že zapochybuje o celém svém životě“.¹⁶² Akédia je pro křesťana výzvou. Pokud je přijata jako možnost pro obrat, změnu v životě, může nám velmi dobře posloužit. A jak ji můžeme poznat? Akédia postihuje každého člověka. Poznáme-li její prvotní projevy, musíme brát tento stav jako projev neútěchy, který je zvláště zákeřný. Vytrvalostí a modlitbou lze akédii překonat a vyjít z ní posílení.

2.5.3. Počátek cesty k Bohu

Duchovní doprovázející má doprovázenému pomoci hledat, nacházet a vyjadřovat touhy, které dřímají v jeho nitru.¹⁶³ Začátek každé modlitby má podle svatého Ignáce obsahovat „výčet“ tužeb, které v té které době máme. Může se stát, že naše tužby jdou proti sobě, odporují si, ale to ničemu nevadí. Takovéto rozpory jsou pouze důkazem toho, že člověk je nedokonalý, a je třeba nedokonalost snášet a přijmout. Abychom se dotkli srdce a mohli jej proměňovat, musíme si tuto ambivalenci uvědomovat.¹⁶⁴ Samotné uvědomění však nestačí a na doprovázejícím je, aby všechny vyřčené touhy zaměřil na Krista a utříbil je.

Přirozenost nám velí přijímat jen příjemné věci a ostatním se vyhýbat. Na cestě k Bohu ji musíme neustále překonávat, protože nám velmi překáží. Tato schémata hodnocení je třeba odbourávat.¹⁶⁵ Zde platí pravidlo vyřčené starcem Silvánem: „Nepřijímat a neodmítat.“¹⁶⁶ Moc přítomného okamžiku odhalíme pouze tehdy, budeme-li pozorní a bezpodmínečně otevření, protože „pozornost rozbíjí uzavřenost člověka a otevírá jej Bohu“.¹⁶⁷

Pouhá pozornost však nestačí. Všechny podněty, které budeme za čiré pozornosti mít, jsou vystaveny našim soudům. Ježíš nás v evangeliu podle svatého Matouše vyzývá k tomu, abychom nesoudili; kdybychom soudili, sami propadneme soudu. Klíčem k životu bez souzení je život z Boží

160 srov. *Tamtéž*.

161 řec. ἀκηδία

162 srov. SCHAUPP, Klemens. *Doprovázení na duchovní cestě*, s. 11

163 srov. *Tamtéž*, s. 12n

164 srov. *Tamtéž*, s. 13

165 srov. *Tamtéž*, s. 18

166 *Tamtéž*.

167 SCHAUPP, Klemens. *Doprovázení na duchovní cestě*, s. 19

laskavosti¹⁶⁸, která odpouští, a pracovat na vlastní i cizí nápravě.¹⁶⁹ Pracovat na ní je možné pomocí odpoutanosti. Odpoutaností se vlastně dostáváme na počátek našich úvah, které začínaly u tužeb, jež je třeba všechny si připouštět, a vzdát se osobních (tedy subjektivních!) soudů.

2.5.4. Silentium

„A po zemětřesení oheň, ale Jahve v tom ohni nebyl; a po ohni šum lehkého vánku.“ (1 Král 19,12) Abychom mohli zaslechnout Boží hlas v nás, musíme se naučit „Boží řeči“.¹⁷⁰ A Boží řečí je ticho. Z toho vyplývá, že tato řeč je zaměřena na naslouchání. Pro mnoho lidí je ticho zátěží, možná je i děsí, proto – chtějí-li se vydat na cestu k Bohu – potřebují duchovní vedení, které jim pomůže tuto obtíž překonávat a nakonec udolat.

Kromě duchovního doprovázejícího jsou nám vodítkem samozřejmě evangelia. Ticho je zde spojeno s Ježíšovým odchodem do ústraní a jeho modlitbou k Otci. Ježíš se modlil v ústraní, když k němu přicházeli davy (Lk 5,16), dále při proměnění na hoře (Lk 9,28n). Modlitbě Páně u svatého Lukáše předchází pasáž, v níž se Ježíš „na nějakém místě modlil“ (Lk 11,1).¹⁷¹ A zcela nakonec na Olivové hoře v 22. kapitole evangelia podle sv. Lukáše. V knize Izajáš je řeč o Božím služebníkovi jako o tom, který „nekřičí a hlas nepozvedá, nedává se slyšet na ulici“ (Iz 42,2).

Ne každé zavření úst však vede ke spáse.¹⁷² Vhodnými předpoklady oplývá člověk, který touží po stále větším tichu a dokáže vydržet dobu mlčení bez větších obtíží. Toto mlčení pak dokáže přenášet i mimo svůj osobní život, tj. do rodiny, do zaměstnání, mezi přátele.¹⁷³

Pokud je neskutčné dobu mlčení vydržet, že třeba hledat příčiny této neschopnosti. Může se jednat o pouhou nezkušenost s mlčením (která je poté snadno odstranitelná), ale pakliže je její příčinou vnitřní konflikt, je třeba se jím s duchovním doprovázejícím zabývat.¹⁷⁴ Delší doba ticha také nemusí přinášet své ovoce a nemusí mít ve všech případech smysl. Pro to, aby smysl měla, lze uvést několik bodů, které nám pomohou se orientovat, zda pro nás bude ticho přínosem¹⁷⁵:

168 srov. *Tamtéž*, s. 20

169 srov. *Tamtéž*.

170 srov. *Tamtéž*, s. 27

171 srov. *Tamtéž*, s. 31

172 srov. *Tamtéž*, s. 33

173 srov. *Tamtéž*.

174 srov. *Tamtéž*.

175 srov. *Tamtéž*, s. 33n

1) „Kreativní odchody.“

Odchod do ticha nesmí být útekem před světem; je-li, většinou nepřináší příliš užitku a může být kontraproduktivní.

2) Osobní vztahy.

Správné ticho vede k prohlubování vztahů k sobě sama, k bližním a k Bohu. Platí totéž co v bodě předcházejícím, že ticho není útekem od vztahů. Pokud je třeba rozvíjet osobní vztahy (protože jsou nedostatečné nebo absentují úplně), nejsou pobyty v tichu tím nejvhodnějším (doporučují se např. biblické hodiny apod.).

3) Nepostradatelnost zkušeného vedení.

Své pocity a zážitky, které jsme získaly v tichu a které s námi rezonovaly, musíme mít možnost sdílet a reflektovat. Dobrým duchovním doprovázejícím je člověk zkušený, nejlépe duchovní či řeholník/řeholnice.

Duchovní doprovázení v období siletia je velmi důležité pro zpracovávání duševních a duchovních pochodů. Přes počáteční nadšení a množství „zážitků“, před velký vnitřní tlak až po akédii a hluk uvnitř sebe sama, který se snaží ticho přehlušit. Je třeba si neustále připomínat, že ticho není samoúčelné, ale má vést „k prohloubenému setkání s Bohem“.¹⁷⁶ Měřítkem je nám naplněnost setkání se sebou samým, s druhými a s Bohem v Kristu.¹⁷⁷

2.5.5. Blud nevinny

Překážkou setkání (setkávání) s Bohem jsou člověku jeho sklony a vášně a na druhé strany rozpory mezi jeho ideálem a „nechtěnou realitou“.¹⁷⁸ Protože se s tímto člověk nechce smířit, začíná krize. Člověk má tendenci odsouvat všechny takovéto nepříjemnosti do podvědomí, odstraňovat je z dosahu. Doprovázející má za úkol přimět doprovázeného postavit je tomuto balastu tváří v tvář, protože jen tak nad ním můžeme zvítězit a nedopustit, aby nás ovlivňoval na naší pokračující cestě k Bohu. Doprovázení vlastně vrcholí a zároveň končí tím, že doprovázený pozná své omilostnění a to, že byl Bohem vykoupen.¹⁷⁹

176 srov. *Tamtéž*, s. 35

177 srov. *Tamtéž*.

178 srov. *Tamtéž*, s. 40

179 srov. *Tamtéž*.

Schaupp varuje před velkým „bludem neviny“¹⁸⁰, jenž je člověku vlastní vinou Adamova pádu. Snaží se nás přesvědčit o tom, že náš egoismus je projevem svobody. Takováto svoboda však jde proti svobodě Božích dětí. Každý je „nevinou“ zasažen jinak, a proto musí doprovázející nejprve odhalit rozsah škod. Boží nabídka spásy se pak ukrývá pod tímto nevinným nánosem.¹⁸¹

2.5.6. Jak rozlišovat

Nejdůležitější v rozlišování (i emocí) je pravidlo indiference, které zdůrazňuje svatý Ignác. Toto pravidlo je první a zcela zásadní.¹⁸² Samo o sobě by však nestačilo a život by byl pro doprovázeného pouhým filmem, který sice sleduje, ale nijak nereflexuje. Reflexe a pojmenování toho, co se v nitru člověka děje, je druhým krokem.¹⁸³ Podobně jako rozlišujeme mezi dobrým a zlým duchem, rozlišujeme i mezi dobrými a špatnými hnutími.¹⁸⁴ Kdybychom však věnovali pozornost pouze těm dobrým hnutím, vystavujeme se nebezpečí, že ta špatná buď zcela vytěsníme, nebo je necháme nezpracovaná (viz předchozí blud neviny). V obou případech se ale projeví někdy v budoucnu, kdy už může být těžké dobrat se jejich kořene. Po rozpoznání a „roztřídění“ vnitřních hnutí dochází k realizacím. To dobré se s pomocí doprovázejícího snažíme uvádět do praxe a to špatné vnitřně zpracovávat.¹⁸⁵

Spolu s pravidlem indiference tvoří základní pravidlo útěcha a neútěcha. K. Schaupp popisuje útěchu jako „nejen subjektivně dobrý pocit, ale spíše vnitřní stav, činící člověka otevřeným a dostupným pro Boží působení; souvisí s radostí, vnitřním otevřením, a klidem.“¹⁸⁶ Opakem je neútěcha, která je naplněna neklidem, lhostejností a vnitřní hořkostí.¹⁸⁷ Rozlišování mezi těmito dvěma stavy není vždy racionální, jde o pěstění vnitřní citlivosti a jemnosti. Útěcha a neútěcha je pochopitelně věcí emoční. Pravidla pro chování se v době neútěchy ponecháme stranou a pozornost budeme věnovat duchovnímu doprovázení při procesu rozhodování se.

Doprovázející má pomoci doprovázenému v tom, aby si svá vnitřní hnutí zvládl připustit a dokázal se v nich orientovat. Důležitost pojmenování byla zmíněna již výše. Reflexe a zpracování je věcí následné modlitby, v níž přemítáme o tom, která z námi poznávaných hnutí nás vedou k Bohu

180 *Tamtéž.*

181 *srov. Tamtéž, s. 41*

182 *srov. Tamtéž, s. 67*

183 *srov. Tamtéž.*

184 Lepším označením je podle svatého Ignáce „napomáhající“ a „nenapomáhající“. Tato označení jsou méně zavádějící.

185 *srov. Tamtéž.*

186 *Tamtéž, s. 68*

187 *srov. Tamtéž.*

a která nás naopak na duchovní cestě brzdí. Zde je třeba se vyvarovat netrpělivosti ze strany doprovázeného (někdy i doprovázejícího), která by mohla celý tento proces zdeformovat.¹⁸⁸ Doprovázející se musí vyvarovat zužování problému¹⁸⁹ a vše stavět vzhledem k základnímu zaměření člověka, tj. sjednocení s Bohem skrze Krista v Duchu svatém.

2.5.7. Moc temnoty¹⁹⁰

Ježíš Kristus, pravý Bůh a pravý člověk, zakoušel v životě i protivenství. Člověk, kráčející v jeho šlépějích, nemůže od života čekat jen samé radosti, ale i tzv. moc temnoty. Podle svatého Ignáce nastává tato fáze především ve třetím a čtvrtém týdnu exercicií.¹⁹¹ V těchto dvou týdnech nenajdeme u Ignáce žádná pravidla pro rozlišování duchů. Proč? Protože to, co se odehrává v této části cvičení, nevede k žádnému poznání, ale k vytrvání do konce a k věrnosti již poznanému. Jinak by se tento proces dal popsat jako překonávání neútechy. Slovní spojení „moc temnoty“ je převzata ze svatého Lukáše (Lk 22,53). Nebojujeme s ní, stejně jako Ježíš proti zlu nebojuje. Vytrvává a přemáhá zlo dobrem.¹⁹²

Zde si dovolíme parafrázovat příměr svatého Jana od Kříže,¹⁹³ který je krásným podobenstvím o duchovní cestě člověka a o kontemplaci. Poleno hozené do ohně nejprve dýmí a syčí, protože z něj uniká voda, a černá. Tento proces trvá různě dlouhou dobu, záleží na tom, kolik vody obsahuje. Když se veškeré vody zbaví, plameny pomalu pronikají do vnitřku dřeva a proniknou jím. Stejně je tomu i s člověkem, který poznává své nitro a skrze něj Boha.

2.5.8. Závěrem

Na konci této nesnadné cesty se nám otevírá svět rozříděných emocí a osobních postojů, které nás více a více přibližují k Bohu a připodobňují ke Kristu. V člověku roste touha po zjednodušení modlitby¹⁹⁴, která se stává kontemplativní. Velmi důležité je, abychom si vyčlenili dostatek prostoru a modlitba mohla „doznít“. Pokud tento prostor nemá, vystavujeme se nebezpečí vyvedení z rovnováhy a pohlcení okolním světem.¹⁹⁵

188 srov. *Tamtéž*, s. 70n

189 srov. *Tamtéž*, s. 71

190 srov. *Tamtéž*, s. 72

191 srov. *Tamtéž*, s. 72

192 srov. *Tamtéž*, s. 73

193 srov. SCHAUPP, Klemens. *Doprovázení na duchovní cestě*, s. 73

194 srov. *Tamtéž*, s. 76

195 srov. *Tamtéž*.

Dobrým příkladem kontemplativní modlitby je tzv. modlitba srdce, tedy Ježíšova modlitba, která je rozšířena především ve východní církvi. Spočívá v jednoduchém (ale velmi účinném) opakování několika slov, které učiní modlitbu z celého dne. „Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou (hříšným)!“¹⁹⁶ Má mnoho podob, ale jediné, co zůstává neměnné, je slovo Ježíš.

196 *Tamtéž, s. 79n*

3. Práce s emocemi v dynamice duchovního doprovázení během exercicií podle novodobých jezuitských interpretů

Výše řečené poznatky předních jezuitských autorů, resp. exercitátorů nám daly nahlédnout do oblasti emocí a emočních hnutí. Každý z nich přinesl do této oblasti něco svého, většina z nich stavěla na poznacích svých předchůdců. Následující řádky budou věnovány těmto autorům včetně zhodnocení jejich přínosu pro zkoumanou látku.

3.1. Anthony De Mello

Anthony De Mello dokázal brilantně spojit východní vnímání světa a člověka s křesťanským pohledem na svět, což je nepochybně jednou z jeho největších zásluh.¹⁹⁷ A v neposlední řadě také jeho konstatování, že útěcha není zákonitě střídána neútěchou.

V souvislosti s centrem Sádhana, o kterém byla řeč v textu, bych rád zmínil jeho publikaci Sádhana, Cesta k Bohu, které obsahuje cvičení, která nepatří nezbytně do prostředí exercičního domu, ale je možné je cvičit i jinde.

3.2. W. J. Barry a W. J. Connolly

Autoři se ve svém díle zaměřují především na promítání všedního života v modlitbě. Řečeno jinak: popisují odraz emočních reakcí v modlitbě, tedy jakési setkávání profánního a duchovního v našem životě. Svým zaměřením a stylem mají velmi blízko k Józefu Augustynovi, resp. Augustyn k nim, protože na ně ve svých dílech odkazuje a čerpá z nich.

3.3. Józef Augustyn

Augustyn staví na poznacích moderní psychologie. Jeho pojmání práce s emočními hnutími je komplexní a propracované. K jeho poznatkům bych připojil pouze pojem *falešné představy o Bohu*, který s jeho tematikou souvisí a na emoční prožívání vztahu s Bohem má bezprostřední vliv.

¹⁹⁷ Zde bych ještě rád upozornil na jeho knihu *Sádhana*, vydanou nakladatelstvím Cesta, Brno 1996.

Obraz „našeho“ Boha se v průběhu života neustále proměňuje. Falešné představy ovlivňují naše vnímání a prožívání duchovna. Karl Frielingsdorf (1933 - 2017), jezuita a profesor pastorální psychologie a náboženské pedagogiky ve Frankfurtu nad Mohanem napsal velmi podnětnou knihu „Falešné představy o Bohu“¹⁹⁸, která nám může pomoci nahlédnout nás samé pod zorným úhlem psychologie. Ukazuje, že představa o Otci je velmi výrazně ovlivněna naším dětstvím a tím, kým pro nás vlastní otec byl. Člověk, který zraje ve víře, nejprve opouští „svaté obrázky“ své dětské víry a postupem času přivykne obrazům Boha, které považuje za samozřejmé. Tyto falešné obrazy – většinou naprosto převažující – je třeba rozbít a opustit. Při exerciciích bychom se ničeho dobrého nedobrali, kdybychom setrvali v těchto představách.¹⁹⁹ Když se Filip ve 4. kapitole evangelia podle Jana domáhá toho, aby jim Ježíš ukázal Otce, že nic více už potřebovat nebudou, naráží – zcela určitě nevědomě – na výše zmíněné. Když známe Otce, známe Boha a nic více nepotřebujeme (srov. Jan 14,8).

Výše řečené bych použil jako východisko pro práci s emocemi podle Józefa Augustyna. Dle mého názoru spolu oboje souvisí a vzájemně se doplňuje.

3.4. Gerald May

Přínos G. Maye tkví nejen v jeho doplnění poznatků svatého Jana a svaté Terezie (které bychom mohli nazvat vzhledem k jejich znalostem tehdejšími psychology), ale také v popularizaci jejich učení, z něhož bych rád vyzdvihl vnímání vztahu „já a Bůh“, „Bůh a já“. Podle mého názoru je pro život velmi dobré překonat vnímání tohoto vztahu jako svého druhu polarity. Potom lépe pochopíme to, co říká svatý Jan, a sice fakt, že duchy, jejichž působení v našem životě vnímáme jako příkoří, sesílá Bůh nám na pomoc.

V neposlední řadě bych rád upozornil na fakt Mayovy psychiatrické praxe, která pochopitelně jeho dílo ovlivnila.

3.5. Klemens Schaupp

Schaupp je jediným autorem, který se explicitně zabývá *silentiem*. Mimo jeho správné podoby také uvažuje nad tím, kdy mlčení může být spíše na škodu a neznamená *silentium* v jeho přínosné podobě.

198 FRIELINGSDORF, Karl. *Falešné představy o Bohu*.

199 srov. AUGUSTYN, Józef. *Kde jsi, Adame?: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: první týden*, s. 56n

Pro správné zpracovávání prožitků, které se během silentia dostavily, je nezbytně nutný duchovní doprovod. Osoba, která nás doprovází, nám může pomoci zbavovat se tzv. bludu nevin, o němž Schaupp mluví. Považuji tuto pasáž za velmi prospěšnou, ač je velmi bolestivá.

Podobně jako G. May i Schaupp se odkazuje na svatého Jana od Kříže, ovšem v neporovnatelně menší míře.

Závěr

V práci byly představeny pohledy na emoce očima několika autorů. Jim společná témata (jako např. rozlišování duchů) vycházejí z ignaciánského základu, jiná odrážejí poznatky z jejich praxe. Obecně lze konstatovat, že společná témata popisují každý svými slovy a akcentují to, co je jim blízké. Podkapitoly, která emoce výslovně nezmiňují, považuji v komplexnosti tématu za důležité, a proto jsem jim věnoval pozornost.

Anthony De Mello upozorňuje, že ne všechna emoční hnutí jsou hnutími duchovními. Jasný návod k rozlišování duchů podle něj neexistuje s ohledem na odlišnost každého člověka a různost životních cest. Podle mého názoru je velmi dobré si připomínat, že mezi útěchou a příjemným stavem neexistuje přímá úměra a útěcha není euforií. Od Boha nepochází vždy co, co (subjektivně) hodnotíme jako příjemné.

Zdařilý je příklad zamilovanosti, která přechází do stavu prohloubené lásky. Zamilovanost se pouze transformovala, láska získala jinou podobu, ale trvá dál.

Za nejprínosnější poznámku De Mella považuji to, že musíme nejprve my sami vědět, co chceme, abychom mohli začít objevovat Boží vůli. Zapomínání na sebe sama (ať už vědomé, či nevědomé) je jedním z nosných témat práce. Józef Augustyn píše o Ježíšově přikázání lásky, na jehož druhou část („jako sebe samého“) se často zapomíná. Barry a Connolly popisují ze své praxe lidi, kteří vnímají negativní emoce jako urážku Boha, a proto od svých pocitů utíkají. Zde vidím velký přínos těchto autorů (přehnané idealizování křesťana jako bezúhonného světce, u kterého absentuje vše negativní, ohrožuje lidi napříč staletími).

Útěch od vlastních emocí může být vyjádřen i odvrácením pozornosti od vlastních problémů. Józef Augustyn některé způsoby popisuje u překonávání strachu, souvisejí však nejen s ním. Obviňování druhých je velkým nešvarem a i ono patří do této skupiny.

Druhým extrémem je přílišné soustředění na sebe sama, které nám znemožňuje vnímat Boha. Mezi těmito dvěma extrémy se nachází sdílení emočních hnutí s Bohem. Józef Augustyn zdůrazňuje, že hodnocení emocí (v polaritách pozitivní – negativní) záleží na subjektivním pohledu každého z nás. Dodává, že je třeba věnovat pozornost oběma těmito skupinám stejnou a s negativními emocemi se nemusíme ztotožňovat (ale zároveň na nich nemůžeme být zcela nezávislí!).

Podle De Mella emoční hnutí přicházejí a odcházejí. Pokud jim nevěnuje pozornost, žijeme mēlce a skutečně jim nemusíme věnovat pozornost. Ale takovýto přístup nepředpokládá, že se svým emočním životem budeme hlouběji zabývat.

Hlubšímu prožívání našeho života (včetně emocí) brání hluk okolního světa. Silentium je s ignaciánskými exerciciemi bytostně spojeno a Klemens Schaupp jej popisuje nejen jako prostředek po dobu exercicií, ale i jako Boží řeč, což je podle mého názoru velmi dobré explicitně vyjádřit. Silentium pomáhá k větší emoční otevřenosti, kterou Klemens Schaupp akcentuje a zdůrazňuje exercitátorovu roli pomáhat exercitantovi jeho tužby (i emoční hnutí) objevovat a vyjadřovat. Mlčení (silentium) jako prostředek při exerciciích nemusí vždy přinášet svůj užitek. Aby nebylo mlčení samoučelné (či dokonce kontraproduktivní), předkládá Klemens Schaupp několik záchytných bodů, na jejichž základě poznáme přínosnost silentia.

Józef Augustyn se mj. věnuje tématu výchovy dětí, při němž naráží na téma lásky jako odměny. Toto paradigma nás pak ovlivňuje v našem dalším životě. Myslím si, že pro práci doprovázejícího by mělo být toto výchozím bodem, chce-li pomoci tomu, koho doprovází, otevřít se Bohu a v neposlední řadě i sobě sama.

Neuspořádané city (mj. v kapitole věnované Józefu Augustynovi) souvisejí s obrazem „našeho Boha“. Falešným představám o Bohu byl věnován pouze malý prostor, ač s tématem bezprostředně souvisí. Jejich vliv je na lidské emoční prožívání obrovský, ale není v možnostech této práce jej obsáhleji postihnout.

Dílo Geralda Maye se tím, že staví na učení svatého Jana a svaté Terezie, se látkou i stylem od ostatních autorů liší. Jeho jazyk i tematika jsou více mystické, což může zapříčiněno i tím, že jeho původní oblastí zájmu je psychiatrie. Za nejprínosnější považuji objasnění vztahu „já a Bůh“ a pojmenování „duchů noci“, lépe řečeno vyjasnění terminologie, která je nejčastěji používána ve velmi úzkém smyslu slova (např. slovo smilstvo).

Seznam použitých zkratk

Mt	evangelium podle Matouše
Mk	evangelium podle Marka
Lk	evangelium podle Lukáše
Jan	evangelium podle Jana
Sk	Skutky apoštolů

Seznam literatury

AUGUSTYN, Józef a IGNÁC Z LOYOLY. *Dej mi napít: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: druhý týden*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001.

AUGUSTYN, Józef. *Kde jsi, Adame?: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: první týden*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1998.

AUGUSTYN, Józef. *O citech a dalších složitých věcech člověka*. Přeložila Jindra HUBKOVÁ. Brno: Cesta, 2016.

AUGUSTYN, Józef. *Praxe duchovního vedení*. Olomouc 1997.

AUGUSTYN, Józef. *Svět citů. Emocionalita a duchovní život*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2004.

AUGUSTYN, Józef. *V jeho ranách: rozjímání na základě Duchovních cvičení svatého Ignáce z Loyoly: třetí týden*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000.

AUMANN, Jordan. *Křesťanská spiritualita v katolické tradici*. Praha: Karolinum, 2000.

BARRY, William A. a William J. CONNOLLY. *Praxe duchovního doprovázení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2009.

BEINERT, Wolfgang. *Malé dějiny křesťanského myšlení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012.

DE MELLO, Anthony. *Hledání Boha: ignaciánská duchovní cvičení*. Praha: Portál, 2011.

LONSDALE David. *Oči k vidění, uši k slyšení. Úvod do ignaciánské spirituality*. Praha 2003.

MARTIN, James SJ. *Jezuitský návod takmer na všetko*. Trnava 2010.

MAY, Gerald R: *Nocí duše ke svobodě*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2011.

RAHNER Karl. *Rozjímání podle sv. Ignáce*. Velehrad 2001.

ŘÍHA, Karel. *Bůh vždy větší (Deus semper maior)*. Olomouc 2010.

SCHAUPP, Klemens. *Doprovázení na duchovní cestě*. Karmelitánské nakladatelství, Kostelní Vydří, 1994.

SV. IGNÁC Z LOYOLY. *Duchovní cvičení*. Řím 1990.

ŠPIDLÍK, Tomáš. *Prameny světla: příručka křesťanské dokonalosti*. Refugium: Velehrad-Roma 2012.