

CESTA (NE)OBYČEJNÉHO ČLOVĚKA

# VÝVOJ ČLOVĚKA & PŘECHODOVÉ RITUÁLY



Od početí přes zrození, dětství,  
dospělost a stáří až ke smrti.



**Jan František Bím, Ingrid Němečková**

ilustrace Aka Bímová

# Vývoj člověka a přechodové rituály

Edice Cesta (ne)obyčejného člověka

Jan František Bím, Ingrid Němečková © 2016

Ilustrace Aka Bímová © 2016

Vydání 1.0

Publikováno vlastním nákladem 23. 12. 2016

## PŘEDMLUVA

Jan Bím je již několik let průvodcem lidí jejich osobním růstem na doprovázených poutích. Vyslechl stovky životních příběhů, které mu postupně umožnily dospět k jakémusi zobecněnému náhledu na vývoj člověka od narození až po smrt. Zároveň postupně objevoval etapy vývoje lidské psychiky, a hlavně kritické doby přechodů mezi jednotlivými obdobími života. Postupně si čím dál více uvědomoval důležitost určité formy rituálu, který podpoří dobrý přechod z jednoho období do druhého. Bohužel v realitě života se jich objevovalo jen málo. Hledal proto u domorodých lidí po celém světě, až našel rituály vhodné pro naši kulturu. Sám měl možnost si některé rituály prožít. Část z nich prošel vědomě a jiné nevědomě. Velmi jej oslovil rituál Hledání vize, který sám absolvoval a který již několik let nabízí dalším zájemcům (v současnosti je to kolem 60 lidí, které tímto rituálem provedl). Postupně začal alespoň trochu rozumět tomu, jak vlastně takový přechodový rituál funguje a v čem spočívá jeho účinnost. Velký posun pro něj znamenala kniha *Příroda a lidská duše* od Billa Plotkina (1), která do intuitivního pochopení příběhů z provázených poutí vnesla metodiku a logický řád.

Jan přizval ke spolupráci na knize o vývoji člověka a přechodových rituálech Ingrid Němečkovou, se kterou společně píše trilogii *Cesta (ne)obyčejného člověka*. Ingrid se vývojovým fázím v lidském životě věnovala v průběhu čtyřletého výcviku v integrativní psychoterapii zaměřené na tělo a později pak ve vedení bioenergetických cvičení a v terapeutické práci.

V základním členění vývojových období vychází tato kniha ze systému Billa Plotkina. Navíc pak přidává prenatální období ve vývoji člověka a mateřství jako formu kukly, silněji se zaměřuje na přechody mezi jednotlivými obdobími, popisuje přechodové rituály na podporu těchto přechodů a uvádí i konkrétní tipy, jak doplnit nedokončené či nezvládnuté úkoly z raných období našeho vývoje v pozdějším životě. Krátce se také věnuje nesouladu vývojových cyklů v osobním a pracovním životě, ke kterému dnes v naší západní společnosti dochází poměrně často. Většina přechodů a příslušných rituálů je ukázána na osobních příbězích autorů, někdy jsou použity i příklady z okruhu jejich známých.

Naším záměrem není ukázat, jak by to s vývojem člověka „správně“ mělo být, ale podnítit osobní zkoumání každého z nás, pomoci s uvědoměním si, kde ve svém vývoji právě jsme, a poskytnout tipy, jak lze tento vývoj případně podpořit.

Děkujeme za jazykovou korekturu Marii Theinerové.

## OBSAH

Předmluva .....	1
I. Je tato kniha zdarma? .....	4
II. Nevěřte, ale naslouchejte .....	5
Úvod .....	6
1. Vývojová stadia obecně.....	7
1.1. Vývojové cykly v současné západní společnosti .....	12
1.2. Ego, Duše a Duch .....	13
2. Přechodový rituál .....	17
3. Prenatální období .....	20
4. Rané dětství .....	23
4.1. Zrození jako přechodový rituál .....	23
4.2. Úkoly raného dětství.....	24
4.3. Možné chyby ve vývoji .....	26
4.4. Ukončení raného dětství procesem pojmenování .....	27
4.5. Jak doplnit nezvládnuté úkoly z raného dětství později.....	28
5. Střední dětství .....	29
5.1. Pojmenování jako přechodový rituál.....	29
5.2. Úkoly středního dětství .....	30
5.3. Možné chyby ve vývoji .....	34
5.4. Jak doplnit nezvládnuté úkoly středního dětství později.....	35
6. Rané dospívání (raná adolescence).....	37
6.1. Puberta jako přechodový rituál .....	37
6.1.1. Příklady přechodového rituálu vstupu do puberty .....	41
6.2. Úkoly raného dospívání.....	42
6.3. Možné chyby ve vývoji .....	47
6.4. Jak doplnit nezvládnuté úkoly raného dospívání později.....	48
7. Pozdní dospívání .....	49
7.1. Konfirmace jako přechodový rituál .....	49
7.2. Úkoly pozdního dospívání .....	52
7.3. Mateřství jako ženská forma pobytu v kukle.....	54
7.4. Možné chyby ve vývoji .....	56

7.5. Co můžeme udělat pro to, abychom kuklou prošli co nejlépe.....	57
8. Raná dospělost.....	58
8.1. Iniclace duše jako přechodový rituál.....	58
8.2. Úkoly rané dospělosti .....	61
8.3. Svatba jako přechodový rituál .....	62
9. Pozdní dospělost .....	67
9.1. Zsvěcení jako přechodový rituál .....	67
9.2. Úkoly pozdní dospělosti.....	69
10. Rané stáří .....	71
10.1. Korunovace jako přechodový rituál .....	71
10.2. Úkoly raného stáří .....	72
11. Pozdní stáří .....	75
11.1. Odevzdání se jako přechodový rituál .....	75
11.2. Úkoly pozdního stáří.....	76
11.3. Smrt jako přechodový rituál .....	76
12. Jak poznat, ve kterém jste stadiu .....	80
13. Shrnutí vývojových úkolů pro jednotlivá stadia .....	82
Závěr .....	85
Bibliografie.....	86
Odkazy na internet .....	87

## I. JE TATO KNIHA ZDARMA?

Ano, tato kniha je zdarma v elektronické formě ke stažení na webu [www.janbim.cz](http://www.janbim.cz) nebo [www.cestaneobycejnehocloveka.cz](http://www.cestaneobycejnehocloveka.cz). Můžete si ji stáhnout ve formátu PDF nebo jako ebook pro čtečky. Za drobný poplatek si můžete objednat i její tištěnou verzi.

Všechny zde obsažené informace jsou volně k použití. Můžete je tedy libovolně používat, kopírovat a předávat dál. Citaci je nutné uvádět jen u těch informací, které v knize sami citujeme.

Když vám tato kniha přinese nějaký prospěch, inspiruje vás, něco se naučíte, váš život se posune kupředu nebo vám bude třeba jen na chvíli lépe, pak je dobré *energii vrátit*. Pokud se tak nestane, vznikne energetická díra. A protože jsme všichni vzájemně propojeni nekonečnou sítí vzájemných závislostí, energetické díry po této síti kolují, a nakonec dorazí zpět k vám. Pokud tedy energii nevrátíte, nebude to pro vás výhra ani užitek zadarmo.

Energii vrátíte jedním z těchto způsobů:

- Pošlete finanční obnos ve výši ekvivalentní vašemu užítku na bankovní účet Jana Bíma číslo 2000925264, kód banky 2010.
- Pošlete stejně velký obnos na charitativní účely nebo někomu, o kom víte, že mu peníze momentálně chybí.
- Udělejte dobrý skutek ve vašich očích ekvivalentní vašemu prospěchu z této knihy.
- Zvolte libovolnou kombinací výše popsaného.

Jak posoudit, jaká je ona „ekvivalentní výše“? Měřit ji můžete jen tehdy, pokud již k nějakému užítku došlo (ihned po stažení bude asi užitek „0“). Horním limitem jsou vaše finanční či jiné možnosti (nemůžete dát, co nemáte). Soustředte se chvíli do středu hrudníku na svůj dech. Několikrát se zhluboka pomalu nadechněte. A pak nechte svou intuici, aby vytvořila onu „správnou výši“.

Ve výsledku tedy za tuto knihu nemusíte dávat nikomu nic, a také můžete na uvedený účet či na jiné účty poslat třeba miliony korun či udělat tisíce dobrých skutků, když u vás došlo k „obrovskému“ užítku.

## II. NEVĚŘTE, ALE NASLOUCHEJTE

*Ničemu nevěřte a všemu naslouchejte*

*Pátá dohoda, Don Miguel Ruiz (2)*

Prosíme čtenáře, aby informacím v této knize nevěřil, ale přesto naslouchal. Většina zde předkládaných informací, může vypovídat o skutečnosti kolem nás a v nás. Nicméně to, co vnímáme při čtení jednotlivých slov (myšlenky, které vznikají na podkladě čtených slov v čtenářově vědomí), pravdivé není. Minimálně na prvoplánové úrovni. Důvodem je *zatemnění*, které způsobují slova.

Při osobním rozvoji, při duchovním hledání, při procesu učení často pracujeme se slovy: čteme knížky, vyprávíme příběhy, sdílíme své pocity a vhledy, učitelé učí druhé. *V duchovním hledání a léčení ale slova hrají zvláštní dvojnou roli. Sice nám umožňují přenášet myšlenky a vhledy mezi sebou navzájem, současně nám je ale zatemňují.*

Důvody zatemnění jsou minimálně dva. Prvním je to, že každý máme svůj vlastní vnitřní významový slovník. S konkrétním slovem máme spojeny své vlastní vzpomínky a interpretace. Získali jsme je během našeho života. Tyto výkladové slovníky máme někdy podobné, a někdy velmi různé. K nejhůře uchopitelným slovům patří láska, porozumění, soucit, meditace, bůh, ego. Za každým z těchto slov jednotliví lidé myslí něco jiného. Pod slovem láska někdo myslí lásku mezi mužem a ženou, jiný lásku mezi dětmi a rodiči, další myslí agapé, jiný zas energetické chvění ve středu hrudníku. Tomu všemu a ještě mnoha dalším věcem říkáme láska. Každý z nás preferuje nějaký význam. Stejně tak může být velmi matoucí výraz „smrt ega“. Najdete ho téměř ve všech duchovních knížkách; ale co to vlastně je?

Druhým důvodem je, že jeden a týž člověk vnímá konkrétní slovo různě podle *hloubky ponoru do svého vědomí*. Postupně objevujeme různé vrstvy významů. Když vám bude někdo opakovaně pokládat otázku (anebo si ji několikrát za sebou položíte sami), co pro vás znamená například slovo „soucit“, zjistíte, že tak, jak se do významu slova hlouběji noříte, objevují se jeho různé podoby a mnohdy i velmi rozdílné významy. Každý význam je platný v určité vrstvě vědomí. Některé platí ve všech rovinách, některé se navzájem vylučují.

Proto se všemi slovy - v této knize, v Bibli či jiné duchovní knížce, na facebooku či jinde - pracujte přes tzv. pátou dohodu (Pátá dohoda, Don Miguel Ruiz (2) ). Naslouchejte, ale nevěřte jim. Hledejte různé vrstvy významů. Nespokojte se jen s prvoplánovým významem.

## ÚVOD

V prvním díle knihy *Cesta (ne)obyčejného člověka* jsme si ukázali, že člověk se během svého vývoje přesouvá svým psychospirituálním těžištěm (což je souhrn podvědomých postojů, reakčních řetězců, hluboce uložených osobních hodnot a přesvědčení, spirituálních zkušeností atd.) z jednoho vývojového období do druhého. Během tohoto přechodu z jednoho období do období jiného prochází člověk obvykle vývojovou krizí. Ukázali jsme si, že vývoj člověka můžeme přirovnat k letu na kluzákovém padáku (paraglaidu) a k přeletu osmi pohoří a údolí mezi nimi. Řekli jsme si také, že při opouštění určitého vývojového období dochází k opouštění určitých vztahů, zaměstnání, církví, způsobů myšlení, lidí a dalších faktorů v našem životě.

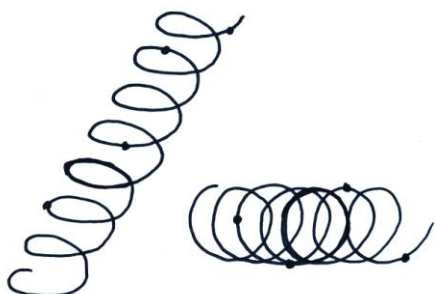
V této knize se na vývoj podíváme podrobněji. Budeme detailně zkoumat nejen jednotlivá vývojová stadia, ale také přechody mezi nimi. Základní systém vývojových stadií a přechodů je převzat z knihy *Příroda a lidská duše* (1), jejímž autorem je Bill Plotkin. V dalším textu budeme používat Plotkinova pojmenování pro jednotlivá období i pro přechody mezi nimi. Navíc je přidán popis prenatálního období, kterým se Plotkinův systém příliš nezabývá, ale podle našeho názoru je velmi důležité a je potřeba se o něm zmínit. Větší pozornost budeme též věnovat přechodům mezi vývojovými stadii a přechodovým rituálům, které je mohou podpořit. Většinu stadií a přechodů doplníme i našimi osobními příběhy, případně příběhy našich známých. Tyto příklady popisují naši zkušenost s probíraným tématem. Vaše vlastní příběhy a zkušenosti mohou být úplně jiné; váš vývoj možná prochází jinými stadii, než jaká popisujeme, a je pravděpodobné, že stadií a přechodů existuje ještě více. Neexistuje univerzální návod na „optimální“ vývoj. Naší snahou je nabídnout v této knize základní kostru, nad níž můžeme o vývoji člověka uvažovat, podnítit širší diskusi o vývoji, přechodech a přechodových rituálech a poskytnout větší prostor pro pochopení, že vývoj člověka probíhá „jako na houpačce“ a že je prospěšné zažívat i období krizí a těžkostí. Budeme rádi, když lidé začnou brát krizová období jako příležitost k hlubokým změnám ve svém životě. Rovněž budeme rádi, když v našich životech přibude více užitečných a vědomě prožívaných přechodových rituálů, které se budou dobře hodit k našemu životu v současné době.



## 1. VÝVOJOVÁ STADIA OBECNĚ

Jak už jsme zmínili v úvodu, člověk se během svého vývoje přesouvá z jednoho stadia do druhého a pak zas do dalších svým *psychospirituálním těžištěm*. Toto těžiště se obtížně definuje; je to souhrn podvědomých postojů, reakčních řetězců, hluboce uložených osobních hodnot a přesvědčení, spirituálních zkušeností a řady dalších faktorů. Člověk *vědomě přesně neví*, kde se u něj toto těžiště nachází a jak se pohybuje (i když trochu to možná tuší někteří moudří lidé ve vyšším věku, někteří psychotherapeuti či kněží, kteří člověka doprovázejí na jeho životní cestě). Člověk si ale *uvědomuje* (myslí si), kde se na své životní pouti nachází. Uprostřed jednotlivých stadií si psychospirituální těžiště a uvědomění vývoje vzájemně odpovídají. V krizích se obvykle značně rozcházejí.

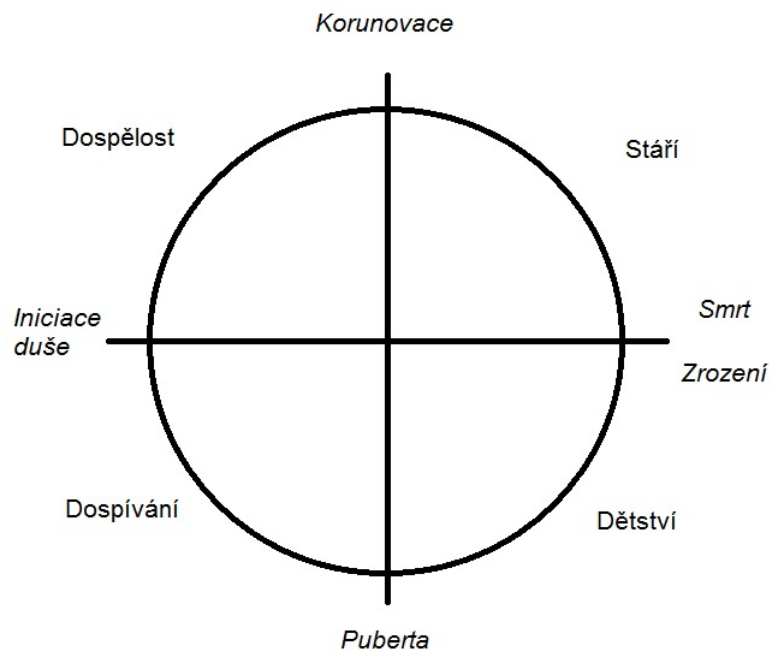
V naší bělošské západní kultuře s křesťanskými kořeny chápeme osobní vývoj v životě člověka obvykle lineárně. Taková trochu klikatá cesta kupředu od narození ke smrti, od minulosti k budoucnosti, od zrození přes každodenní žití až k umírání - odtud k Božím soudu, pak k peklu, anebo k nebi. Ostatní kultury na planetě vnímají vývoj cyklicky. Jako nádech a výdech; jako koloběh od zrození, které je malou smrtí, až ke smrti, která je novým zrozením.



Vnímání vývoje popsané v této knize je jakási kombinace obojího: vývoj po šikmé spirále. Díváme-li se na spirálu z boku, jedná se o zakřivený lineární pohyb, díváme-li svrchu, jedná se o pohyb po kružnici. Vnímáme jasnou cykličnost v lidském vývoji, a současně vnímáme, že se jako jednotliví lidé, ale hlavně jako lidstvo posouváme někam dále. V osobním vývoji jednotlivce se opakují podobné situace, podobná rozhodnutí. Někdy opakujeme chyby několikrát za sebou, a pak jednou již chybu neopakujeme a jdeme dále. V dalším textu se bude prolínat pohled lineární s pohledem cyklickým, kruhovým. Výsledný pohyb psychospirituálního těžiště je ale spirální. Chvilí nahoru, chvíli dolů, vzhůru k novým zkušenostem a rozletu, pak dolů k bolesti a pádu. Tento rytmus se projevuje u všech lidí. Některé vzlety jsou úchvatné, a některé jen tak trochu; některých propadů si člověk skoro nevšimne, a jiné jsou až k neunesení těžké.

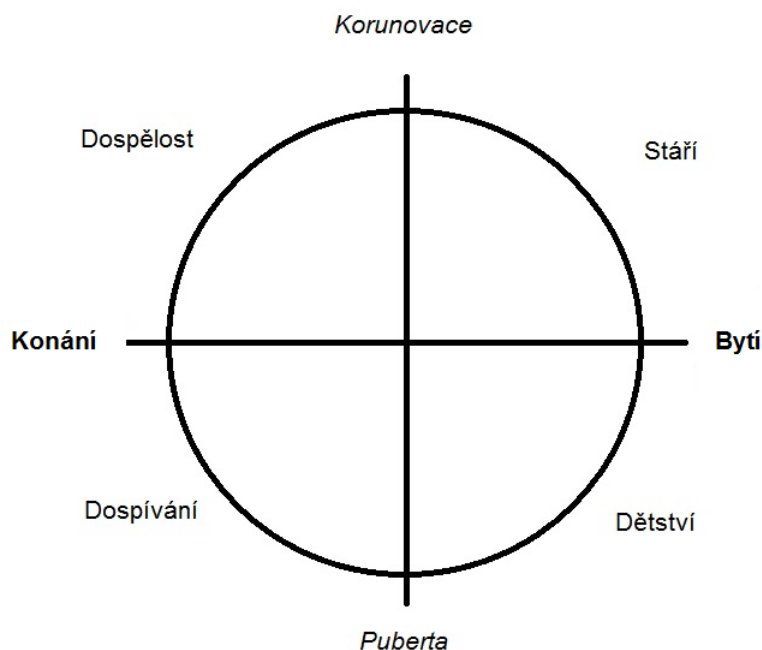
Z pohledu cyklického se vývoj člověka odehrává na kružnici. Můžeme si ji představit jako kružnici pohybu slunce po obloze, jak se postupně přesouvá jednotlivými světovými stranami (východ, jih, západ a sever). Na tyto čtyři světové strany můžeme umístit přechody mezi vývojovými stadii člověka. Mezi nimi se pak nacházejí výseče kružnice, které odpovídají jednotlivým stadiím vývoje. Vývoj člověka pak začíná na východě přechodem *zrození*, po němž začíná stadium dětství. Na jihu je přechod *puberta* a začíná stadium dospívání. Na západě je přechod *iniciace duše* a začíná

stadium dospělost. Na severu je přechod *korunovace* a začíná stadium stáří, které končí *smrtí* opět na východě. Čtyři světové strany a pět zásadních životních předělů (východ hraje roli dvakrát).



Kolo můžeme rozdělit na poloviny, z nichž každá je něčím jedinečná.

**Východní polokoule** (od severu přes východ k jihu, a tedy od *korunovace* přes *zrození/smrt* ke vstupu do *puberty*) je charakterizována zaměřením na **bytí**. Nejsilnější vjem bytí je na východě při *zrození* a *smrti*.



**Západní polokoule** (od jihu přes západ k severu, od vstupu do *puberty* přes *iniciaci duše* ke *korunovací*) je charakterizována zaměřením na **konání**. Nejsilnější potřeba konání je v období *iniciace duše* – přechodu do dospělosti.

**Jižní polokoule** (od východu přes jih k západu, od *zrození* přes vstup do *puberty* k *iniciaci duše*) je charakterizována **zaměřením na sebe**. Nejsilnější zaměření na sebe je na začátku *puberty*.



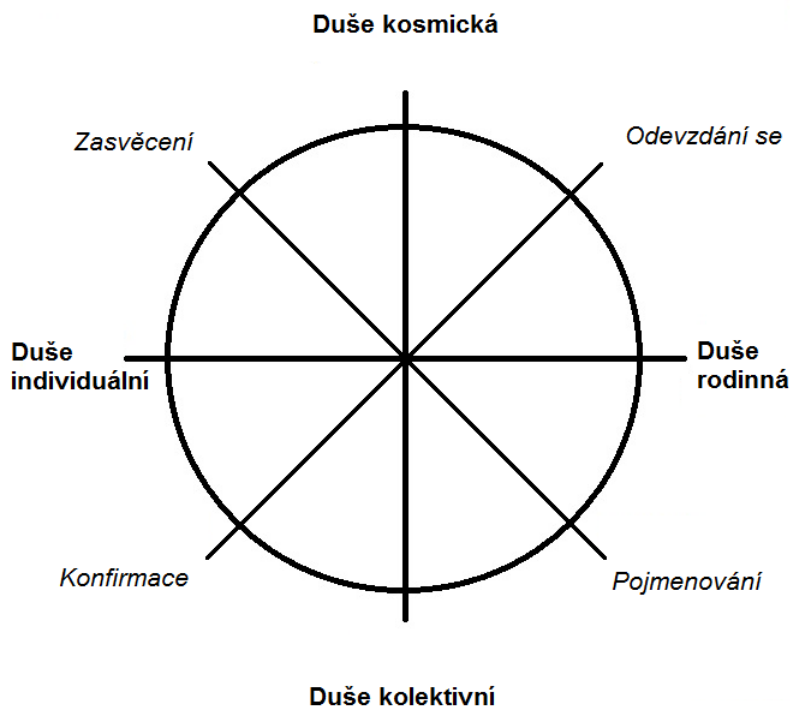
**Severní polokoule** (od západu přes sever k východu, od *iniciace duše* přes *korunovací* ke *smrti*) je charakterizována **zaměřením na celek**. Nejsilnější zaměření na celek je v *korunovací* – přechodu do stáří.

Při přechodech v místě hlavních světových stran dochází k největším změnám v životě. Obvykle se zde odehrávají silné krize. Je proto dobré, když je minimálně v těchto čtyřech základních přechodech vývoj člověka (a jeho pochopení) podpořen přechodovými rituály.



Při podrobnějším zkoumání života přicházíme na to, že významným přechodem jsou i ta období, která na kružnici odpovídají vedlejším světovým stranám. *Pojmenování* v období přechodu z raného dětství do středního dětství na jihovýchodě, *konfirmace* při přechodu z raného dospívání do pozdního dospívání na jihozápadě, *zasvěcení* při přechodu z rané dospělosti do pozdní dospělosti na severozápadě a *odevzdání se* při přechodu z raného stáří do pozdního stáří na severovýchodě.

V rámci jednotlivých stadií vývoje se člověk noří do specifických částí duše podle toho, kam je v dané části života primárně orientován. Změny mezi těmito částmi duše se odehrávají na vývojových přechodech vedlejších světových stran.



*Rodinná duše* – od narození po pojmenování, od odevzdání se po smrt. V dětství vnímání sama sebe přes blízké lidi v rodině a vztahování se především k nim. Ve stáří buďto propad do vzpomínek na to, jaké to bylo v dětství, anebo přijetí všeho a všech za svoji rodinu.

*Kolektivní duše* – od pojmenování přes pubertu ke konfirmaci. Sebereflexe přes příslušnost ke skupině lidí a vztahování se k nim.

*Individuální duše* – od konfirmace přes iniciaci duše k zasvěcení. Sebereflexe vlastním prožitkem, vztahování se k vlastní duši.

*Kosmická duše* – od zasvěcení k odevzdání se. Sebereflexe přes Univerzum, vztahování se k obecným druhým (všichni nebo téměř všichni jsou bližní).

Člověk je od přírody naprogramován k tomu, aby všechna tato stadia a přechody úspěšně zvládl; potřebuje k tomu ale součinnost svého okolí.

Rychlost vývoje je dána vývojem psychospirituálního těžiště člověka. Je ovlivněna naším osobním úsilím, vnějšími podněty, překážkami, a také plány Božství. Někdy se stane, že se vývoj určitého člověka zásahem Vyšší síly urychlí a jeho psychospirituální těžiště se ocitne ve stadiu, které předbíhá úspěšně zvládnuté úkoly předchozích období. Božství k tomu má nějaký důvod, kterému lidé nerozumí. Pro takto předčasně dozrálé lidi pak platí, že jejich stav je „vývojově slabý“, dokud si nedoplňují nutné zkušenosti a úkoly předchozích období a neodžijí si je do patřičné hloubky.

(Honza) Osobně znám několik mladých lidí, kteří jsou nějakou částí své osobnosti ve stadiích, kterých obvykle dosahujeme až kolem 40 či 50 let věku. V některých aspek-

tech jsou tito mladí velmi silní, ale dohromady je jejich postavení křehké, protože tato síla není podepřena prožitými zkušenostmi. Naštěstí Božství ví, co dělá, a téměř vždy doprovázejí tyto předčasně dozrálé lidi vhodní starší a učitelé.

### 1.1. VÝVOJOVÉ CYKLY V SOUČASNÉ ZÁPADNÍ SPOLEČNOSTI

Jedním z aspektů, které jsou v dnešní západní společnosti značně rozdílné oproti domorodým lidem, je náš profesní vývoj a pracovní uplatnění. Zatímco pro domorodé platí, že to, co se v mládí naučí, mohou aplikovat a prohlubovat po celý život, neboť jejich svět je v podstatě stále stejný, v naší společnosti je čím dál běžnější, že člověk za svoji pracovní kariéru vystřídá (a obvykle musí vystřídat) několik rozdílných profesí. Přechodem k nové profesi se dospělý profesně vrací zpět do období učňovství a znovu je začátečníkem. V oblasti vztahů, morálky a osobní integrity se ale předpokládá, že se vyvíjíme lineárně a zůstáváme dospělými.

U velké části povolání navíc nejsou těmi nejzkušenějšími starší lidé ve věku nad 50 let, ale mladí lidé do 30 let. Platí to především pro profese kolem IT a moderních teologií, podobná situace je i v oblasti managementu start-upů, alternativní výuky a výchovy, fitness a sportu. Lidé v těchto oborech se tak dostávají do velmi zvláštní situace: z pohledu profese jsou seniory už v době, kdy z pohledu vztahů a osobní vyzrálости jsou ještě v oblasti dospívání.

Současně tu tedy vedle sebe probíhají přinejmenším dva cykly – cyklus osobního vývoje a cyklus pracovního vývoje, které spolu navzájem nekorelují.

(Ingrid) S podobnými příběhy se často setkávám jak v kariérním poradenství, tak i při obsazování pracovních pozic. V IT sféře je běžné, že lidé ve věku 23 - 25 let už získali 7 až 10 let profesních zkušeností (třeba s vývojem her, webových stránek či mobilních aplikací), pracují ve firmách, které sami založili, mají za sebou úctyhodné projekty a mají také výrazně nadstandardní příjmy a platová očekávání. Práce je baví a naplňuje, jsou hrdí na to, co umí a co dokázali, a pracují od rána do večera a často i přes noc. Pověštinou také rezignovali na studium vysoké školy, nedaří se jim udržet si trvalejší partnerský vztah (přestože by o to stáli) a občas bydlí u rodičů, protože je to tak jednodušší. Příliš rychlou kariéru jsem také před lety řešila s kamarádem, který ve svých 33 letech zastával post šéfa katedry na jedné z fakult Univerzity Karlovy, měl za sebou rozsáhlou publikační činnost, vlastnil několik titulů před jménem i za jménem a v humanitním světě již dosáhl značné prestiže. A zatímco já jsem tehdy měla po letech mateřské dovolené pocit, že teprve začínám s pořádnou prací, on měl pocit, že už v kariérním světě dosáhl téměř všeho, čeho dosáhnout mohl. To, že má v životě všechno svůj optimální čas, jsem si uvědomila i při rozhovoru s člověkem, který měl za sebou úspěšnou IT kariéru, s rostoucím věkem si ale narážel na to, že mu chybí formální vzdělání; neměl totiž maturitu. Když jsme se potkali, bylo mu 38 let, zastával manažerskou pozici a zároveň o víkendech studoval střední školu. Potkali jsme se ve chvíli, kdy se jeho celkové přetížení začalo podepisovat na jeho zdraví. Řešili jsme spolu, jak najít takovou práci, která by mu umožnila vydělat si dostatek peněz potřebných k singl životu (partnerský vztah neměl) a k placení hypoté-

ky, a zároveň chodit další dva roky o víkendech do školy a učit se středoškolskou látku v plném rozsahu.

Nejsou-li cykly našeho osobního a pracovního vývoje vzájemně v souladu, může nám to v životě činit potíže. A přitom situace, že naše pracovní pozice neodpovídá našemu osobnímu vývoji, nastává poměrně často. Mnoho mladých lidí například ve svém profesním vývoji výrazně předběhne svůj vývoj osobní. Z pohledu práce jsou v úrovni mistrů a znalců, z pohledu vývoje jsou však v raném nebo pozdním dospívání. Tato nevyváženost přináší rozpor ve vnímání a hodnocení sebe sama v jednotlivých oblastech života a způsobuje, že je nadměrně preferována oblast pracovní. Pro mladé pracovníky úspěšné lidi je nesmírně důležité, aby si zároveň uvědomovali, že v osobním vývoji prozatím nedosahují tak vyspělých pozic a že je pro ně důležité naplňovat i úkoly osobního vývoje. Dostatek času a pozornosti je pak potřeba věnovat sociální komunikaci, osobním vztahům, tělesné kondici a duševní hygieně, a s pokorou přijímat skutečnost, že k životu patří i krize a propady, kterými člověk musí projít. V pracovní oblasti je důležité úspěchy nebagatelizovat, ani se nedělat „větším a lepším“, než jak tomu doopravdy je. Někdy je dobré vědomě kariéru „zpomalit“ a počkat, až ve svém ostatním vývoji dosáhneme přiměřeného stupně.

V těch okamžicích života, kdy pracovní cyklus rychle klesne dolů a my začínáme jakoby znovu od začátku, je dobré, když si člověk uvědomí, že v osobním vývoji již různé krize a těžkosti dokázal překonat. Toto uvědomění mu může pomoci projít pracovní krizí snadněji. Současně tato situace umožňuje znovu a plněji prožívat vývojové úkoly raného dospívání související s profesí a uplatněním v životě. Člověk se také může vědomě vrátit do stavů dítěte, které s údivem zkoumá okolní svět. Pracovní krize tak může být velkou příležitostí doplnit si chybějící úkoly osobního vývoje a prožít toto období znovu a lépe, než jak tomu bylo „na první pokus“.

## 1.2. EGO, DUŠE A DUCH

Při vývoji člověka od narození až ke smrti dochází k vývoji ve třech rovinách a směrech. Bill Plotkin pro popis těchto směrů používá tři termíny: *Ego*, *Duše* (Soul), *Duch* (Spirit). U těchto termínů je důležitý především jejich obsah. Pracujeme zde totiž s těmito třemi slovy jinak, než jak tomu obvykle bývá. Zkuste proto, prosím, na chvíli zapomenout na význam, který těmto slovům běžně dáváte.

Tři roviny, jimiž se budeme dále zabývat, odpovídají třem různým „světům“: horní svět je sídlem *Ducha*, dolní svět (podsvětí) je sídlem naší *Duše* a v prostředním světě sídlí naše osobnost, naše tělo a *Ego*.

*Egem* je myšlen stav bdělého vědomí, když jsme vzhůru a nezažíváme stavy tzv. rozšířeného vědomí. Jinými slovy, náš běžný stav. V tomto stavu vědomí prožijeme většinu svého života. V něm navazujeme vztahy, pracujeme, bavíme se, radujeme se nebo trpíme. Tento stav má svoji uvědomovanou část (někdy nazývanou přední nebo běžné vědomí) a neuvědomovanou část (podvědomí a kolektivní vědomí). Vylepšováním (nebo uzdravováním) tohoto stavu se zabývá obvyklá psychoterapie, psychi-

atrie, koučink, kurzy i knihy osobního rozvoje, morálka, sociologie a běžná výchovná činnost. Patří sem i péče o tělo a jeho fyzickou kondici.

Tuto rovinu lidského života člověk kultivuje především vlastní prací, službou druhým, pozorností k potřebám druhých i pozorností k vlastním potřebám, učením, čtením, výcvikem ve zvládnání konfliktů a emocí, ale třeba i rozvojem finanční či počítačové gramotnosti a společenskou angažovaností. Dále pak sportem, tělesným cvičením, relaxací a péčí o tělo.

Práce na kultivaci vlastního *Ega* je celoživotní záležitostí. Nekultivované a nerozvinuté *Ego* "přebují" a přeroste v egoismus, sebestřednost a pocit nadřazenosti. Takto přebujelé *Ego* pak člověku nedovoluje hledat v sobě dvě hlubší roviny.

Druhou rovinou - *Duší* - je myšlen stav změněného vědomí, kdy poznáváme hloubku vlastní jedinečnosti. Duše je formou Božství v nás, které nás oživuje; je to to, co vdechuje jinak mrtvé hromádce masa a kostí život. Ze západních směrů osobního rozvoje se objevováním Duše zabývají některé druhy hlubinné psychoterapie. V křesťanství je tento směr reprezentován některými letničními hnutími hledajícími Krista v nás. Hledání Duše je obvykle základem šamanských a animistických duchovních směrů, které pracují s Duší člověka a Dušemi všech bytostí kolem. V upravené formě se některé šamanské techniky a rituály používají i u nás.

V naší *Duši* se skrývá jedinečný a nenahraditelný poklad; Duše totiž ví, jaké je naše specifické poslání na tomto světě a jaká je optimální forma naší služby druhým a světu kolem nás. Cesta za objevením vlastní *Duše* ale není jednoduchá. Vede do hloubky našich vnitřních zákoutí a tůní a musíme se na ní potkat se svými strachy, včetně existencionálního strachu ze smrti. V našem prostředí se tento směr často nazývá *Cestou dovnitř* (v šamanské tradici je nazýván *Cestou do podsvětí*). Během této cesty učiní hledající vlastní zkušenost s archetypy *Poutníka* a *Hrdiny*. Je poslán do "podzemí", kde svede svůj velký souboj s příšerou (démonem, drakem). V souboji bývá často i zraněn. Tento boj i zranění jsou formou oběti, díky níž pak nakonec - obvykle za pomoci "dobrých sil" (princezna, víla, anděl, jednorožec ad.) - zvítězí, vrací se zpět do "lidského světa" a přináší sem svobodu nebo světlo nebo poznání. Možným variantám této cesty v lidské mytologii se zabývá Joseph Campbell v knize *Tisíc tváří hrdiny* (3). Je i autorem termínu „cesta hrdiny“.

Setkání s vlastní *Duší* obvykle těsně předchází temné období nazývané "mystická smrt", "temná noc duše" nebo „smrt ega“. Často je hledající přímo konfrontován se zážitkem blízko smrti. Po tomto zážitku přichází „znovuzrození“ a objevení vnitřního pokladu *Duše*.

Cesta dovnitř probíhá po spirále. Vývojově se hledání Duše odehrává v období raného dospívání, nejvíce však v období pozdního dospívání tzv. „pobytem v kukle“ (viz kapitola 7. Pozdní dospívání).



Svoji *Duši* nemůže člověk objevit sám z vlastního rozhodnutí ve stavu *Ega* (neboli normálního vědomí). Musíme se vědomě vydat na cestu, současně ale musí dojít i k pohybu z druhé strany: *Duše* se nám musí vypravit naproti. *Duše* volá na *Ego* různými způsoby. Volání někdy přichází ve formě, která se *Egu* příliš nelíbí. Někdy musí přijít i utrpení, pád až na dno, aby *Ego* povolilo své otěže a nechalo *Duši* převzít vládu nad naším jednáním. V období hledání *Duše* proto v životě hledajícího často dochází k velkým zvrátům. Tato oběť ale stojí za to, neboť jejím plodem je nalezení hlubokého pokladu, naší jedinečnosti v tomto světě.

Třetím směrem - *Duchem* - je myšlen stav, kdy hledající poznává, že vše je *Jednota*. Není žádná oddělenost a není nikdo „druhý“. Vše je Jedno. Tímto směrem rozvoje se zabývají skoro všechna světová náboženství. Spočívá v hledání *Jednoty* (Boha) ve vnějším světě. Obvyklou formou je klasická duchovní výuka opřená o svaté knihy a také některé formy meditace. V šamanské tradici je tento směr nazýván Cestou do nadzemských sfér. Hledající postupně rozumově objevuje a souběžně zažívá, že vše je navzájem propojeno, vše je navzájem závislé, vše je živé a vše je Jedno, včetně něho samotného.

Tento směr člověk rozvíjí rozumovým studiem posvátných textů (Bible, Korán, Tao i Ting, Bhagavadgíta, spisy církevních otců apod.), vlastním uvažováním a meditacemi. Dále hledáním energií v krajině, pozorováním krásy kolem nás a pozorováním a prožíváním uměleckých děl. Během této cesty často člověk získává silného vnějšího pomocníka (Ježíše, Alláha, Krišnu, Pannu Marii, Matku Zemi...), a také řadu dalších pomocníků, jako jsou svatí, andělé, vesmírné bytosti apod. Často bývá na této cestě potřeba i zprostředkovatel vůle vnějšího Božství (kněz, kazatel, guru, duchovní učitel, autor knihy či uměleckého díla...). Zlomem bývá zážitek "mystického vhledu" neboli "samádhi", kdy člověk přímo nahlíží a zažívá živost a *Jednotu* všeho. Nejprve se jedná jen o "záblesk", ze kterého se člověk vrací zpět do stavu oddělenosti. Tento záblesk může být ovlivněn a zabarven náboženským přesvědčením hledajícího; může mít podobu setkání a splynutí s Ježíšem, vidění Panny Marie, vidění Bodhisatvy, spojení se Šivou, splynutí s okolní přírodou apod. Později jsou tyto zážitky prohlubovány, až dojde k trvalému stavu nepřetržitého vnímání *Jednoty*. Od okamžiku mystického vhledu již obvykle není vnější zprostředkovatel potřeba.

Tak jako při hledání *Duše*, i při hledání *Ducha* platí, že část cesty musí urazit člověk a druhou část cesty udělá *Duch*, až nastane ta správná doba. Mystické zážitky *Jednoty* si nelze "vydupat" ani "zasloužit". Lze jen s pokorou vyjít na cestu poznání a doufat, že volání bude vyslyšeno.

Při praktikování hledání *Duše* nebo hledání *Ducha* jdeme většinou po jedné i po druhé cestě souběžně. Jeden směr je hlavní a druhý bývá jeho vědomým nebo nevědomým bočním efektem.

Jednotlivé formy osobního rozvoje obvykle zdůrazňují pouze jednu nebo dvě z těchto tří rovin. Jsme přesvědčeni, že rozvíjet je potřeba všechny tři najednou. Rovinu *Ega*, která se týká kultivace našich vztahů, empatie, osobní autenticity, emocionálních pro-

jevů i fyzického těla a ve které práce na sobě vlastně nikdy nekončí. Rovinu *Duše*, v níž objevujeme a nacházíme své specifické místo ve světě, svoje poslání i formu naší jedinečné *Služby* druhým a světu kolem nás. A rovinu *Ducha*, která nás přivádí k *Jednotě* a k Tomu, co nás přesahuje.

## 2. PŘECHODOVÝ RITUÁL

V přechodových fázích mezi jednotlivými vývojovými obdobími dochází k prudkému přesunu psychospirituálního těžiště z jednoho vývojového stadia do druhého. Vlastní přechodové změně vždy předchází přípravná fáze, během níž se psychospirituální těžiště a jeho promítání do života chystá na nastávající změnu. Poté přichází období vlastního přechodu.



Po přechodové změně přichází období završení, ve kterém se psychospirituální těžiště a jeho promítání do života usazují v novém vývojovém stadiu. Přechodová změna se při všech vývojových změnách odehraje sama od sebe, a to ve chvíli, kdy je člověk (se svým psychospirituálním těžištěm) připraven. Blízké okolí člověka bohužel často o probíhající změně neví nebo se jí bojí, a tak místo aby druzí lidé změně pomáhali, často ji brzdí, až znemožňují.

Přechodový rituál je formální nebo neformální akt uskutečněný v době přechodu člověka z jedné vývojové fáze do druhé, jenž podporuje vlastní přechodové změny a napomáhá jejich přijetí. Vhodný přechodový rituál uskutečněný ve správnou dobu a vedený zkušenými průvodci může někdy umožnit, že přechod je „hladký“, bez výrazné vývojové krize. Díky přechodovému rituálu může uvědomovací vědomí (to, kde si *myslíme*, že ve vývoji jsme – v prvním díle *Cesty (ne)obyčejného člověka* vrchlík padáku) projít turbulencemi změny zhruba ve stejném místě jako psychospirituální těžiště, a změna je díky tomu hladší. Přechodový rituál pomáhá jak člověku, který přechodovou změnou prochází, tak i jeho blízkému okolí.

Přechodová změna i dobrý přechodový rituál mají tři části: oddělení (opouštění), přechod (mezidobí) a začlenění (přijetí).

V části *oddělení* dochází k opouštění starého způsobu života i starého společenského, pracovního a často vnějšího prostředí. Opouštíme lidi, kteří nás provázeli minulým obdobím. Skoro ve všech vývojových přechodech opouštíme starý domov ve většině významů toho slova.

V části *přechodu* se nacházíme v období „ani - ani“. Již nejsme ve starém období, starém kolektivu lidí, starém způsobu života, nejsme ale ještě ani v tom novém. Je to jakési bezčasí. V těchto chvílích života většinou zažíváme velké prázdno, často provázené velkou životní krizí.

V části *začlenění* jsme přijati mezi nový kolektiv podporujících lidí (podpora je občas formou NEpodpory) a začínáme nový způsob života.

Pro všechny vývojové přechody platí, že je dobré přechod podpořit formálním rituálem. V prvních fázích života by takovýto formální rituál měli řídit naši průvodci (rodiče,

stařešinové, učitelé, kněží apod.). V dalších částech života už rituál vedeme sami, nebo na jeho přípravě spolupracujeme s průvodci. Vždy platí, že průvodce by měl být ve svém vývoji již za danou přechodovou změnou, měl by být alespoň o jedno (lépe o dvě) vývojová období dále (samozřejmě s výjimkou úmrtí a vstupu do pozdního stáří), a pokud možno by měl mít prožitý i konkrétní přechodový rituál. Průvodci by v každém případě měli rozumět znamením života a *nesmí* formální rituál dělat dříve (a obvykle ani později), než je adept vnitřně připraven.

Formální či neformální přechodový rituál by měl probíhat na začátku fáze *přechodu*. Uvědomovacímu vědomí totiž umožní relativně rychle projít všemi třemi částmi, a podpoří tak přijetí celého transformačního procesu.

Přechodové rituály používají domorodé kultury po celém světě. Nejstarší přechodové rituály jsou doloženy u Aboriginů v Austrálii a Šanů v Africe a jsou staré více než 40 000 let. Nejvýznamnějším rituálem býval přechod mladých chlapců z dětství do dospělosti. Dívky podstupovaly iniciaci porodem dítěte. Pro starobylé i dnešní domorodé kultury je typické, že dobu dospívání zkracují na nejnútnejší minimum, anebo se jej snaží zcela vynechat. V současné bělošské západní kultuře je naopak dospívání často nejdelším obdobím života.

Aby byl jakýkoliv přechodový rituál účinný, je potřeba splnit dvě věci: za prvé musí adept rituálem úspěšně projít, za druhé musí mít kolem sebe komunitu, která svým chováním potvrzuje, že adept je po rituálu jiným novým člověkem.

Zejména druhá podmínka je důvodem, proč nefunguje sebeiniciace, o kterou se řada mladých lidí snaží například provozováním adrenalinových sportů. Pokud třeba po náročném výstupu na velkou horu rodina či nejbližší lidé nedají mladému horolezci zpětnou vazbu, že jej nyní vnímají jako více rozvinutého (a v tomto případě dospělejšího), není obvykle naplněna funkce přechodového rituálu, a to i přes silné transformační prožitky během vlastního výstupu.

Podívejme se nyní podrobněji na jednotlivá vývojová období. Většina této části knihy je inspirována knihou Billa Plotkina *Příroda a lidská duše* (1) a vychází z Plotkinova pojetí. Inspiraci od Plotkina doplňujeme o vlastní pozorování a příběhy z doprovázených poutí či cest po světě. Část o prenatálním vývoji jsou naše postřehy. Detailněji se budeme věnovat především vývojovým stadiím pro mládí, dospívání a ranou dospělost. Naopak stadia pozdní dospělosti a stáří nemáme dostatečně prožita, a budeme proto v popisu stručnější. V podobě, v jaké jsou stadia dále popsána, se jedná o jakýsi ideální průběh vývoje lidské psychiky. Nikdo z nás je ale přesně takto nenaplnuje. Každý jsme jedinečný a náš vývoj je rovněž jedinečný. Někteří z nás mohou ve vývoji někde ustrnout, a nenaplní tak všechny své vývojové úkoly. Proto u první poloviny vývojových stadií rovněž uvádíme tipy, jak lze tyto nezvládnuté úkoly doplnit později v životě.

Úplně jiný a rovněž zajímavý pohled na přechodové rituály přináší Robert Fulghum v knize *Od začátku do konce* (4). Praktické návody k přechodovým rituálům přede-

vším pro fáze dospívání lze najít i v knize od Julie Tallard Johnsonové *Bouřlivá léta – Přechodové rituály a posvátná moudrost pro dospívající* (5) nebo v knize Breta Stephensonova *Co dělá z chlapců muže* (6). Zajímavý pohled přináší také Jan Bílý ve své knize *Živoucí kruh* (7).

### 3. PRENATÁLNÍ OBDOBÍ

*Přechod do tohoto stadia: početí*

*Úkol: formování tělesných orgánů a vědomí*

*Dar pro společenství: pokračování života*

*Přechod od dalšího období: zrození*

*Polokoule východní se zaměřením na bytí*

*Duše rodinná*



Některé duchovní směry tvrdí, že duše si pro své tělesné zrození vybírá rodiče již před početím. Pro nás v západní kultuře ovlivněné křesťanstvím a monoteistickým pohledem na svět začíná vývoj člověka početím. Početí je akt, při kterém se spojí spermie otce, vajíčko matky a život vědomí. Z tohoto spojení dvou materiálních substancí a jedné nemateriální substance vznikne nový jedinečný život. Z pohledu tří směrů vývoje se spojují dvě křídla vědomí, *Duše* a *Duch*. Třetí složka, *Ego*, je zpočátku tvořena jen dvěma buňkami.

Početí má charakter přechodového rituálu, kde v roli průvodců figurují budoucí rodiče. To, s jakými emocemi a v jakém kontextu se početí odehrává, se promítá do energií, které formují začínající život. Dítě, které bylo počato ve vzájemné lásce a s láskyplným očekáváním možného zrodu, startuje svůj vývoj v úplně jiné pozici než dítě, které vzniklo ze znásilnění, anebo při milování, jehož záměrem nebylo zplodit potomka.

Těhotenství a jeho průběh ovlivňují budoucí dítě po všech stránkách. Na tom se shodují jak moderní gynekologové a porodníci, tak i holističtí a transpersonální psychologové. Stejný význam tomuto období přikládají i šamani a kurandery. Z pohledu vývoje psychiky je důležité, aby matka byla v době těhotenství klidná a radostná a byla obklopena příjemnou přijímající společností. Je dobré si o těhotenství, vývoji plodu a porodu něco přečíst, ale moc to nepřehánět. Když se žena nebo její okolí příliš zaměřují na všechna potencionální rizika, strach matky se propisuje do rodící se psychiky dítěte a vzniká nebezpečí, že se něco špatného dítěti nebo matce skutečně stane. Pro matku je dobré, když si vědomě vybírá, o čem chce či nechce slyšet, co bude číst, s kým se bude setkávat, na co se bude dívat, o čem bude přemýšlet a promítat si to v mysli. Stav mysli má totiž přímý vliv na to, jak se žena cítí, a to pak ovlivňuje, jak dobře či nedobře je jí samotné i dítěti v jejím těle. Dítěti rovněž prospívá, když s ním matka mluví a zpívá mu.

(Ingrid) Myslím si, že od určité doby je dítě samo schopné dát matce najevo, co se mu líbí a co se mu nelíbí, v čem je mu dobře a v čem ne. Mé první dítě projevovalo asi od poloviny těhotenství vlastní vkus, pokud šlo o lidi, se kterými jsem se setkávala, o knihy, které jsem četla, i o filmy, na které jsem se dívala. A svoji pohodu či nevo-

li mi ihned dávalo zřetelně najevo, zejména když už dokázalo důrazněji kopnout (z filmů si například hodně oblíbilo *Lásku nebeskou*, zatímco vůči *Nesmiřitelným* projevovalo nesmiřitelný odpor bez ohledu na to, jak moc se matce líbí Clin Eastwood ☺). Ve chvílích mého zklidnění, vnitřního usebrání či jen jakéhosi lelkování dítěto natrčilo ručičku či nožičku a dožadovalo se hlazení, broukání, rytmického pohupování a dávalo mi přitom najevo, jak si v bříšku lebedí. Druhé dítě bylo jiné, už od těhotenství ctílo zákon „žít a nechat žít“, a pokud bylo všechno v pořádku, žilo si po svém a nerušilo hladký průběh mých všedních dnů. Když jsem s ním chtěla vědoměji pobývat, musela jsem ho k tomu trochu přemlouvát a lákat. I proto jsem si myslela, že s takovou nezávislou povahou to asi bude kluk (... nakonec to byla holka ☺).

V závěrečném měsíci těhotenství je dobré, aby žena sama sebe i své dítě začala připravovat na nadcházející porod. V kapitole *Jak si přát* v prvním díle *Cesty (ne)obyčejného člověka* jsme si ukázali, jak nám mohou pomoci vizualizace. Pokud je provádíme správně, pomáhají „přitahovat“ to, co chceme. Proto je užitečné, aby si matka udělala vizualizaci (představu) dobrého, rychlého a snadného porodu, ve kterém se vše odehraje tak, jak má. Tuto představu by si měla promítat ve své mysli několikrát denně. Je velmi důležité, aby matka nemyslela na žádná rizika spojená s porodem a nepředstavovala si, co všechno se může stát. Ošetření rizik je na lidech kolem ní – jejich průvodcích přechodového rituálu porodu. Drtivá většina žen své dítě bez problémů porodí, řada z nich se navíc po čase rozhodne podstoupit porod ještě jednou či vícekrát. I z toho lze usuzovat, že se to dá zvládnout.

Současně je dobré dopředu popisovat průběh porodu i novému človíčku v mamčině bříchu, ujišťovat ho, že to společně zvládnete, a sdělovat mu, jak se na něho (spolu s otcem dítěte a všemi dalšími členy rodiny) po jeho narození těšíte. Je téměř jisté, že dítě na neslovní telepatické rovině matce rozumí a na porod se také připravuje.

(Honza) Měl jsem osobní štěstí, že jsem mohl na jedné pouti doprovázet těhotnou ženu na začátku devátého měsíce. Napřed jsme si o nastávajícím porodu povídali. Říkal jsem jí o různých možných podobách rituálu porodu a dávání jména. Pak jsme došli na pěkný palouček chráněný kolem dokola stromy. Žena začala tančit spontánní tanec. V rámci něj se propadla kamsi hluboko do paměti uložené v buňkách svého těla. Postupně si vytancovala a uvědomila, jak má její porod probíhat, aby byl pro ni i pro dítě co nejlepší. Dokonce jí její tělo ukázalo, v jaké poloze je pro ni nejlepší rodit. Porod byl asi o týden opožděn. Žena zůstala v klidu, neboť byla v intuitivním spojení se svým tělem i s dítětem. Porod pak proběhl dosti rychle s minimem bolesti a přesně v poloze, o kterou si tělo řeklo během spontánního tance.

Prenatální období je zakončeno porodem - zrozením. Porod je první velká krize ve vývoji člověka; najednou praskne plodová voda a začíná proces, který je obvykle dramatický a bolestný. I mezi námi v západní kultuře jsou ale ženy, které prožívají porody bez bolesti a u nichž se vjemy v průběhu porodu podobají orgasmu.

(Honza) Kolem porodu existuje mnoho různých knih, teorií a „správných postupů“. Nechci se jako laik pouštět do jejich rozborů. Z pohledu selského rozumu chci napsat

jen to, že porod není nemoc. Je to přirozený proces, který probíhá, co je člověk člověkem. Někdy končí špatně, ale v naprosté většině případů končí šťastně a dobře jak pro dítě, tak pro matku. Po většinu historie, a dokonce i pro většinu současných žen (když vezmu všechny obyvatele planety) se porod odehrával a odehrává doma za doprovodu porodních báb. To není nic proti porodnicím; je to jen konstatování toho, co je na zemi převažující, a tedy normální.

Vnímám porod jako velmi ženskou věc a přijde mi z principu věci podivné, když porod vede muž, který svým vlastním vnitřním prožitkem nikdy nemůže zažít, co se uvnitř ženy odehrává. Z pohledu přechodových rituálů vlastně dochází k tomu, že přechodový rituál vede člověk, který si jím sám neprošel, nemá vnitřní zkušenost a vše zná a zažívá jen jako vnější pozorovatel. Zvenku mnoho viděl, ale vnitřní prožitek nemá. Má jen jakési *mapy*. To, že primáři porodnic jsou často (neznám statistiku, ale domnívám se, že ve většině) muži, je podle mne jeden z primárních problémů našeho porodnictví.

Mnoho zajímavých podnětů k porodům je v knize Aniti Diamantové *Červený stan* (8) nebo i ve stejnojmenném filmu.



## 4. RANÉ DĚTSTVÍ

*Přechod do tohoto stadia: zrození*

*Úkol: ochrana nevinnosti a rozvoj zdravého, sociálně životaschopného ega*

*Dar pro společenství: nevinnost, zářivá přítomnost a radost*

*Přechod do dalšího období: pojmenování*

*Polokoule východní a jižní – zaměření na bytí a na sebe*

*Duše rodinná*



### 4.1. ZROZENÍ JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Do raného dětství vstupujeme *zrozením*. Zrození je přechodovým rituálem. Fáze *opouštění* začíná prvními stahy a prasknutím plodové vody. Životní podmínky dítěte se prudce mění. Přátelský a bezpečný svět mámina břicha se najednou stává nebezpečný a bolestivý. Stahy na dítě prudce tlačí, tělo je cyklicky mačkáno. Fáze *přechodu* nastává při cestě roditelky. Tlak na dětské tělo je enormní a velký tlak je vyvíjen především na hlavu. Moderní neurologické poznatky ukazují, že tato fáze je pro člověka zásadní; tlakem na lebku novorozence se totiž aktivují nejrůznější části mozku. Fáze *přijetí* začíná plným opuštěním matčina těla a vrcholí přestřižením pupeční šňůry a prvním nádechem. Tímto nádechem dítě definitivně přijímá svoji individualitu a samostatný život.

Je skvělé, když je vlastní akt porodu doplněn o formální akt přijetí a oslavy. V naší kultuře vnímáme v posledních letech jako dobré, když otec může být přítomen porodu, sdílet prožitek bolesti a úsilí matky i dětské „záření života“, a vytvořit si tak silné citové pouto. Většina domorodých kultur nicméně vnímá muže jako příliš hrubého ve vnímání energií života, a tak jsou po dobu prvního týdne dítě i matka pouze v péči žen. To umožňuje dítěti a matce dobře projít obdobím změn energií, změn vnímání napojení na *ducha* a změn hormonálních hladin.

Ve většině domorodých kultur se v hodinách po porodu shromáždí celá vesnice (všechno příbuzenstvo) a vítá nově narozeného člověka mezi sebe. Současně všichni osobně nebo v zastoupení šamana přejí novému človíčkovi něco do jeho života (u nás se tento rituál zachoval v archetypální podobě „sudiček“ v pohádkách a v zapíjení narození dítěte otcem ve společnosti jeho přátel). Součástí rituálu je i přidělení jména novému člověku. V domorodých kulturách nomádů v Africe se obřadu dávání jména 8. dne po narození účastní celá vesnice. V prvním týdnu jsou všichni pozorní na znamení a synchronicity ohledně nového človíčka. Osmého dne začne vlastní slavnost dávání jména. Většina kmene zahájí obřad společným rituálním tan-

cem, postupně se všichni napojují na svoji intuici a vykřikují jména, která je napadla, sjednocují se, až nakonec všichni skandují správné jméno, které nejlépe vypovídá o všech vlastnostech, povahových rysech a talentech nového člověka. Starší kmene pak toto nové jméno sdělí dítěti zašeptáním do ucha.

V naší kultuře obvykle jméno dítěti dává matka bezprostředně po porodu. V domorodých kulturách a u nás ještě zhruba před 150 lety se jméno dávalo až na konci prvního týdne. Jméno dával dítěti kněz při křtu (dodnes se jmenuje *křestní jméno*) podle výběru rodičů. Ve většině křesťanských rodin přetrvává rituál křtin dodnes. Dítě během něj dostává své jméno a kněz jej „představuje“ shromážděným a Bohu. Za socialismu byly křtiny zaměněny za vítání občánků. Děti dostávaly pamětní list a byly formálně přijaty mezi občany státu. Toto oficiální přivítání se v péči městských úřadů děje dodnes.

Obřad přivítání dítěte širokou rodinou a příbuzenstvem má svůj význam i dnes. Tak jako je během svatby nevěsta jednou z ústředních postav celého rituálu, i nyní by matka měla být královnou celé oslavy, usazená na čestném místě, obdivovaná za to, že dokázala dát dítěti život, a opečovávaná všemi okolo. Je vhodné uspořádat hostinu, přinést dítěti i matce symbolické dárky, radovat se spolu s nimi a popřát všem třem i s otcem do života jen to nejlepší. Matce i dítěti takový rituál pomůže s nastavením nové role ve společnosti.

#### 4.2. ÚKOLY RANÉHO DĚTSTVÍ

Každé dítě je od přírody naprogramované tak, aby za podpory milujícího a stimulujícího okolí dobře zvládlo všechny své vývojové úkoly. Úlohou rodičů a blízkých příbuzných je co nejdéle udržet dětskou jasnost a zářivost, podporovat rozvoj osobnosti, zdravého sebe-vědomí a sebe-uvedomování nového človíčka. Úspěšným výsledkem tohoto procesu je zdravé, vědomé a vztahové já, které má zároveň v sobě i dostatek divokosti a spontánnosti.

V naší kultuře si myslíme, že pokud jde o psychický a spirituální život, dítě se rodí jako malinké a „prázdné“. Většina domorodých kultur to vnímá obráceně. Dítě se rodí jako *velké*, svým způsobem *božské*, plné Ducha. Během vývoje od porodu po konec raného dětství se dítě *zmenšuje* a stává se více *lidským*. Ve zbytku života člověk podniká náročnou cestu *lidství*, aby se v závěru života stal opět *velkým, plným Ducha*. Smrt je pak chápána jako plné a vědomé ponoření se zpět do Ducha.

Dítě je svým způsobem *nevinné*. Jednak je (asi) po zrození plné Ducha, a také je trvale přítomné, zaměřené a soustředěné na přítomný okamžik. Dítě se celou svojí bytostí vztahuje k tady a teď. Plně přijímá nebo plně nepřijímá současný okamžik, ale vůbec o něm nepochybuje. Neuvědomuje si minulost ani budoucnost, nevytváří si



žádné domněnky a dohady, nesrovnává s minulostí. Nenese si s sebou žádnou vinu „špatných“ skutků z minulosti. Toto spontánní soustředění se na *ted'* způsobuje onu zářivou jasnost malých dětí, která je pro dospělé tak přitažlivá a nakažlivá. Jako by nám připomínala, že takovými můžeme být i my kdykoli ve svém životě.

Dalším aspektem nevinnosti dítěte je to, že plně předpokládá, že se vnější svět, a především rodiče o něj postarají a naplní všechny jeho potřeby. Také to většinou zažívá. A úkolem rodičů je vnímat své malé dítě, dávat mu svoji pozornost, odhadovat jeho potřeby a včas je uspokojovat.

Jednou ze základních potřeb malého dítěte zhruba do roku věku (možná až do dvou let) je nebýt samo. Stále potřebuje cítit dotyk nebo pozornost svého okolí.

(Honza) Během svých cest jsem v rozvojových zemích celého světa v podstatě nikdy neviděl dětský kočárek. Vždy jsem viděl matky s dítětem v šátku, kde je dítě po celý den neustále s matkou v kontaktu. Na rozdíl od moderních maminek v naší zemi nosí ale domorodé maminky své dítě obvykle v šátku na zádech, nikoliv vepředu. Umístění dítěte dozadu umožňuje ženě věnovat se svým běžným úkolům, a navíc její páteř není zbytečně namáhána. Dítě u domorodých obyvatel dostává plnou pozornost a umístění vpředu jen při kojení. Jinak je vzadu, zažívá svět z pohledu matky a pozornost zažívá jen prostřednictvím dotyku. U nás se děti pohybují mezi dvěma extrémy: stoprocentní plnou pozorností, a nulovou pozorností bez doteku (když je dítě v kočárku nebo samo v postýlce, často i v jiné místnosti). Ve výsledku se pak děti často stávají *žrouty 100% pozornosti*. V rozvojovém světě si nepamatuji, že bych potkal dítě, které se vzteká, válí se po zemi a dožaduje se splnění svého požadavku; u nás je to běžné.

Později je důležitou potřebou dítěte, které začíná lézt (a ještě více, když začíná chodit), *svoboda vzdálit se tak daleko, jak samo potřebuje, a svoboda kdykoliv se vrátit zpět* do blízkosti či náruče blízké osoby. Součástí této svobody je i svoboda volně *poznávat všemi* smysly svět kolem sebe. Dítě se potřebuje dívat, poslouchat, hmatat, chutnat a čichat ke všemu kolem sebe. Je na rodičích, aby zajistili, že dítě může tuto potřebu bezpečně vykonávat. Z dosahu dítěte je třeba odstranit vše, co je příliš malé, nejedlé, vratké apod. Současně je ale důležité to s bezpečností nepřehnat. Děti potřebují ochutnat i věci nejedlé a částečně špinavé. Má-li dítě např. možnost lézt volně po zahradě, zkoumat rostlinky i broučky, ochutnat trávu, hlínu a žížaly, jeho imunita to pravděpodobně ustojí, a často se tím i posílí.

Stejně tak děti potřebují „bezpečně“ padat a odírat si kolena či dlaně. Je životně důležité naučit se už jako dítě padat a pracovat s bolestí. Když se malé dítě nepotká s malou bolestí, kterou stačí „pofoukat“, pak má velké problémy vypořádat se s fyzickou či psychickou bolestí v dospělosti. Je ovšem jasné, že bolest si musí způsobit nedopatřením samo; neměl by mu ji působit nikdo druhý. Tím, že mohou padat, si děti v sobě pěstují pud sebezáchovy. Když si dítě hraje na prolézačkách či leze po stromech, je důležité, aby dospělý neprojektoval do dítěte své obavy („Nelez tam! Spadneš!“), ale vytvářel bezpečné prostředí, ve kterém může dítě samo bezpečně

experimentovat, hledat a posouvat hranice svých schopností. Nezakazujte tedy dětem lezení po stromech, ale chyťte je v případě pádu z větší výšky, zatímco z malé výšky je nechte spadnout.

Zhruba kolem druhého roku (někdy i dříve) se objevuje potřeba dítěte testovat, a tím získávat hranice. Pro zdravý vývoj je důležité, aby dítě občas narazilo na hranice, které nesmí překračovat. Hranice by měly být jasně vymezené a stálé, všichni dospělí v okolí dítěte by měli v tomto období vyžadovat a respektovat stejné hranice. Vyžadování respektu dítěte k hranici by mělo být vlídné, ale rozhodné a jasné. Dítě bude mnohokrát (třeba i stokrát) zkoušet, jak to s hranicí je. A stále by měla přicházet vlídná, ale rozhodná a jasná reakce. Hranice by měly vycházet z hodnot, které sdílají dospělí kolem dítěte; například: druhý se nebije, hračky se půjčují, na tohle se nesahá, lidé se zdraví, před vstupem do vozovky je potřeba se rozhlédnout, nejí se psovo žrádlo, nečmárá se po zdi, ... Pro zdravý vývoj je potřeba vyvážená míra svobody a možnosti dělat, co chci, a nutnosti respektovat hranice. Svobody by pak mělo být výrazně více než hranic.

Zdravě se vyvíjející dítě také potřebuje dosáhnout na konci raného dětství *kulturní životaschopnosti*. Tím je míněno, že dítě zná přiměřeně svůj rodný jazyk, získalo základy sociální komunikace, umí vyjadřovat své základní potřeby a postoje, a je tak schopno být členem svého společenství. Aby toho mohlo dítě dosáhnout, potřebuje, aby s ním dospělí často mluvili a povídali si s ním, aby mu říkali říkanky, vyprávěli báje a pověsti, četli pohádky. Velkou roli v naplnění této potřeby hrají prarodiče. Z příběhů na poutích je vidět, že většina z nás měli svoji babičku (občas dědečka a někdy „tetu na hlídání“), která byla ta pravá pohádková babička a obšťastňovala děti svým povídáním a čtením.

A ještě dalším úkolem tohoto období je *pochopit sebe, své já, jako jedinečné a v čase trvající, ze dne na den stejné, a přesto se vyvíjející*. Tomuto úkolu pomáhají dospělí tím, že malého člověka oslovují jménem, ukazují mu spojitost věcí v čase a současně mu ukazují i změny a vývoj, například u rostlin či u zvířat.

### 4.3. MOŽNÉ CHYBY VE VÝVOJI

Nejčastějšími chybami dospělých při výchově malých dětí je nerespektování jedinečnosti dítěte. Příliš brzy se musí podřizovat přáním, tendencím a očekáváním svých rodičů. Řada rodičů také až příliš dbá na vybudování poslušnosti, která potlačuje přirozenou autenticitu dítěte. Když si uvědomíme, že dítě přichází na svět s jedinečnými dary a schopnostmi, bude pro nás snazší pomáhat mu tyto dary a schopnosti objevovat, a netlačit je tolik do našich vlastních představ o tom, jaké by „naše dítě“ mělo být.

Další častou chybou je také téměř neustálé promítání pochyb a strachů dospělých do dítěte. Dítě neustále slyší: „To nemůžeš! Tohle nezvládneš! Pozor, spadneš! To je nebezpečné, to nedělej! Jsi nešika...“ Tyto instrukce se do podvědomí dítěte zapisují jako program; dítě pak vyhoví a danou činnost opravdu nezvládne, poslechne instrukci – a spadne. Užitečnější jsou proto takové instrukce, které dítě podpoří

v experimentování a spontaneitě, a zároveň jej vedou k určité míře opatrnosti: „Ty to zvládneš. Jsi šikovný. Postupně to dokážeš. Buď trpělivý! Dávej na sebe pozor! ...“

(Honza) Varující a současně symbolické, ukazující naši přesycenost strachem, jsou svítivé vestičky dětí ze školky, a dokonce i prvních stupňů základní školy. Již mnohokrát jsem potkal v Praze v parku, kde nejezdí auta a kde chodí jen pejskaři, zástup dětí ze školky nebo z prvního stupně základní školy, jak jdou ve dvojstupu a mají na sobě vestičky. Víím, že je to z důvodu pasivní bezpečnosti a lepšího přehledu učitelů. Rodiče a učitelky si ale neuvědomují, jaké myšlení tím dětem vštěpují. Když to trochu přeženu, tak dětem vzkazují: „Jsi ještě malý a hloupý a nedokážeš se o sebe postarat. Bez vestičky bys spadl pod auto nebo se někde ztratil. Když si dáš vestičku, vypadáš sice jako E.T., ale všichni ostatní jsou povinni na tebe dávat pozor. Hlavně řidiči musí vždycky zastavit, protože ty máš vestičku.“ Místo aby se děti od malička učily přijímat za své chování odpovědnost, aby se učily, že si samy musí hlídat učitelku a neztratit se, že se musí samy rozhlédnout, než přejdou silnici, tak je učí, že mohou (a mají!) svoji odpovědnost odevzdat jiným. Na jedné pouti jsem zažil absurdní situaci. Seděli jsme před školou v jedné vesnici a svačili. Prošla kolem nás třída dětí ve vestičkách. Spořádaně vešly do školy. Za chvíli zazvonilo. Děti se ze školy vysypaly ven, už bez vestiček, a většina z nich se rozběhla středem silnice domů. Vestičky byly jen alibistickým činem, aby se učitelka vyvinila v případě nějaké nehody.

Další chybou, se kterou se dnes setkáváme hlavně ve městech, je téměř stoprocentní organizovanost času dítěte. Děti často už od dvou či tří let chodí na spoustu kroužků, do anglické školky, učí se závodním sportům, ale nemají čas samy na sebe. Málokdy si mohou jen tak sednout a oddávat se vlastní představitosti, hrát si podle svého třeba s klacíkem nebo s vodou v kalužích. Tím ztrácejí svoji autenticitu, spontánnost a divokost, což jsou vlastnosti a schopnosti, které bychom si do značné míry měli zachovat po celý život. Současná epidemie různých poruch chování a učení pak může být podvědomou obrannou reakcí dětí na přílišnou strukturovanost jejich času a tlak na výkon, který je v tomto vývojovém období zcela nepatřičný.

#### 4.4. UKONČENÍ RANÉHO DĚTSTVÍ PROCESEM POJMENOVÁNÍ

Rané dětství je ukončeno jasným vynořením se vědomého já. Tomuto procesu říká Bill Plotkin *pojmenování*. Vrcholným okamžikem tohoto procesu je moment, kdy si dítě poprvé uvědomí: *Jsem samo. Nikdo mě nemá rád*. Tato událost se dříve nebo později stane každému člověku. Zvnějšku to poznáme tak, že dítě přestane samo sebe označovat 3. osobou a nazývat se křestním jménem (obvykle si výslovnostně přizpůsobí domácké jméno, kterým jej oslovuje jeho okolí – Pája, Ebika, Áďa apod.), ale nazve se *Já*. Někdy v té chvíli se stane *sirotkem*. Objektivně má dále své rodiče a blízké, kteří ho mají stále stejně rádi, ale v jeho psychice tomu tak úplně není. Ve vnějším světě se stalo něco, na základě čeho si dítě uvědomilo, že maminka (ani nikdo jiný) mu nesplní každé jeho přání, tudíž ho asi nemá ráda. A že je psychologickým sirotkem.

Možná si sami vzpomenete na situace z dětství, kdy vám matka nebo jiná blízká osoba nebyla k dispozici tak, jak byste si přáli. Řada z nás má tento zážitek spojený s narozením sourozence, který na sebe přirozeně strhl pozornost rodičů i nejbližšího okolí, anebo se vstupem do školky či do jeslí, na který jsme ještě nebyli připraveni. Skutečnost, že nás tam rodiče brzy ráno odložili a ponechali nás tam až do pozdního odpoledne, jsme ve věku dvou či tří let mohli považovat za jasný projev „nelásky“. A přitom rodiče často neměli jinou možnost, jak to zařídit, aby rodina ekonomicky přežila (alespoň v době našeho dětství, kdy neexistovaly „au-pair“ ani „tety na hlídání“ a babičky bydlely stovky kilometrů daleko, to opravdu jinak zařídit nešlo). Tyto poněkud bolestné situace, které provázejí vynoření se našeho vědomého já, patří zpravidla k nejstarším vzpomínkám na dětství, které máme. Jde o proces, který je zákonitý a projdeme si jím v určité míře všichni. Je to vývojová krize přechodu z raného dětství do středního dětství; bolavá krize, o které blízcí obvykle vůbec neví.

Problematika vývoje v raném dětství u amazonských indiánů a její porovnání s naší kulturou, jsou velmi dobře popsány v knize americké antropoložky Jean Liedloffové *Koncept kontinua* (9).

#### 4.5. JAK DOPLNIT NEZVLÁDNUITÉ ÚKOLY Z RANÉHO DĚTSTVÍ POZDĚJI

Pokud sami v sobě vnímáte nebo cítíte, že jste úkoly raného dětství nenaplnili, a chtěli byste je dokončit, máme pro vás dobrou zprávu: nedokončené nebo nenaplněné úkoly jakéhokoli stadia vývoje můžeme kdykoli později vědomě zpracovat a dokončit.

Ztracenou nevinnost raného dětství můžete získat či přivolat těmito způsoby:

- Meditací, která vede k prožitku přítomnosti, k bytí „tady a teď“. K soustředěné přítomnosti vás může dovést křesťanská modlitba, buddhistická vipassana či meditace vycházející z jakékoli jiné kulturní tradice, stejně jako praxe jógy, taj-či nebo čchi-kung.
- Osamoceným pobytem v přírodě, kde budete věnovat plnou a radostnou pozornost divokému světu kolem sebe. Můžete se přírodou procházet a toulat, a stejně tak v ní tiše spočinout a vnímat ji. Postačí i nedaleký les, houští v městském parku, divočejší část zahrady či přírodní koryto potoka.
- Tvůrčím procesem, do kterého se plně ponoříte. Kreslete, malujte, tvořte, pišete, veršujte, tančete či hrajte na nějaký nástroj, nechte se vést svou intuicí a zapomeňte na chvíli na čas i běžný svět kolem vás.
- Praktikováním nevinné přítomnosti, spontaneity a přirozené zvědavosti v těch situacích, kdy je to možné: buďte spontánní a přirození během setkání s přáteli, návštěvy výstavy, workshopu či semináře, odpolední procházky po městě atd.
- Pobýváním s dětmi do dvou let věku; máte-li tu možnost, buďte s nimi, považujte je za své učitele, nechte se jimi vést a užívejte si společnou zářivou přítomnost.

## 5. STŘEDNÍ DĚTSTVÍ

*Přechod do tohoto stadia:* pojmenování

*Úkol:* učení se daností světa a našemu místu v něm (objevování kouzla přírodního světa a učení se kulturně sociálním způsobům)

*Dar pro společenství:* úžas, údiv

*Přechod do dalšího období:* puberta

*Polokoule jižní a východní – zaměření na sebe a na bytí*

*Duše kolektivní*



### 5.1. POJMENOVÁNÍ JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

*Pojmenování* neboli okamžik, kdy dítě začne samo sebe plně chápat jako individuální já, je v mnoha přírodních kulturách spjata s jedním z nejvýznamnějších obřadů. Obvykle se odehrává mezi 3. až 5. rokem dítěte. Přesnou dobu určuje šaman, který je schopen rozpoznat polohu psychospirituálního těžiště dítěte a který čte zprávy ze synchronicit kolem dítěte. Během obřadu pojmenování dostává dítě nové nebo druhé jméno. Toto druhé jméno dávají nejčastěji rodiče podle toho, jak své dítě vidí. Obvykle má nějakou spojitost s přírodou. Například dítě, které si rádo hraje u řeky a koupe se, dostane jméno Hravá vydra. Jiné, které rádo běhá s větrem o závod, dostane jméno Rychlý vítr. Součástí obřadu bývá i rituál opuštění nejbližší rodiny a začlenění se do skupiny vzrostlejších dětí, jakési školky. Dítě má i nadále své rodiče a je s nimi v blízkém vztahu, v určitém smyslu je ale nyní již dítětem celé vesnice, celého klanu.

V naší evropské kultuře takové formální rituály obvykle nemíváme a ani nevíme, že by bylo dobré je mít. Takovýmto rituálem bývalo první svaté přijímání (první přijetí hostie během mše v kostele). Dnes je tento rituál posunut na mnohem pozdější dobu, většinou kolem 8. až 10. roku věku, a je tak spíše jakýmsi vyvrcholením středního dětství pro křesťanské děti.

Co nám zůstalo, je nástup dětí do školky někdy mezi 3. a 5. rokem věku. První den ve školce má přitom všechny rysy přechodového rituálu. Rodina se na něj připravuje dlouho dopředu. Dítě i rodiče (hlavně maminka) se během této přípravy chystají na blížící se *opuštění* blízké rodiny. Zatím bude dítě rodinu opouštět jen na krátkou chvíli, ale opuštění to je.

První den ve školce je vlastním *přechodem*. V tento den dojde k opuštění vlastní rodiny a přijetí mezi děti ve školce. V některých školkách může být rodič po celou dobu prvního dne přítomen. Tím je podpořen zážitek bezčasí, zážitek „ani – ani“. Dítě ještě není úplně mimo blízké osoby, a současně ještě není úplně samo mezi cizími lidmi.

První dny ve školce spolu se sžíváním se s učitelkami a ostatními dětmi jsou *přijímající* částí rituálu. Dítě se seznamuje s novým prostředím a také s tím, že tu je samo za sebe bez opory svých blízkých, kteří ho provázeli v raném dětství.

Je dobré, když si dítě při tomto přechodu může samo vybrat (anebo má přiděleno) nějaké nové jméno, které dobře vyjadřuje to, kým je. Často se to děje nevědomě formou přezdívky. Přezdívky, které děti dostanou od svých vrstevníků, obvykle bohužel nebývají moc podporující, spíše naopak. Bylo by skvělé, kdyby si dítě mohlo vybrat své nové (druhé) jméno ve spolupráci s rodiči a učitelkami.

Umístění dítěte každý všední den do jeslí ještě předtím, než si plně uvědomí své já, je urychlením přirozeného vývoje dítěte a s velkou pravděpodobností se projeví jako určité trauma v psychice. Dochází totiž k porušení potřeby neustálého kontaktu s blízkými, porušení potřeby bezpečného známého hnízda.

Neumožnění navštěvovat školku nebo nějaký kroužek bez přítomnosti rodiče po pátém roce věku dítěte může být naopak zpomalením vývoje. Dochází k přílišnému upnutí se na rodinu, hlavně na matku, a to jak ze strany dítěte, tak i ze strany matky. V dospělosti to může vyústit v neschopnost zařadit se do kolektivu i neschopnost najít si svého životního partnera.

„Dobrý rok“ pro odchod do školky je nicméně individuální a záleží na osobním vývoji dítěte (a někdy bohužel i vývoji matky).

Odchodem do školky dochází k oslabení psychické pupeční šňůry mezi matkou a dítětem. Ještě není přestřižena úplně, ale je již výrazně „delší“ a volnější.

## 5.2. ÚKOLY STŘEDNÍHO DĚTSTVÍ

Základním úkolem dítěte v průběhu středního dětství je *zkoumat svět*, a to včetně sebe. Dítě s nenarušeným vývojem zkoumá s nadšením cokoliv, na co narazí. Velmi rychle se učí. Každým dnem rozšiřuje svoje poznání a pochopení. Dítě příliš nerozlišuje, zda zkoumá věci a děje v přírodě, fungování vztahů či minulost své rodiny a kultury. Zajímá ho všechno. Nejčastější a nejzákladnější dětskou otázkou je „Proč?“.



Spolu se zkoumáním světa začíná dítě současně tvořit svůj svět. Ve své imaginaci si dokáže vytvořit bohaté světy představ, které jsou integrální součástí opravdového světa. Zároveň dítě tvoří i v reálném světě. Staví první stavby z písku i z LEGA, obléká panenky i samo sebe do různých šatů, masek a rolí, rádo se podílí na vaření a pečení či starosti o zahradu, hraje si na obchod, na školku nebo třeba na zoologickou zahradu. Dítě se samo od sebe učí prožíváním. Dospělí mu postupně předkládají k učení znalosti a vědomosti.



Velmi náročným úkolem pro dospělé je, aby dítě podpořili v rozvoji imaginace a intuice, a současně i v rozvoji vnímání opravdové reality kolem nás. Podle pozorování dětí se domníváme, že dokážou svými citlivými senzory zachytit a vnímat i jemněhmotné bytosti a elementy, které jsou pro většinu dospělých neviditelné. Vidí různé skřítky, víly, bubáky. Něco jsou jen výplody jejich fantazie, něco je vnímání nějakého reálného energetického jevu. Ze zkušenosti doporučujeme dětem jejich vidiny nevymlouvat a nebagatelizovat je. Nechte si jejich vidění dopodrobna popsat, svými dotazy na detaily postupně navedte dítě k tomu, že někdy samo uzná, že se jednalo jen o jeho fantazii. Dítě například popisuje, že vidí stromového skřítku. Než mu říci, že žádní skřítkové nejsou, je lepší ptát se na skřítkovu velikost, oblečení, vlasy apod. Při opakovaném vidění říkat: „Dnes ho vidíš velkého až po tuhle větev, ale minule jsi viděl, že byl malinký jen po tenhle suk. Co se s ním stalo, že vyrostl?“ Současně je důležité, aby dospělý byl pravdivý a v případě, že nic nevidí, řekl: „Já skřítku nevidím. Popiš mi ho prosím.“ Tím konfrontuje dětský svět mixu fantazie a reality se svojí realitou dospělého a umožňuje dítěti neztratit představivost a schopnost imaginace, současně podporuje jasné vnímání reality světa.

Z příběhů našich klientů a z pozorování světa kolem sebe zjišťujeme, že existuje rozdíl v tom, co dítěti předávají jednotlivé generace. Vypadá to, že jsme evolucí naprogramováni k tomu, že rodiče pozorujeme a napodobujeme je, kdežto prarodiče posloucháme.

Od rodičů se pozorováním a napodobováním učíme praktickému dennodennímu životu. Dítě se dívá se na maminku, jak vaří, pere, žehlí, a pak to ve svých hrách napodobuje do všech detailů. Podobně napodobuje tatínka v mužských pracích a projevech. Napodobuje fyzické pohyby, postoje, slova, grimasy, zkrátka vše. Toto napodobování je tak silné a hluboko uložené, že když dítě doroste a má své vlastní děti, najednou zjistí, že dělá spoustu věcí stejně jako jeho rodiče, přestože si v období puberty říkalo, že to tak nikdy dělat nebude. Dítě se tedy na rodiče dobře dívá, zato rodiče moc neposlouchá ušima. Když mu rodiče říkají, jak se má chovat a co má dělat, tak nad slovy skoro vždycky převládne napodobování chování rodičů. Proto je důležité, aby rodiče před dětmi dělali jen to, co chtějí, aby dělaly i jejich děti. Sníst všechno z talíře, anebo si dovolit jíst jen tolik, kolik se mi chce. Nepřecházet silnici na červenou a vždy se nejprve pořádně rozhlédnout. Večer si důkladně vyčistit zuby... Než desetkrát dítě úkolovat, je lepší danou věc před dítětem, a ještě lépe spolu s dítětem dělat. Dítě se nejrychleji naučí praktickým věcem, pokud je může dělat souběžně s dospělým, a ten mu navíc vše dopodrobna opakovaně vysvětluje. Pokud je mezi činy a slovy rodiče rozpor, dítě se skoro vždy bude řídit rodičovskými činy.

Jinak se učíme od generace dědů a babiček. Z příběhů klientů víme, že většina lidí měla či má svoji babičku (někdy dědečka, a někdy jiného starého člověka), kteří byli tou *pravou babičkou* či *pravým dědečkem*. Pravá babička (dědeček, stařec) je téměř vždy ochotna vyprávět dítěti příběhy, báje, pohádky. Děti mají nejraději vyprávění o tom, jaké to bylo, když byla babička malá nebo když byl děda mladý. Tato vyprávění jsou velmi důležitá. Pomocí nich si v sobě budujeme systém hodnot, morálku, paměť

místa a paměť národa. Tento hodnotový a morální základ v nás pak přetrvává po celý život a v zásadních bodech se již obvykle nemění. Zdá se – alespoň na základě příběhů, které jsme slyšeli - že pro každého z nás nějaká takováto opravdová babička či stařeček existuje. Je to spolu s rodiči nejzákladnější figura, která formuje náš život.

V posledních asi dvaceti letech dětem jejich vjemy obracíme. Děti obvykle nevidí své rodiče, když vykonávají práci, za kterou dostávají peníze. O praktických věcech z profesního a pracovního života se dozvídají ve škole, kde jim o nich paní učitelka říká, případně si o nich čtou. Nezbyvá jim, než se praktické věci učit s využitím představitivosti, místo aby se učili díváním se a napodobováním. Pohádky, báje a legendy již dětem často neříkají a nečtou babičky, ale dívají se na ně v televizi, na videu či na počítači. Může to být jedna z příčin momentální epidemie různých poruch učení a vnímání, a také epidemie dětské agresivity. Báje, pověsti a pohádky vždy obsahovaly prvky násilí a agresivity; tyto prvky totiž hrají důležitou roli v tom, aby dítě pochopilo význam a roli násilí a bolesti v reálném světě. Při *poslouchání* takových příběhů se ale v dětské představě a imaginaci vytváří jen takový obraz násilí a bolesti, který je pro dětskou psychiku přijatelný a léčivý. Když se však dítě *dívá* na moderní kreslené a animované pohádky, tak reálně *vidí*, že bolest druhé lidi vlastně nebolí (animované figurky po zadupání do země či úplném zplacatění vyskočí, jako kdyby se nic nestalo) a že násilí a agrese jsou normální.

Dalším úkolem dítěte ve středním dětství je *najít své místo v kolektivu* a naučit se bytí v organizované, sofistickované, kulturní společnosti. Naučit se respektovat řád a pravidla, a současně si uchovat svoji svobodu a spontaneitu. Ve školce si ještě dítě může hrát, zároveň ale přicházejí chvíle organizované výchovy a výuky. Ve škole je pak situace pro dítě náročnější. Musí respektovat poměrně striktní režim dne, musí sedět po dlouhou dobu na svém místě a věnovat svoji pozornost učení se zvnějšku daného předmětu, a to v přesně určenou dobu. Je to velmi důležitá zkušenost, která dítěti umožní pozdější úspěšné zařazení se do dospělé společnosti. Zároveň to ale znamená velké omezení dětské potřeby spontánního poznávání a svobody volně se pohybovat. V posledních letech se objevuje mnoho různých alternativních způsobů výuky, které dětem umožňují větší svobodu v pohybu i v procesu učení se. Tyto nové systémy berou mnohem větší ohled na individuální potřeby a schopnosti konkrétního dítěte.

Dalším úkolem je *rozvoj psychomotorických schopností a rozvoj těla*. Ještě nedávno bylo normální, že po škole děti běhaly volně venku, prozkoumávaly okolí, lezly po stromech. Důležitou roli v rozvoji tělesných i duševních schopností hrála divoká či polodivoká příroda. Dítě spontánním pohybem rozvíjelo všechny skupiny svalů, učilo se různým druhům pohybu, rozvíjelo odvahu, rychlost, mrštnost. Současně při pobytu venku a v přírodě rozvíjelo svoji přirozenou divokost, schopnost orientace, primární přírodní pudovost. Mnoho současných dětí je o tento rozvoj připraveno. Fyzický pohyb se nerozvíjí buď vůbec, nebo jednostranně při závodním sportování, kde je velký

tlak na výsledky již od útlého věku. Současně mají děti všechen čas organizován a nemají prostor pro volné hraní si podle sebe bez dohledu dospělých.

V neposlední řadě se dítě učí *rozvíjet a používat své emoce*. Reaguje na emoce dospělých i dětí kolem sebe a zjišťuje jejich sílu. Stejně jako praktické věci, i emoce se dítě učí nejvíce tím, že napodobuje druhé. Z emocí druhých lidí a z reakcí druhých na svoje vlastní emoce se dítě učí, které emoce jsou společensky přijatelné a které ne. Také se učí, které emoce může využít jako zbraně proti druhým (a tedy jak hrát Agresora, Lituj mne, Tazatele a Rezervovaného – viz první díl *Cesty (ne)obyčejného člověka*). Většina učení v oblasti emocí probíhá podvědomě.

(Honza) Pozoruji, jak zejména mladí lidé dobrovolně odevzdávají své soukromí a jak jsou spolu navzájem neustále propojeni díky mobilům, facebooku apod. Z pohledu vývoje dětí je zajímavé pozastavit se u počítačových her. Moje děti byly první mladou generací, která vyrostla s počítači jako samozřejmostí. Jsou odmalinka zvyklé hrát počítačové hry. Některé mi hodně vadily a děti je měly zakázané (přesto je asi tajně hrály). Jednalo se hlavně o střilecí hry a hry s velkým množstvím násilí. Schválené byly hry strategické a konstrukční. Bylo pro mne uchvacující, jak mne můj syn ve věku kolem 12 let suverénně porážel v hrách, které vyžadovaly velkou představivost a schopnost uvažovat ve více dimenzích najednou. Já byl schopen jakžtakž zvládat jednu dimenzi hry, syn se bravurně pohyboval v deseti dimenzích.

V roce 2015 jsem měl možnost doprovázet na pouti dvanáctiletého kluka. Většinu času jsme si povídali o počítačových a hlavně mobilních hrách. Uchvacovala mne jeho představivost, schopnost dokonale se personifikovat s postavíčkou ve hře, a přitom stále dobře vědět, že je to jen virtuální hra.

Jsem velmi zvědav, kam nás jako lidstvo evoluce tímto vede. Čím dál častěji vidím, jak jsou mladí lidé, a hlavně děti schopni myslet v úplně nových dimenzích, které jsou pro předchozí generace neuchopitelné a nepředstavitelné. Domnívám se, že přiměřené hraní hlavně strategických počítačových her je významným evolučním činem. Přitom jsem si silně vědom všech nebezpečí, které časté hraní počítačových virtuálních her přináší. Myslím si, že se zde otevírá prostor pro nové „starší“ a „průvodce“, kteří budou schopni provést děti tak, aby si osvojily nové schopnosti práce s virtuální realitou a vícedimenzionálními prostory, a přitom neztratily pojem o reálném světě a rozvíjely přiměřeně i normální lidské schopnosti, včetně přiměřeného pohybu a pobytu v přírodě.

Střední dětství končí v jeden konkrétní den. V den, kdy z těla vyteče (obvykle v noci ve spánku) u dívek rudá a u chlapců bílá tekutina. Ten den tělo řekne: jsem dospělé a jsem schopno se rozmnožovat. Rozvíří se hormonální bouře, ta spustí bouři emocionální a sebeuvědomovací. Nastává přechod do pubescence zvaný puberta. Opět je to obvykle silná krize a opět o ní blízké okolí často zpočátku neví.

### 5.3. MOŽNÉ CHYBY VE VÝVOJI

Největší chybou (bohužel velmi častou) je nerespektování osobnosti dítěte. Po dítěti se soustavně požaduje, aby se chovalo jako někdo jiný. Prohlášení typu: „Jsi úplně nemehlo. Podívej se na Verunku, jak jí to jde!“, „Jak se nám mohlo narodit tak drzé dítě?! Vždyť my s tatínkem jsme takoví slušní lidé!“ zasekávají do psychiky dítěte velké trny. Snaží se vyhovět, potlačit svoji přirozenost a být někým jiným. To samozřejmě nejde, a tak je vystaveno velkému vnitřnímu tlaku nedostatečnosti. Tento psychologický program ho pak provází dalším životem a může působit velké problémy jak v dětství, tak v dospělosti. Každé dítě je přitom jedinečné, má své osobité dary a talenty, každé dítě je „osobnost“. Snažte se tuto osobitost v dítěti vyzorovat, všimněte si talentů, které má, oceňujte, chvalte a podporujte je.

Podobnou chybou je nedopřát dítěti volný čas, kdy by si mohlo dělat, co chce, nejlépe někde v přírodě. Čas dnešních dětí je až příliš organizovaný. Většina dětí jede ze školy na kroužky a pak hned domů, aby si stihly udělat úkoly. V pondělí keramika, v úterý plavání, ve středu klavír, ve čtvrtek angličtina a v pátek skautský oddíl. Stává se to zejména tehdy, když rodiče mají vyšší vzdělání a jejich život je naplněn výkonem. Tento výkon je naordinován i dětem. Děti musí mít výborné známky ve škole, věnovat se výkonnostnímu sportu, hrát na nějaký hudební nástroj, učit se cizí jazyky, chodit do výtvarného kroužku. O víkendech pak nebývají s rodiči v přírodě, ale tráví je na sportovních závodech nebo v nákupních centrech; věnují se buďto sportovním výkonům, anebo konzumaci videí, mobilních her, značkového oblečení a fastfoodového jídla. V tomto procesu rodičům zdatně sekundují školy, média a reklama. To vše vede u dětí k potlačení autentičnosti, tvořivosti, spontánní radosti a přirozené divokosti. Proto pokud je to jen trochu možné, dopřejte třeba o víkendu dítěti čas, který by mohlo strávit v přírodě. Vezměte jej někam k potůčku, kde by se mohlo brouzdat a stavět si hráze, na louku, kde se dají zkoumat různé rostliny a vůně, do lesa, kde může budovat doupátka a domečky sloužící skřítkům či malým zvířátkům, jež by v nich mohla přebývat. Pronajměte si na léto chatu či chalupu někde u lesa, pobuďte tam pár týdnů či víkendů a nechte děti, aby podnikaly výpravy do blízkého okolí, pozorovaly, jak rychle rostou houby a jak žijí mravenci, pouštěly na potoce lodičky, pozorovaly pulce, chodily bosky po jehličí i po trávě a užily si trochu divokosti a dobrodružství.

(Ingrid) Když byly dcery malé, pobývala jsem s nimi vždy přes léto pár týdnů na vesnici blízko rybníka a lesa. Část dne trávily tím, že u nás na zahradě spolu s dalšími pěti až deseti dětmi hrály různé hry (pamatuji si zejména na Lvího krále a na Jurský park). Bylo to hlučné (všechna ta zvířata opravdu hodně řvala), dost se u toho hádaly, sem tam došlo i na slzy, ale jediné, co ode mě jakožto od dospělého potřebovaly, byla tolerance k jejich hlučnosti, voda k pití a občas svačina. Denně jsme chodili do lesa, kde jsem seděla pod stromem a četla si, zatímco ony budovaly „Osadu havranů“, sídlo pro drobné lesní bytosti, kde kromě domečků a příbytků byly i zásobárny šišek, hub a dalšího „jídla“, dřevo na oheň atd. Osada měla svůj řád a uspořádání, bránu i oplocení a byla opravdu propracovaná. Věřili jsme, že je to magické místo a

že lesním bytostem dobře slouží. Děti na osadě pracovaly postupně během tří let v období prázdnin a po celý zbytek roku to místo vydrželo v dobrém stavu až do dalšího léta. Trochu zchátralo přírodními vlivy, lidé ale „osadu“ respektovali a nechávali ji existovat.

(Honza) Bylo pro mne velmi smutné poslouchat svého přítele, který v jednom menším městě vede dětská cvičení v Sokole. Dokud děti nenastoupí do školy, tak je baví cvičení jako takové. Mají radost, když se naučí nějaký nový cvik, a podporují se navzájem. Příteli se daří udržet motivaci ke cvičení i u těch dětí, které nejsou úplně šikovné. Již zhruba po měsíci školní docházky se ale děti předhánějí v tom, kdo bude první nebo kdo skočí nejdál. Dokonce soutěží i v tom, kdo bude dříve převlečený či kdo přijde první na cvičení. Pomalu odmítají při cvičení navzájem spolupracovat a podporovat druhé, méně nadané děti. Ty méně nadané přestávají do cvičení chodit, protože se nemohou s těmi šikovnějšími rovnat, a zažívají psychická muka outsiderů. Opakuje se to bohužel každý rok.

Možná jste viděli známé video dětské psycholožky Jany Nováčkové, ve kterém ukazuje, k čemu vede vnější motivace a hodnocení výkonů dětí a jak působí na psychiku dětí v první třídě. Paní Nováčková ve videu říká, že naprostá většina dětí se do školy těší a chtějí se učit; je to přirozená dětská potřeba. Paní učitelka se snaží děti k učení motivovat (navzdory své profesi si neuvědomuje, že děti se chtějí učit přirozeně a samy od sebe). Proto začne za dobrou odpověď dětí rozdávat nejprve červené puntíky a později jedničky. Protože je hodná, tak první půl rok nerozdává puntíky černé a nejhorší známkou, kterou dává, je dvojka. Tato její vnější motivace vede k tomu, že po konci prvního měsíce již většina dětí nechce chodit do školy a nechce se učit. Vydrží jen ty děti, které jsou v hodnocení mimořádně úspěšné a nasbíraly hodně červených puntíků a jedniček, anebo děti, které jsou zkrátka velmi zvědavé a chtějí rozumět světu. Podle paní Nováčkové se na konci první třídy spontánně ze zájmu školní látku neučí téměř žádné dítě. Hodná paní učitelka totiž dětem ukázala, že učení je náročná a otravná činnost, která se dělá jen z donucení; úspěch dětí v učení si totiž kupovala odměnou, a úplně tak převrátila původní vnitřní motivaci dětí něco umět ve vnější motivaci dosáhnout pěkného ocenění. Paní učitelky, které nejsou tak hodné, velmi rychle doplní kladná ocenění o ocenění záporná a o tresty. Tato metoda cukru a biče se dobře hodí pro výchovu psů, ale z dětí dělá poslušné neautentické ovce.

#### 5.4. JAK DOPLNIT NEZVLÁDNUTÉ ÚKOLY STŘEDNÍHO DĚTSTVÍ POZDĚJI

Pokud sami v sobě vnímáte nebo cítíte, že jste úkoly středního dětství nenaplnili, a chtěli byste je dokončit, můžete to udělat těmito způsoby:

- Vyhledávejte místa v přírodě, která si zachovala určitou divokost, zkoumejte je a poznávejte jejich přirozenost: rostlinstvo, zvířata, hlínu, kameny, vodu, ... Máte-li malé děti, vezměte je s sebou a nechte se jimi vést. Můžete si vést deník, kam si své objevy budete zaznamenávat.
- Vyražte někam ven a chovejte se jako dítě: chodte bosi, prozkoumávejte terén, hledejte poklady, pohrajte si s něčím, co najdete, vyhledejte místo, kde se

dá na chvíli schovat, divočte. Když není možnost jít ven, prozkoumejte stejným způsobem nějaké prostory uvnitř.

- Rozvíjejte vlastní představivost a kreativitu: věnujte se výtvarnému umění, keramice či tvůrčímu psaní, tančete, hrajte na hudební nástroj, čtěte poezii, zkoumejte sny, ...
- Vyberte si nějaký cizí jazyk a učte se ho jen tak pro radost.
- Navštivte sami nebo s dětmi nějaké dětské muzeum, zábavní park, planetárium nebo expozici určenou dětem a vnímejte vše dětskýma očima.

## 6. RANÉ DOSPÍVÁNÍ (RANÁ ADOLESCENCE)

*Přechod do tohoto stadia:* puberta

*Úkol:* utváření takové sociální přítomnosti, jež je současně autentická a sociálně přijatelná

*Dar pro společenství:* oheň, silná energie

*Přechod do dalšího období:* confirmace

*Polokoule* jižní a západní – zaměření na sebe a na konání

*Duše* kolektivní



### 6.1. PUBERTA JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Jednoho dne si dítě uvědomí, že se s ním něco děje. V těle se náhle cítí jinak, přicházejí návaly horka. Silněji si uvědomuje, že existují bytosti opačného pohlaví. Dívka si začíná všimnout, že se jí mění postava. Tyto přípravy vyvrcholí prvním fyzickým vyjádřením toho, že se tělo stává dospělé: vyteče zvláštní tekutina, u děvčat rudá, u chlapců bílá. Je to velmi zvláštní a jedinečný den v životě člověka. Tělo ukončilo jedno stadium života a přesunulo se do druhého. Ne tak psychika a psychospirituální těžiště; tady se přesun odehrává pomaleji. Proto je přechodový rituál vstupu do puberty rozložen více v čase.

První částí rituálu vstupu do puberty je *Slavnost rudého květu* (rituál *Menarché*) u děvčat nebo *Slavnost bílého květu* u chlapců. Je to oslava toho, že tělo dalo jasně na vědomí, že už je dospělé. Oslava by se měla konat v rodinném kruhu, a to co nejdříve po vlastním fyzickém aktu objevení se tekutiny. Jako u všech přechodových rituálů je potřeba, aby vlastní slavnosti předcházela příprava.

Zhruba kolem desátého roku by si rodiče měli začít pozorněji všimnout změn ve fyziologii těla dítěte. Zvláště u dívek jsou změny docela dobře viditelné; u chlapců to nebývá tak patrné. Jakmile začnou mít rodiče pocit, že se první menstruace nebo první poluce blíží, je potřeba začít o tom s dítětem mluvit. Pomalu a citlivě ho připravit na to, že jedné noci (případně jednoho dne) k tomu dojde. Vysvětlit, o co se jedná. Nejdůležitější je připravit dítě na to, že je to normální a děje se to u každého. Není to příznak nemoci, právě naopak: je to příznak dospívání.

(Honza) V naší kultuře není zvykem o menstruaci a poluci s dětmi dopředu mluvit. Zvláště u chlapců je toto téma tabu. Pamatuji si na svoji NOC, kdy se to stalo. Pamatuji si divoký sen, asi první se sexuálním obsahem. Ještě víc si pamatuji to napětí v těle, které bylo ve snu. Pak najednou ve snu došlo k výronu semene, k tomu samému došlo i v realitě. Dodnes si pamatuji tu hrůzu, když jsem se vzápětí probudil a zjistil, že pyžamo je plné jakési podivné bílé slizké hmoty. Myslel jsem si, že jsem nemocný nějakou strašnou nemocí. A hlavně jsem si připadal nesmírně trapně a

snažil se vše nějak nenápadně zamaskovat. Velmi nepříjemný zážitek, který se ještě několikrát zopakoval, než mi starší kamarádi na jednom lyžařském kurzu objasnili (přesněji řečeno, bavili se o tom mezi sebou a já nenápadně, ale napjatě poslouchal), o co vlastně jde. Na doprovázených poutích jsem slyšel několik podobných příběhů plných trapnosti, nepochopení a sebeodsouzení. Přitom stačilo, kdyby o tom se mnou rodiče včas promluvili.

Dítě by se mělo včas od rodičů dozvědět to hlavní. Je to projev dospívání těla, které tím prokazuje, že je připraveno být dospělé a rozmnožovat se. Je to projevení sexuální stránky života, která je tu k rozmnožování, ale taky k radosti. Žena a méně intenzivně muž jsou cykličtí a během měsíce prochází různými fázemi. Je to normální projev toho, že je všechno v pořádku, a je to SKVĚLÉ. A co víc, je to důvod k oslavě. Pokud to situace v rodině umožňuje, měl by poučení dítěti sdělovat rodič stejného pohlaví; i pokud tak ale učiní rodič opačného pohlaví, je to lepší, než kdyby žádné poučení nebylo. Takto připravené dítě není překvapené, až k menstruaci nebo poluci dojde, a rodičům tuto událost ohlásí, místo aby hledalo způsob, jak vše nenápadně zamaskovat. Ví také, že je potřeba dodržovat základní pravidla hygieny.

V co nejkratším čase by měla následovat oslava. Z příběhů lidí, kteří takovýto rituál pro své dítě udělali, i z Honzovy zkušenosti s vlastními dětmi vyplývá, že slavnosti by měli být přítomni členové úzké rodiny – rodiče, sourozenci (i mladší s příslušným vysvětlením adekvátním věku menšího dítěte), případně prarodiče, pokud s tím dítě souhlasí. Většina dětí není psychicky připravena na to, aby se o jejich částečné dospělosti dověděli i lidé mimo rodinu.

Na oslavě by dítě mělo dostat nějaký dárek, který symbolizuje vzpomínku na to, co se stalo. Součástí by měly být i nové dohody v rodině, jak se od tohoto dne budou druzí k přeměněnému mladému člověku chovat. Může dojít ke změně jména, které rodiče a ostatní v rodině pro dítě používají. Měla by se domluvit pravidla týkající se respektování soukromí a intimity dospívajícího (např. do koupelny může současně vstoupit s dítětem jen rodič stejného pohlaví a mladší sourozenec, do pokoje či teritoria dospívajícího vstupujeme až po zaklepání apod.), pravidla odívání (například dítě a rodič opačného pohlaví nebudou chodit jeden před druhým nazí, dítě má právo svobodně se rozhodovat, co si oblékne do školy), pravidla rozdělení domácích prací a další. Zároveň platí, že rodič opačného pohlaví se od nynějška nesmí dotýkat sexuálně citlivých částí těla dítěte. Při nastavování pravidel by se mělo přihlídnout i k přáním dospívajícího, a proto je potřeba se dítěte na jeho představy a potřeby zeptat. Pokud chce striktnější pravidla, než mezi sebou mají dospělí členové rodiny, je dobré tento jeho požadavek respektovat. Dohodnutá pravidla pak musí dodržovat všichni členové rodiny, je na rodičích, aby vlídným vstřícným způsobem drželi dohodnuté rodinné hranice.

Slavností rudého nebo bílého květu začíná *přípravná fáze vlastního rituálu vstupu do puberty*. Přechodový rituál vstupu do puberty začínají připravovat rodiče a případně i rodinní průvodci (prarodiče, opatrovníci, někdy učitelé, kněz či jiní starší komunity),



jakmile si všimnou, že dítěti se začíná měnit jeho psychický svět. Tento posun nastává u děvčat kolem 11 – 13 let, u chlapců mezi 12 – 14 lety (v dnešní společnosti spíše dříve). Dítě si začíná mnohem více všímat druhého pohlaví, jeho zájmy se přesouvají z rodiny a jejího bezprostředního okolí dál do světa, se spolužáky nebo kamarády častěji vyráží mimo domov. Zásadnější změna psychiky nastává u některých dětí zhruba ve stejném čase, kdy dochází k první menstruaci nebo poluci, u větších částí dětí pak zhruba o půl roku až rok později. V každém případě u psychicky zdravých dětí (a tedy skoro u všech dětí) nepřichází později než rok a půl po první menstruaci nebo poluci. Mnoho rodičů má své dítě zafixováno jako malé a signály jeho změny nevnímají, často ani nechťejí vnímat. Velmi často si pak této změny nepovšimnou prarodiče; ti mohou známky jakéhokoliv zrání dítěte dokonce popírat a změnu bojkotovat.

*V přípravné fázi* se dítě loučí se svým dětstvím. V této fázi by s dítětem měli hodně pracovat rodiče a pomalu ho připravovat na rituál, který se chystá. Mluvit s ním o tom, jak vnímalo své dětství, procházet s ním fotky a pomáhat mu uvědomit si, jak obstálo v plnění vývojových úkolů středního dětství. Je dobré, když dítě projde své hračky a věci a vyčlení všechny, které již nebude dále používat, protože jsou příliš dětské. Dítě by mělo přemýšlet i o tom, jaké to bude po rituálu a jakým jménem bude chtít být oslovováno. Rodina by se měla dohodnout, jak se změní pravidla v plnění domácích povinností. Po rituálu vstupu do puberty by určitě mělo dojít k nějaké změně, která bude vyjadřovat, že na dřívější dítě nyní celá rodina (včetně jeho samotného) nahlíží jako na skoro dospělého.

Přípravou musí projít také rodiče, především matka. Musí se připravit na to, že její malé dítě již nebude vývojově dítě, ale pubescent. Je třeba vědomě se připravit na to, že dítě pomalu začne vylétávat z rodiny a jeho zájem a pozornost se budou přesouvat mimo rodinu. Na rodičích je, aby mu toto vzdalování se dovolili, přestože může být nebezpečné.

*Vlastní přechodový rituál vstupu do puberty* by měl probíhat za účasti rodiny. Je dobré pozvat i členy širší rodiny a rodinné průvodce - kmotry dětí, bývalé či stávající tety nebo slečny na hlídání, blízké rodinné kamarády, faráře apod. - pokud jsou takovým věcem nakloněni a pokud si to dítě přeje a souhlasí s tím.

V první části se adept obřadně (v mezích rodinných zvyklostí) loučí s dětstvím. Odevzdává vybrané hračky a dětské předměty svým mladším kamarádům, rodiče a kamarádi vyprávějí o tom, jak prožívali jeho dětství, vzpomínají na konkrétní zážitky. Loučení by mělo končit společnou hostinou a oslavou adepta dobrého a pěkného dětství.

Střední přechodová fáze začíná veřejnou volbou jména, kterým chce být adept dále v širší rodině a komunitě nazýván (může být stejné jako předtím, obvykle ale bývá bez zdobnělin, a může to být i přezdívka, pro kterou se adept rozhodne). Druhým krokem je symbolické přestřížení psychologické pupeční šňůry mezi matkou a dítětem, obvykle symbolizované růžovou stuhou. Stříhají oba, dítě i matka. Pro oba je to

jeden z největších okamžiků života a pro oba je to silná vzpomínka na okamžik přestřížení fyzické pupeční šňůry při porodu.

Po přestřížení stuhý začíná přijímací část rituálu. Na počátku této části může adept dostat nějaký symbolický dárek jako vzpomínku na rituál. U chlapců to obvykle bývá nějaký nůž nebo podobný symbol mužství, u dívek třeba velké náušnice či přívěšek jako symbol jejich ženství. Další část rituálu se již odehrává jen v mužské nebo ženské společnosti podle pohlaví adepta. Muži se obvykle odeberou na nějakou chlapenskou výpravu do lesa, během které proberou s adeptem aspekty mužského života (mužskou roli, vztahy k ženám, sex, jeho radosti a bezpečnost, volbu životní cesty atd.), a to nejlépe se zahrnutím historek z jejich vlastního života. Ženy často pokračují v hostině v žensky vyzdobeném pokoji, kde mohou o adeptku pečovat, seznámit ji s tajemstvími ženského světa a předat jí svoje osobní zkušenosti s ženskou rolí a dospíváním. Starší mohou také v těchto chvílích adeptovi či adeptce předat své osobní dary a svoje poselství.

*Fáze začlenění* nastává po skončení formálního rituálu. Během ní se realizují případné změny v uspořádání místnosti, ve které nový adolescent žije, upraví se domácí povinnosti, pro oslovení adolescenta v širší rodině se důsledně používá jím zvolené jméno. Je důležité, aby rodiče pomohli adolescentovi s prosazením těchto změn i u prarodičů a dalších členů širší rodiny a komunity.

(Honza) V případech, kdy jsem byl průvodcem tohoto rituálu u svých kamarádů, i u mých dětí se osvědčilo, když adolescent může v období po rituálu vyrazit na delší cestu spolu s rodičem stejného pohlaví. Já jsem se synem v jeho 13 letech vyrazil na skoro měsíční expedici terénním nákladákem do středu Sahary v jižní Libyi. Syn byl řádným členem expedice a musel plnit to, co dospělí. Jednou, když šel nakupovat spolu s další účastnicí expedice, zapomněl nakoupit jídlo na oběd pro nás dva. V poledne, když jsme neměli nic k jídlu, přišly slzičky, ale večer mi povídá: „Tati, nejíst celý den bylo celkem snadné. Dá se to vydržet.“ Cestou zpět, kdy jsme byli sami v kabině řidiče, jsme probrali ženy včetně sexu a prezervativů. Tam odjíždělo dítě, a zpět se vrátil dospívající chlapec. Podobně dcera asi v 16 letech absolvovala se mnou a mojí ženou expedici na Kavkaz s výstupem na Elbrus.

Pro děti vychovávané v katolické víře bylo a je rituálem vstupu do puberty *biřmování*. V židovské tradici odpovídá tomuto rituálu obřad *Bar micva*. Stejně jako u chlapčeských rituálů domorodých kultur (které jsou více popsány u přechodu *konfirmace*) znamenají tyto rituály symbolický vstup do dospělosti. Tato dospělost je ale slabá a adept zůstává vývojově stále ještě v období dospívání. Je dobré, když adolescent získá při tomto rituálu svého *kmotra*, který jej může provázet dalším životem.

Ve společenské rovině je často rituálem vstupu do puberty přechod z prvního na druhý stupeň školy, a ještě více přechod z prvního stupně školy na osmileté gymnázium.

Ve skautu skládají děti kolem 12 let skautský slib, který je dobrou formou rituálu, zvláště pokud má dítě za úkol si před slibem celou věc rozmyslet během několikoho-

dinového osamoceního pobytu v přírodě. Řada lidí pak dodržuje tento skautský slib po celý zbytek života.

Vstup do puberty je posledním přechodem mezi vývojovými stadii života, u něhož můžeme jeho uskutečnění odhadnout podle věku člověka. U dalších to už není možné.

### 6.1.1. PŘÍKLADY PŘECHODOVÉHO RITUÁLU VSTUPU DO PUBERTY

(Honza) S jednou mojí klientkou (řikejme jí třeba Jana) jsme si o slavnosti rudého květu povídali asi měsíc před tím, než měla její dcera první menstruaci. Jana si dopředu s dcerou sedla a vysvětlila jí všechno o menstruaci a měsíčním ženském cyklu. Kromě hygienických záležitostí si povídaly i o důležitosti ženského „bytí na měsíci“ u indiánů, kdy indiánské ženy pobývají v „měsíční chýši“ a „přijímají dělohou vizi na další měsíc“. Jana dceři vysvětlila, že menstruace může být i v naší kultuře posvátnou chvílí v životě ženy, kdy by se měla věnovat především sama sobě a své ženskosti.



Jana se spojila se všemi ženami linie své dcery (ona jako matka, babičky z obou stran, její sestra a sestra manžela) a společně připravily slavnost rudého květu. O prvním víkendu po první dceřině menstruaci udělaly slavnost. V první části, kdy byli přítomni i muži z rodiny, udělaly Jana a její dcera obřadní rituál přestřižení růžové stuhy symbolizující psychologickou pupeční šňůru. Dcera si přede všemi nasadila nové velké náušnice reprezentující její ženskost, které dostala jako dárek od obou rodičů. Dále rituál pokračoval již jen mezi ženami. Odebraly se do místnosti určené ten den pouze ženám. Místnost byla vyzdobená a byla plná ženských věcí a dobrot. Všechny ženy z rodiny postupně jedna po druhé přivítaly dceru mezi ženy a předaly jí osobní ženský dárek. Navíc doplnily rituál tím, že i všechny dospělé ženy z rodiny si udělaly vlastní rituál přestřižení psychologické pupeční šňůry od svojí matky.

Jiným příkladem je rituál pro syna mé kamarádky Lucie. Již několik dní dopředu rodiče se synem o rituálu mluvili. Vysvětlili mu, co vše se bude během rituálu odehrávat. Syn si prošel své hračky a vybral ty, které již nebude dále potřebovat. Rituálu se zúčastnili rodiče, syn, mladší bratr, blízký kamarád rodičů se svými dvěma dcerami zhruba ve stejném věku jako synové, a já. Během rituálu dostal syn album a fotografie z důležitých momentů svého života. Fotky jsme si všichni společně prohlédli a on je zařadil do alba. Dostal také kufřík, do kterého si uložil toto album a další předměty odkazující na jeho dětství. Dále syn předal jako dárek po jedné své hračce mladšímu bratrovi a přítomným holčičkám. Pak následovalo společné jídlo s povídáním o zážitcích z jeho dětského života.

Po jídle pokračoval rituál přestřižením růžové stuhy napnuté mezi synem a matkou. Oba stříhli v ten samý okamžik, vzali si svůj díl stuhy a uložili mezi své cennosti, syn do kufříku se vzpomínkami na dětství. Po odstřižení dostal syn ještě dopis od matky.

Další součástí rituálu byl společný odchod mužů a syna na asi 10 km výpravu na místo v lese s krásným výhledem na řeku. Zde jsme udělali oheň. Syn dostal darem od otce pěkný velký švýcarský nůž. Na ohni jsme upekli buřty. Při pečení jsme si povídali o tom, jak žijí a co prožívají dospělí chlapi, o vlastním „tajném“ místě v přírodě, o vztazích mezi muži a ženami. Poměrně brzy jsme šli spát „pod širák“. Druhý den nás čekal asi 15 km dlouhý pochod domů.

Jak to celé probíhalo očima matky, si můžete přečíst na [www.lucieernestova.cz/den-ukonceni-detstvi-aneb-jak-se-vyhnout-spratkovatemu-dospivani-chlapcu](http://www.lucieernestova.cz/den-ukonceni-detstvi-aneb-jak-se-vyhnout-spratkovatemu-dospivani-chlapcu).

O dalším příkladu rituálu pro 12 letého chlapce si můžete přečíst na [www.janbim.cz/cviceni/prechodove-ritualy/priklad-vstupu-do-puberty](http://www.janbim.cz/cviceni/prechodove-ritualy/priklad-vstupu-do-puberty).

(Ingrid) O tom, že je dobré proměnu dívky v ženu oslavit a doprovodit vhodným rituálem, jsem sice věděla, ale obě moje dcery něco takového odmítly (byť by to bylo jen za účasti nejbližší rodiny), protože to považovaly za svoji soukromou záležitost. Obě byly nicméně svolné k tomu, abychom spolu zašly do kavárny na café latte a palačinku se zmrzlinou a takto ve dvou spolu novou situaci probraly a oslavily. Myslím si, že je dobré respektovat přání dítěte a najít takovou formu přijetí a uvítání této životní změny, která je pro dítě přijatelná a ve které se cítí komfortně.

## 6.2. ÚKOLY RANÉHO DOSPÍVÁNÍ

Základním úkolem adolescenta je *najít svoji autentickou sociální identitu*. Stát se společensky přijatelným a získat vlastní sebeuznání. Získat svůj vlastní mnohovrstevnatý způsob přináležení ke světu, a to především mimo rámec rodiny. Je to jakýsi učeň, který se prožitky a praxí učí nacházet své místo v kolektivu vrstevníků i mezi dospělými, a také svůj vlastní styl a vkus v hudbě, oblékání, sexu apod. Hlavně se ale učí být sám se sebou.

Vytvořit si sociálně akceptovatelné „já“ za současného popření sebe sama je jednoduché: stačí napodobovat a místo autentického herce vlastních rolí se stát třeba imitátorem idolů a hvězd. Stejně jednoduché je stát se za každou cenu autentickým „já“ bez ohledu na druhé; stačí vždycky dělat jen to, co právě teď chce. Rané dospívání je tak těžké a bouřlivé, že je potřeba naplnit tyto dva základní protichůdné úkoly oba naráz.

V našem prostředí přichází puberta většinou na druhém stupni základní školy. V tu dobu je dítě ještě pevně zapřeno ve své rodině, jeho zájmy už ale míří ven z rodiny i k sobě samému. Hlavními průvodci životem přestávají být rodiče a stávají se jimi učitelé, vedoucí kroužků, sportovní trenéři, a hlavně vrstevníci. Přes všechnu snahu rodičů a učitelů se vrstevníci a internet stávají hlavním zdrojem poznání a hlavním zdrojem definování vnitřně vnímané sebehodnoty dospívajícího. Staví se na základech, které byly vybudovány v předchozích dvou stadiích. Jestliže si dítě přineslo z dětství přiměřené a víceméně reálné vnímání sebe sama a svých schopností, je



velká šance, že se mu podaří najít i své odpovídající místo v kolektivu „náctiletých“. Je-li vnímání sebehodnoty a vlastních schopností pokřiveno, dospívání toto pokřivení ještě znásobí.

Toto stadium je náročné i pro matku. I ona musí své dítě pustit. Využijme přirovnání: zatímco v dětství byla matka rybníkem i jeho břehem, v pubescenci se stává přístavem na břehu moře. Vypouští svého potomka, který už není dítětem, do nebezpečí mimo domov, nemůže jej chránit svými „kvočnovskými křídly“ a musí čekat, až se k ní sám vrátí. Pro mnoho matek a někdy i otců je tento úkol téměř nezvládnutelný.

Přechod na střední školu ještě zvýrazní odpojení se od rodičů jako hlavních průvodců a zdůrazní potřebu najít své místo mezi vrstevníky. Někteří rodinu téměř opustí a přes týden žijí na internátě. Ve vztahu k rodičům adolescent převážně kmitá mezi dvěma krajními stavy: mezi napodobováním postojů rodičů (obvykle hlavně postoje rodiče stejného pohlaví), a mezi jejich absolutní negací a postojem vzdoru. Ten, kdo měl štěstí na vstřícnou výchovu, se pohybuje spíše v postoji napodobování.

(Honza) Já jsem to štěstí měl. V dětství jsem byl rodiči vnímán jako spolehlivý, a tak jsem od nich, a především od otce, získal svobodu dělat si, co jsem chtěl. Výsledkem bylo, že jsem skoro přesně „svobodně“ napodoboval postoj svého otce, byl jsem aktivní mezi pionýry a později mezi pionýrskými vedoucími, jezdil jsem na vodu a hodně sportoval, skoro nepil a vůbec nekouřil. Když má adolescent z nějakého důvodu ve výchově méně štěstí na vstřícnost a důvěru, pohybuje se hlavně ve vzdoru. To se stalo mým bratrům. Prostřední bratr trpěl astmatem stejně jako náš otec a otcův strach se promítl do výchovy mých bratrů tak, že prostřední měl spoustu zákazů ze zdravotních důvodů a nejmladší to schytl s ním. Výsledkem bylo, že dospívání prožili oba ve vzdoru. Měli dlouhé vlasy, scházeli se v hospodě s disidenty, chodili na zakázané koncerty a demonstrace a alkoholu se rozhodně nevyhýbali.

Tento primární postoj definovaný vztahem s rodiči si adolescent přenáší i do prostředí svých vrstevníků. Podvědomě si vybírá takové prostředí, které podpoří jeho základní postoj převzatý od rodičů, ať už napodobením, nebo vzdorem. Mým kolektivem byli lidé aktivní ve sportu nebo pobytu v přírodě. Mým hlavním mentorem se stal Ivo Nevečeřal, který pracoval jako vedoucí oddělení sportů v přírodě na okresním Domě pionýrů a mládeže a organizoval naše vodácké výpravy na české řeky. (Teprve po mnoha letech jsem se dozvěděl, že byl i žákem manželů Tomášových.) Mými kamarády byli pionýrští vedoucí, sportovci, vodáci. V rámci napodobování maminky jsem se dobře učil a ve škole jsem kamarádil spíše s malými vědátory než buřiči. Moje bratry zavedl jejich vzdor do intelektuálně silného prostředí disidentu a jejich hlavním mentorem a průvodcem se stal Jiří Beránek, mamčin bratr, akademický sochař a velký celoživotní rebel. U strejdy Jirky se bráchové v podstatě vyučili a dnes dělají krásné tesařsko-truhlářské práce a dřevěné sochy a mají vztah k umění. Ve škole sice předměty uměli, ale s učiteli se dohadovali a některými až opovrhovali. Kamarády měli spíše mezi buřiči a studenty známkově na chvostu.

Jak je vidět, jedni a titíž rodiče mohou přivést své děti k různému průchodu dospíváním a oba způsoby (napodobení a vzdor) mohou být pro mladého člověka dobré a mohou jej navést na dobrou životní cestu. A oba je také mohou vést velmi špatně.

Jestliže zásadní otázkou středního dětství bylo „Proč?“, pak zásadní otázkou raného dospívání je „Kdo jsem a kam patřím?“ Objevování všech aspektů svého já je zásadním úkolem adolescenta. Zkoumá zevnitř, často o sobě pochybuje, pochybuje o rodičích, pochybuje o společnosti. Zkoumá sám sebe v zrcadle druhých. Zkoumá se přes vztahy s rodiči, s učiteli, se spolužáky, se členy party, s nejbližšími kamarády. Zkoumá limity svého těla. Záměrně se vystavuje extrémním situacím ve vztazích, v sexu, ve sportu, v přírodě. Do všeho se vrhá s ohnivou vášní, vše dělá naplno - i nudu, vzdor a pohrdání. Co nejlépe a naplno hraje své role: bavič, dobrodruh, extrémista, buřič, člen party, outsider, budižkničemu, otloukánek, ... Role rychle a schopně střídá podle aktuálního prostředí kolem sebe. Rád a často se poměruje; vědomě s vrstevníky a nevědomě s rodiči. Potřebuje vítězit a prohrávat, být úspěšný, být „in“ ale i být „mimoň“.

*Podvědomé srovnávání s rodiči*, a to především s rodičem stejného pohlaví, je jedním z hlavních motorů vývoje dospívajícího. Mladý člověk zpravidla v řadě věcí dlouho ve srovnání s rodiči zaostává, ale nejpozději ke konci raného dospívání by měl začít rodiče alespoň v některých směrech překonávat. Velmi obtížné to mají děti úspěšných rodičů.

(Honza) Znímám to z vlastní zkušenosti. Můj otec byl úspěšný sportovec, dvojnásobný olympionik. Na poli sportu jsem téměř neměl šanci se mu vyrovnat. Musel jsem si najít úplně jiný sport – horolezectví a v něm dosáhnout svého úspěchu. Na tátově hřišti (v gymnastice nebo soutěžních sportech) jsem neměl šanci. Podobné je to u dětí úspěšných podnikatelů a umělců. Na doprovázených poutích jsem měl několik dospělých, kteří byli dětmi úspěšných podnikatelů. V porovnání s vrstevníky dosáhli skvělých úspěchů a výkonů; na vysoko nastavenou laťku otce či matky ale nedosáhli. Vnímají se celkově jako neúspěšní a mají velkou potíž se sebevědomím a s vnímáním vlastní hodnoty.

Je důležitou úlohou rodičů o této nevypsané soutěži vědět a včas najít pro své dítě místo, kde může dospívající (případně dospělá) dítě po čestném boji zvítězit. Je zásadní, aby rodič takovou zaslouženou porážku přijal a dítě ocenil. Také je zásadní, aby rodič neprohrál schválně. Dospívající to vycítí a výsledek má na jeho sebehodnotu vliv přesně opačný. Z příběhů, které slýchám, je jedině ten dospívající, který dokázal alespoň v něčem porazit své rodiče (kluk tátů a děvče matku), připraven opustit rané dospívání a pokročit ke zdravému pozdnímu dospívání – kukle. Možná i v této nevypsané soutěži tkví důvod, proč má naše současná společnost takové problémy dospět a proč jsou jako hlavní hodnoty předkládány úspěch, soutěž, vnější vzhled, hromadění peněz, majetku a zážitků, ačkoli jsou to hodnoty spíše adolescentní než dospělé. Pro dnešní dospívající je totiž čím dál těžší své rodiče překonat. V mnoha směrech již není kam či v čem.

Velkým tématem a úkolem tohoto období je vytvořit si *svůj vlastní postoj k druhému pohlaví a k sexu*. Zážitky ze setkávání s druhým pohlavím, první lásky, první strategie a praktické zkušenosti s „balením“ holek či kluků vytvářejí důležitou sebezkušenost a životní dovednost. Vybudovat si schopnosti navazovat vztahy s druhým pohlavím je nesporně jeden z hlavních úkolů raného dospívání.

Toto období prožíváme každý jinak, téměř vždy však bývá plné dobrodružství, touhy, zábran a vnitřních zmatků. Málokdo má to štěstí, že jsou jeho první milostné a sexuální zkušenosti výhradně pozitivní a krásné; častěji bývají zmatené a bolestné, případně se to krásné a dobrodružné mísí dohromady s bolestivým a traumatickým. Rodiče bývají většinou ti poslední, s kým se dospívající radí a konzultuje svoje zkušenosti a prožitky; názor a přijetí vrstevníků totiž považuje za mnohem důležitější. Dítě si navíc v tomto období citelně uvědomuje vše, co v rodině nefunguje, a často to i poměrně přímočaře sděluje a komentuje. Zároveň projevuje tendenci žít jinak a chovat se po svém. Vztahy s pubertálními dětmi proto provázejí hádky, napětí, pocity křivdy a nedorozumění. Říká se, že příroda zařídila pubertu proto, abychom byli schopni a ochotni své děti doslova vyhodit z rodinného hnízda. Přes všechny konflikty a odcizení je ale důležité, aby dospívající měli možnost svoje milostné zážitky a zkušenosti s rodiči konzultovat, a je tudíž dobré být jim k dispozici. Spíše než na domácí půdě se dítě častěji svěřívá tehdy, když jej vezmeme někam ven. Jen málokterý z dospívajících např. odmítne pozvání na jídlo či pití někde venku. Když je pozvete na pizzu, na kávu nebo cheesecake, máte šanci, že s vámi půjdou, že se dozvíte i něco o jejich milostném životě a vztazích s vrstevníky a že si možná vyslechnou i váš názor či doporučení. Na oplátku si můžete nějakou tu radu a doporučení poslechnout i vy od nich. ☺

(Ingrid) Nejen u nás doma, ale i v dalších rodinách, které znám, se osvědčil „rituál rodinných večeří“. Jedna z mála věcí, díky kterým se vám dospívajícího člověk přijde alespoň jednou za den osobně ukázat, je talíř plný teplého jídla. V kruhu rodinné společenosti se pak probírají zážitky z celého dne a sdílí se každodenní radosti i starosti. Myslím si, že deset minut u večeře je na výchovu teenagera tak akorát, a pokud se dospělí postarají o příjemnou a vstřícnou atmosféru, upevňuje kruh kolem stolu pocit, že k sobě patříme, navzájem se podporujeme a že se každodenní život dá nějak zvládnout.

Dalším velkým tématem je *budoucí povolání*. Škola vlastně od počátku dítě a později studenta nebo učně připravuje na určitou pracovní roli v životě. Většina dospívajících ale během rané adolescence neví, čím by chtěli být. Mnohem častěji vědí, co nechtějí. Výsledkem je, že výběr střední školy nebo učňovské školy za ně obvykle učiní rodiče, anebo se rozhodnou sami buď napodobením, nebo vzdorem vůči rodičům. Rodiče a učitelé by si proto měli všimnout schopností a zájmů dětí na druhém stupni, mluvit s nimi o tom a nasměrovat tak, aby je studium alespoň trochu bavilo a aby rozvíjeli své přirozené talenty a schopnosti. Podobné je to s případnou volbou školy vysoké, tam už ale bývá dospívající lépe schopen vytvořit si vlastní názor.

(Ingrid) Jako člověk, jehož profesí je personalistika, se už celá léta setkávám s trhem práce. Moje zkušenost je taková, že spíše než na tom, co člověk vystuduje nebo čemu se vyučí, záleží na tom, k čemu se později v životě dostane, co jej osloví, k čemu jej životní okolnosti přivedou, postrčí či přizvou. Každý z nás má nejspíš ve svém okolí někoho, kdo se žije něčím úplně jiným, než čemu se vyučil nebo co absolvoval. Dospívající člověk ale ve škole či v učení stráví několik let, během nichž si vytváří názor na svět kolem sebe a učí se být sám sebou. Proto je dobré zvolit takovou školu, která dítěti umožní rozvíjet vlastní osobnost, ať už tím, že bude intelektuálně stimuluje, nebo tím, že se dobře naučí nějakému řemeslu a dovednosti. Vzhledem k rychle se měnící době už není zcela prioritní otázka, nakolik se daným oborem dá dnes uživit. Vždyť minimálně polovina typů práce před 15 či 20 lety ještě neexistovala, a rovněž poptávka a výdělky u jednotlivých řemesel se mohou změnit v průběhu několika málo let.

Z pohledu přežití v dospělém světě je důležité, aby se mladý člověk v tomto období naučil *postarat se o sebe za různých okolností*. Umět si uvařit jídlo, vyprat si prádlo a postarat se o sebe, umět přežít a přespat v divoké přírodě, přežít v divočině města, dorozumět se a přežít v cizí zemi, ale i umět si vydělat peníze nějakou prací a být si vědom toho, že materiální hojnost není stav, ale vnitřní schopnost, patří k základní výbavě dnešního dospělého člověka

Z pohledu psychicko-energetického je důležitým úkolem dospívání *objevit své podvědomé energetické vzorce* (Agresor, Lituj mne, Tazatel, Rezervovaný - viz první díl *Cesty (ne)obyčejného člověka*), a naučit se s nimi také vědomě pracovat a vystupovat z těchto podvědomých her. Stejně důležité je objevit a přivítat své loajální vojáky (viz druhý díl *Cesty (ne)obyčejného člověka*).

Konec raného dospívání není tak jasný a zřetelný jako ukončení obou dětských období. U některých lidí k němu nedojde nikdy. Nepodaří se jim svým psychospirituálním těžištěm vykročit za úkoly pubescence. Často přitom dosáhnou dost významného společenského úspěchu, vystoupají po kariérních žebříčcích až na nejvyšší místa, vyhrájí mistrovství světa ve sportu, žijí v několikátém manželství, mohou se pochlubit známkami společenského statusu, značkovými modely či dětmi, které ve dvou letech už mluví anglicky, konzumují věci, vztahy, zážitky, ... Z běžného pohledu jsou sice už dávno dospělí, z pohledu dušestředného vývoje ale uvízli v dospívání.

Když mladý (a někdy starší) člověk zvládne všechny úkoly raného dospívání, dostává se k dalšímu přechodu. Plotkin jej nazývá *konfirmace*. Jedná se o vnitřní a vnější potvrzení toho, že se završil vývoj zaměřený na získávání věcí, zážitků, peněz, moci, zkrátka období, kdy člověk žil sám pro sebe. Dospívající člověk je nyní v podstatě seznámen a spokojen sám se sebou a zaujal již své místo ve společnosti. Může to být vzácně v 15 letech, častěji pak kolem 20 let, ale klidně i ve 40 či v 50 letech. K rituálům konfirmace patří maturitní ples, maturita a promoce (dříve mohl být rituálem konfirmace i pobyt na vojně). Aby mohlo dojít ke konfirmaci, musí být adept sa-



mostatný ve všech ohledech: fyzicky opustil původní rodinu, umí se o sebe postarat, co se obživy týče, a přijal svoji jedinečnost.

### 6.3. MOŽNÉ CHYBY VE VÝVOJI

Nejčastější chybou je stejně jako v minulém stadiu to, že okolí (a především rodiče a učitelé) nerespektuje vývojové potřeby dospívajícího člověka. Mnoho rodičů jako by nevnímalo, že jejich dítě se přesunulo z dětských vývojových stadií do stadia pubescence. Ignorují změny fyziologie, změny hormonální i emoční, a k dítěti i nadále přistupují jako k malému děcku. Především matky své ratolesti stále ochraňují a odmítají jim dovolit, aby byly samostatné, mohly se domů vracet později, mohly si dělat věci po svém atd. A zjišťují, že kdysi tak hodné a poslušné dítě rebeluje a odmítá cokoliv.

V pozdějším období dospívání bývá častou chybou odmítnutí soutěže s dospívajícím. Rodiče si chrání svoji tvář a autoritu a vyhýbají se přímému srovnání. Zvláště otcové mnohdy nepřipustí, že by jejich potomek mohl být v něčem lepší. Buď nastavují laťku příliš vysoko, nebo nenastavují žádnou.

Ke konci dospívání to bývají pro změnu matky, kdo brání dítěti vyletět z hnízda a začít žít vlastní nezávislý život. A často mu cíleně připravují pohodlný život v závětrí za pecí. (Honza) Měl jsem na pouti mladíka, který byl v 19 letech mistrem světa v jednom východním bojovém umění. Po absolvování gymnázia mu maminka domluvila „teplé místečko“ grafika u nich ve firmě. Syn začal kopírovat reklamní symboly z jednoho plakátu do druhého, postupně přestal cvičit, začal se považovat za chudáka a oběť – až onemocněl. Se mnou se setkal v 26 letech. Chodil jako invalida, nulové sebevědomí. Na pouť vyrazil, protože nevěděl, co má dělat, když jeho místo u nich v propagaci zrušili. Maminka ho svou ochranou a pohodlným pracovním místem, kde nemusel nic dělat, úplně psychicky zničila. Ke konci pouti mi znovu po pěti letech zacvičil sestavu z mistrovství světa. Za jediný den se narovnal, opticky se zvětšil o 10 centimetrů a znovu získal chuť cvičit. Stačilo ho trochu poštouchnout, vyzvat k soutěži - a nechat se porazit (samouk proti bývalému mistru světa neměl šanci ☺).

Školy (a zejména státní) téměř vždy brání individuálnímu rozvoji dospívajících. Snaží se všechny studenty udělat stejné. Tím potlačují autentičnost a jedinečnost každého dítěte, namísto co by je vedly ke kreativitě a hledání vlastních postupů.

Společenský tlak vrstevníků ovlivněný a živený médii a reklamou nutí mladé lidi imitovat společensky uznávané „celebrity“. Imitují společenské postoje, oblékání i styl ovlivněný hudbou, kterou poslouchají. Dnes navíc musí mít adolescent i mobil té správné značky. Dříve byli „hvězdami“ lidé, kteří něčeho dosáhli, třeba ve sportu, a dnes jsou jimi „youtubers“ vrstevníci (ti mají na YouTube vlastní sledovaný kanál, propagují „vlastní životní styl“, a firmy s oblečením, módními doplňky a kosmetikou je zásobují, aby propagovali jejich výrobky). Idolem se tak nestává někdo úspěšný, ale vrstevník, který měl nejen odvalu, ale i štěstí a fotogenickou tvář, a jehož video tak vidělo několik set tisíc či milion lidí. Je to nebezpečné jak pro vlastní youtubery, tak pro jejich obdivovatele. Ti první jsou slavní bez nějaké mimořádné zásluhy, někdy

mívají i obrovské finanční příjmy, a přitom neznají svoji opravdovou sebehodnotu. Jejich obdivovatelé pak napodobují něco, co je jen nafouknutou bublinou, aniž by v tom byla nějaká rozvojová hodnota.

Jak je uvedeno výše, úkoly raného dospívání zvládne většina lidí mezi 20. a 30. rokem věku, ale může to být i výrazně později. Adeptem připraveným k dalšímu přechodu je ten, kdo již opustil "rodný dům", má za sebou vyučení či studia na školách, je schopen se o sebe postarat, vydělávat si na živobytí a žít samostatný život. Po většinu času má sám ze sebe dobrý pocit, a když je s lidmi, umí být autentický a vyjadřovat své emoce. Umí navazovat vztahy a zvládat konflikty. Uvědomuje si, v čem je dobrý a v čem ne, a je ochoten a schopen dále na sobě pracovat. A jeho zájmy se z primárního zaměření na sebe, společnost a vrstevníky začínají přesouvat k hlubším tématům, jako je smysl lidské existence, mysteria přírody, duševní život či objevování toho, co nás přesahuje.

#### 6.4. JAK DOPLNIT NEZVLÁDNUTÉ ÚKOLY RANÉHO DOSPÍVÁNÍ POZDĚJI

Pokud sami v sobě vnímáte nebo cítíte, že jste úkoly raného dospívání nenaplnili, a chtěli byste je dokončit, projděte si úkoly této vývojové fáze popsané výše a realizujte vše, co považujete za nedokončené. Narazíte-li na obtíže či budete-li mít pocit, že úkoly sami nezvládnete, vyhledejte zkušeného průvodce nebo psychoterapeuta se zaměřením na vztahy, práci s tělem, autenticitu a sebezkušenost či práci s traumatem (gestalt terapie, biosyntéza a další přístupy orientované na práci s tělem, Pesso-Boyden přístup, systemické rodinné konstelace, psychodrama, muzikoterapie, práce s traumatem). To vám umožní dokončit tuto vývojovou fázi za pomoci průvodce, kterému důvěřujete.

## 7. POZDNÍ DOSPÍVÁNÍ

*Přechod do tohoto stadia:* konfirmace

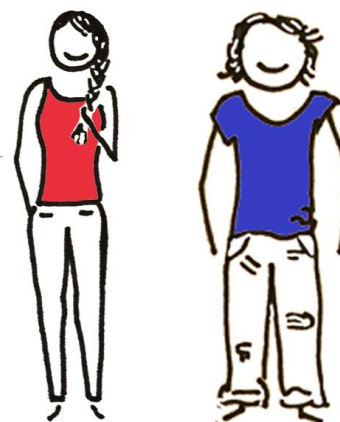
*Úkol:* opuštění domova (fyzicky i psychicky), transformace adolescentní, na sebe orientované psychiky v psychiku dospělého, orientovaného na druhé, zkoumání mystérií přírody, psychiky a ducha

*Dar pro společenství:* mysterium a temnota

*Přechod do dalšího období:* iniciace duše

*Polokoule* západní a jižní – zaměření na konání a na sebe

*Duše* individuální



### 7.1. KONFIRMACE JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Konfirmace završuje v našem vývoji období pubescence a startuje skoro dospělý život. Obvykle probíhá v delším časovém období.

Ve fázi *přípravy* na konfirmaci podstupuje mladý člověk obvykle několik zkoušek, které testují, nakolik je připraven na dospělost. V naší kultuře může být první takovou zkouškou maturita. Adept během této zkoušky dokazuje, že nasbíral určité penzum vědomostí potřebných pro další životní cestu. Bývá to první vystavení se ostrému tlaku jedinečné chvíle, během níž musí uspět ve zkoušce, na kterou se předtím dlouho připravoval. Tato zkouška je nicméně spíše znalostní; dovednosti, které jsou potřeba pro dospělý život, obsahuje jen v malém množství.

*Přechodovou část* reprezentuje první dlouhodobé fyzické opuštění rodiny a domácího zázemí spojené s nutností postarat se alespoň v základních věcech sám o sebe. V dřívějších dobách byl takovýmto konfirmačním rituálem odchod na zkušenou do světa a skládání tovaryšských zkoušek. Teprve po jejich složení někde daleko mimo domácí region se mladý člověk mohl vrátit zpět a začít spolupracovat jako tovaryš doma. I v současnosti bývá tato přechodová část spojena s přípravou na budoucí povolání. Ti, kteří bydlí na internátě, procházejí touto zkušeností už na střední škole, a tedy ve věku odpovídajícím spíše ranému dospívání, ale většina mladých lidí zažije takovou situaci až na vysoké škole nebo po dokončení studií. Ještě před pár lety byl takovým přechodem i pobyt na vojně: mladý muž vytržený z rodiny musel velmi rychle pochopit pravidlo „voják se stará, voják má“: najednou musel uklízet a starat se o svoje věci, dělat „komínky“, plnit často nesmyslné rozkazy velitelů a podstupovat ještě nesmyslnější drezuru od „mazáků“ (kdo se nestaral nebo to neuměl, ten dost trpěl). V současné době bývá běžný dlouhodobější studijní pobyt v jiné zemi nebo výjezd za prací do ciziny.

(Honza) Z vlastní zkušenosti s mými dvěma dětmi mohu potvrdit, že přechodovou fází skvěle naplnil jejich dlouhodobý studijní pobyt v cizině. Dcera vycestovala na rok do USA ještě na střední škole. Tam odjížděla dívka se slabou znalostí angličtiny. Bydlela v jedné rodině, kde si první měsíce prožila poměrně těžké zážitky, které nám ani neříkala a přiznala je až po několika letech. Ty z ní ale udělaly silnou ambiciózní mladou ženu, která v druhé půli pobytu sbírala úspěch za úspěchem. Domů se vrátila sebevědomá žena schopná postarat se o sebe za všech okolností. Syn vyjel do ciziny až po čtvrtém ročníku vysoké školy, zato se o sebe musel brzy postarat sám, a to včetně finančního zabezpečení. Až po dvou letech přiznal, že mu v druhém a třetím měsíci některé dny nezbyvalo ani na normální jídlo a jedl jen brambory (dobře, že jsme to nevěděli ☺). Nepodleh ale tlaku rychle jen tak něco vzít a sehnal si za dva měsíce zajímavou vědeckou práci při škole, která mu pak otevřela dveře k nástupu do kvalitní, zajímavé a dobře placené práce po škole. Zním několik podobných příběhů mladých lidí, kteří vycestovali minimálně na půl roku. Skoro vždy získali bohaté životní zkušenosti, jiný rozhled a někteří z nich i hrdost na Česko a Čechy.

Moje confirmace probíhala po dobu několika let. Začala horolezeckými expedicemi do Sovětského svazu, kde jsem se naučil cestovat, pohybovat se v úplně cizí zemi, přežít v extrémních podmínkách hor nejdříve vysokých 5500 m a později i 7000 m. Pokračovala státnicemi a úspěšným zakončením vysoké školy. Vyvrcholila rokem vojenské služby v Liptovském Mikuláši, během kterého jsem se oženil a zplodil obě děti.

(Ingrid) Starat se pár let jen sama o sebe je zkušenost, kterou jsem nezažila, byť jsem po ní od osmnácti či devatenácti věku opravdu toužila. Jít studovat na univerzitu do Olomouce či do Brna obor, který se zároveň otevíral v Praze, nebylo možné (o studiu v zahraničí ani nemluvě), trh s byty či pronájmy v socialistických časech prakticky neexistoval, nikdo z mých kamarádů neovládal „byt po babičce“, kde by nás mohlo pár společně bydlet. Tak jsme alespoň o víkendech a o prázdninách co nejvíc jezdili „ven“. Se spacákem, vojenskou celtou a „ešusem“ jsme podnikali vandry do bližších i vzdálenějších kopců a hor, a i když extrémní bylo snad jen občas počasí, pobývat pár dní či týdnů mimo civilizaci, postarat se o sebe a ještě si to užít, jsem se naučila dobře.

Domorodé kultury mají pro confirmaci zavedeny různé rituály. Indiánské kmeny používaly rituál Hledání vize (Vision Quest), během kterého odchází adept na několik dní sám do divoké přírody. Kmenový šaman mu vyznačí jeho místo (nebo si je označí adept sám), obvykle tak malé, aby si nemohl lehnout. Zde stojí nebo sedí v dřepu bez jídla, vody a spánku a čeká na příchod své vize. Po úspěšném návratu je adept přijat mezi mladé bojovníky a smí se účastnit rady bojovníků, zatím s poradním hlasem. Podobné rituály je možné absolvovat i u nás. Na těch, které vede Honza, je pobyt o samotě v přírodě po dobu dvou dní a nocí doplněn o vázání 400 modlitebních pytlíčků s tabákem (pro 400 modliteb - přání a poděkování do svého života), dále o tři indiánské potní chýše (indiánská sauna), zpracování mapy osobního příběhu a sdílení v kruhu účastníků.

Kmen Čerokí má ještě jiný rituál konfirmace. Jejich chlapci se od útlých let učí jezdit na koni bez uzdy a sedla. Kdo jste někdy jezdil na koni, dovedete si představit, že to chce opravdu velké umění splynutí s koněm, aby se na něm dalo takto jet. Vlastní rituál spočívá v tom, že jednoho dne stařešinové vesnice vyzvou dospívající chlapce, aby v noci ukradli koně z jiné vesnice. Chlapci se plíží nocí ke stádu ve vedlejší vesnici, vyberou si svého koně a beze slov jej musí přesvědčit, aby nezačal ržát a aby s nimi odjel. Aby to nebylo tak jednoduché, stařešinové řeknou o akci stařešinům té druhé vesnice, a ti vybudnou své mladé chlapce k ostražitosti. Kdo přijede domů na ukradeném koni, je přijat mezi bojovníky. Kdo se vrátí bez koně, je dál dospívajícím chlapcem. Kdo se nechá chytit, toho musí vesnice vykoupit, a on má pak velkou ostudu. Ne všichni muži se stanou bojovníky, ale většina to zvládne.

Samburové a Masajové ve východní Africe mají jiný rituál. Mladí chlapci ve věku kolem 15 let odcházejí v malé skupince skoro s celým kmenovým stádem krav do buše mimo vesnici. Tady musí stádo po dobu několika týdnů uhlídat před divokou zvěří. Je to nebezpečné a často to některý z chlapců nepřežije. Ohrožuje to celý kmen, neboť krávy jsou pro členy kmene základním majetkem a zdrojem obživy. Vědí ale, že bez této zkoušky by byl jejich kmen vystaven mnohem většímu nebezpečí v podobě nedozrálých mužů. Po skončení zkoušky jsou chlapci přijati mezi muže a ti, kteří se mohou prokázat trofejemi z ulovených divokých zvířat, jsou označeni za bojovníky.

Na Nové Guinei skákali chlapci ze stromu hlavou dolů přivázáni za nohy na liáně. Liánu si přitom museli připravit přesně tak dlouhou, aby se při skoku těsně dotkli země.

Na Středním Východě museli chlapci projít rituálem obřízky.

Všem těmto domorodým rituálům je společné to, že byly určeny hlavně pro chlapce a sloužily pro vstup mezi muže (bojovníky). U většiny z nich platilo, že je podstupovali chlapci kolem 15 let, tedy nedlouho poté, co jejich těla prokázala svoji dospělost první polucí. Všechny byly velmi nebezpečné, často bolavé a krvavé. Obvykle jimi chlapci museli projít bez výrazných vnějších emocí. V některých společenstvích si mohl adept vybrat, jestli se již cítí být připravený, v jiných byla doba rituálu dána věkem. V podstatě všude platilo, že jim k průchodu rituálem byla dána jen jedna možnost v životě. Buď jím adept prošel, inicioval se v plnoprávního muže a mohl mít výhody a plnit povinnosti muže dospělého (například oženit se), nebo rituálem neprošel a mužem se nestal. Pojmenování pro ty, kteří rituálem neprošli, obvykle znamenalo něco jako NEMuž. Přesto byli tito neúspěšní pro komunitu velmi důležití. Brali na sebe úlohy a energie, které iniciovaní muži ani ženy nemohli plnit. Ostatní jim prokazovali úctu a třeba u indiánů pro ně i lovili obživu.

Na Honzových rituálech Hledání vize se dvakrát stalo, že někdo z účastníků nestihl navázat všech 400 pytlíčků před ranním odchodem do potní chýše, a nemohl tedy odejít na své místo do lesa. Zůstal proto s podpurným týmem na základně u ohniště. Pro oba dva účastníky, kterým se to stalo, to bylo velmi silné. Jeden rituálem úspěš-

ně prošel později po třech letech. A druhý pochopil, že jeho vizí je být podporou těm, kteří procházejí svými náročnými životními zkouškami.

V domorodých společnostech obvykle ženy nemusely procházet podobnými náročnými rituály, protože jejich iniciační rituál jim připravila příroda; byl jím porod dítěte. U některých domorodých kultur musely ale náročným rituálem procházet i ženy. Například u indiánů žijících na pobřeží severního Tichého oceánu museli muži i ženy doplavat z loďky asi míli mořem.

Přijetí mezi bojovníky se pak odehrávalo za velké oslavy, čímž dal celý kmen najevo, že vnímá a potvrzuje úspěšné absolventy jako dospělé. Ti také většinou získali právo nosit znak bojovníka (třeba pero). Adepti se tak stali dospělými, ale jejich postavení bylo (stejně jako nyní u nás) prozatím „slabé“; skutečnými a plnohodnotnými muži či ženami se stávali až po dalších životních zkušenostech.

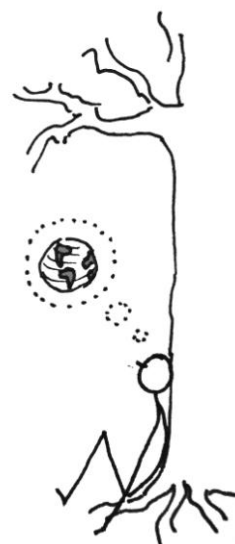
V našich podmínkách může být přijímací částí konfirmace začlenění se do pracovního kolektivu po skončení školy. Velmi zvláštní formou pseudokonfirmace je pak dosažení věku 18 let, a tím vstup do formální právní dospělosti. Adolescent se tak stává „dospělým“ v jeden konkrétní den podle věku, ale bez přechodového rituálu a bez složení iniciační zkoušky. Vztah právního okolí se dramaticky promění bez ohledu na to, zda je dospívající již připraven, nebo ne.

## 7.2. ÚKOLY POZDÍHO DOSPÍVÁNÍ

Pokud mladý člověk úspěšně splní úkoly raného dospívání a projde konfirmací, začíná mu období, které je velmi zvláštní a jehož průběh je velmi individuální, ale skoro vždy v sobě obsahuje delší krizi. Bill Plotkin nazývá toto období kokonem či kuklou - oním zvláštním obdobím ve vývoji motýla, kdy se z housenky přes naprostý rozpad její původní formy existence postupně stává úplně jiný tvor, motýl.

Člověk v tomto stadiu může ještě studovat na vysoké škole, ale častěji již získává pracovní zkušenosti. Obvykle se už odstěhoval od rodičů a žije ve vlastní domácnosti (ti, kteří zůstávají doma, většinou ještě neukončili předchozí vývojové stadium a neprošli dobrou a dostatečně silnou konfirmací).

Z duševního pohledu začíná konfirmací naše cesta dovnitř (do podsvětí) k hledání vlastní Duše. Je popisována v řadě mýtů o hrdinech, jako byl Orfeus, Beowulf, rytíři Kulatého stolu, Hloupý Honza, Limonádový Joe, Rambo, Bezejmenný a Zlomený Meč z filmu *Hrdina*, anebo je popisována jako cesta poutníka do daleké tajemné země; takovými poutníky byli Odysseus, svatý Jakub, Bajaja, Poutník z knihy *Labyrint a ráj srdce*, Goldmud z knihy Eduarda Hesseho *Narcis a Goldmud*, Santiago z *Al-*



*chymisty* od Coelho, Aragorn či Frodo z *Pána prstenů*, Jonathan Livingston Racek. V mýtech hrdina často podstoupí boj s nestvůrou a bývá zraněn.

Podstatným úkolem tohoto období je opustit domov ve všech významech toho slova. Znamená to fyzicky odejít z původního domova a vzdálit se od matky a otce i od širší rodiny. Opouštění je v této době hluboké. Mladý člověk většinou alespoň na čas ztrácí ze svého života všechny, kteří jej do té doby provázeli, a opouští i rodinné a sociální zvyky, které ho dosud formovaly. Je to nezbytné, má-li „vyrůst“ z psychosociální identity získané během dětství a raného dospívání. Zásadní je pro toto období úloha otce; ten je zodpovědný za to, aby mladého člověka vytrhl (a to doslova, pokud je to nutné) z domácího prostředí, předal mu symbolický pytlík buchet a poslal ho do světa. Bohužel to většina otců neví a mnozí to neudělají, přestože k tomu již nazrál čas.

Mladý člověk v tomto období dále prozkoumává mysteria života. V pracovní oblasti se ocitá v mnohdy drsném prostředí pracovních kolektivů, na které jej školy obvykle vůbec nepřipravily, a noří se to tajů reálné tvorby hodnot. Současně dále zkoumá mysteria vztahů, které již bývají hluboké a umožňují i hlubší poznávání druhého pohlaví. Již nejde o to „s někým chodit“, ale o snahu vytvářet a prožívat společný život. Největší mysteria ale nachází mladý člověk sám v sobě. Noří se hluboko do své psychiky, často je fascinován smrtí a obětí, vystavuje se extrémům (mnoho mladých lidí se v té době věnuje extrémně nebezpečným sportům).

V tomto období se hlásí, často poprvé v životě, o své slovo Duše člověka. Povrchní život raného dospívání se náhle začne jevit jako prázdný a beze smyslu. Najednou přestává být důležité, jestli člověk vyhraje v nějakém závodě, jestli získá nějakou cenu či uznání. Přichází otázky: „Jaký smysl má můj život?“, „Jaký to má smysl, být člověkem?“, „Jaké je moje poslání?“ Napodobování rodičů nebo vzdor už není odpovědí, jež by postačovala. Nyní nám jde o hluboké nahlédnutí do tajů vlastní duše, hluboké zvědomění darů a talentů, kterými byl člověk na svou pouť vybaven. Na této cestě hluboko dovnitř se člověk často musí potkat se svými démony, strachy a závislostmi. Tato setkání nebývají jednoduchá a občas bývá potřeba i odborná pomoc, aby adept mohl obstát. Hluboké ponory a boje probíhají někdy skrytě uvnitř vědomí člověka a vnější okolí o nich vůbec neví. Častěji ale probíhají divoce a bolavě. Lidé v tomto období začínají znenadání trpět nemocemi, skleslostí, únavovým syndromem, může se projevit i psychospirituální krize (více ve druhém díle *Cesty (ne)obyčejného člověka*).

U lidí, kteří do tohoto stadia vstoupili až kolem třiceti let nebo později (a bohužel jich bývá hodně), vede pobyt v kukle k rozpadnutí jejich první „dospělé“ identity. Dochází k nečekaným a pro okolí nepochopitelným odchodům z dobrého pracovního místa, rozpadají se vztahy, dochází k rozvodům. Vnější prostředí o kukle většinou nic neví, a tak stahuje člověka zpět. Nejprve ke starým zábavám a mejdanům, pitkám, sportu či občasným „tripům“. Později, když je ponor hlubší, začíná okolí člověka „zachraňovat“. Je poslán napřed k běžným doktorům, později k psychoterapeutům či psychiatrům. Ti ale o kukle a jejím významu také často nic nevědí.

Svoji velkou roli má v tomto období návrat k přírodě. Najednou jako by něco zevnitř hnalo člověka pryč z města a hlučné společnosti do ticha, klidu a samoty v lese či v horách. Mnoho lidí cítí silné nutkání k cestám do dalekých zemí; nyní již ne na zkušenou a za studiem, ale za útekem před nesnesitelným světem doma, za klidem a meditacemi, ke svému hlubokému vnitřku. Často se poprvé v životě hlásí o slovo také Duch. Mnoho lidí v tomto období nachází svoji cestu k víře, ke spiritualitě a meditaci. Často konvertují k jiné víře, než ve které byli vychováni, nebo se ve své víře dostávají do hloubky, k hlubokým mysteriím, která pro ně byla do té doby nedostupná.

(Honza) U mne kukla spočívala v tom, že jsem pracoval doma jako programátor. Devět let jsem seděl doma u počítače, skoro nikam jsem nechodil a skoro s nikým jsem se nestýkal. „Náhodně“ jsem objevil knihu Eduarda Tomáše *Tajné nauky Tibetu* (10) a ta mě přivedla k meditaci a buddhismu. Ráno jsem si sedl se zkříženýma nohama a po dlouhou dobu meditoval. S pomocí dalších knížek a veřejných přednášek Eduarda Tomáše a později i dalších průvodců jsem se propadal hluboko do světa své Duše a Ducha. Stal jsem se skoro éterickým a pro okolí nepochopitelným a neuchopitelným. Vynořoval jsem se vždy jen na dobu zájezdu, kdy jsem dělal průvodce v horách nebo v dalekých zemích. I to ale byla forma ponoření se do mysterií světa. Moc nechybělo a zmizel jsem (možná navždy) z rodiny a Čech, abych skončil někde v Africe na misích nebo rozvojových projektech. Naštěstí jsem měl skvělého průvodce, husitského kněze Aleše Jalušku, který mne nasměroval na misie do mé vlastní hlavy. Na mém příběhu je vidět, jak zásadní je role zkušených průvodců, kteří mají kuklu dávno za sebou a rozumí procesům, které se během ní odehrávají. Bohužel jich je stále velmi málo.

### 7.3. MATEŘSTVÍ JAKO ŽENSKÁ FORMA POBYTU V KUKLE

Ženskou variantou pobytu v kukle bývá období, které se u nás poněkud nepříhodně nazývá „mateřská dovolená“ (na rozdíl od běžné dovolené si žena rozhodně neodpočine). Anglický název „maternity leave“ je o dost výstižnějším vyjádřením toho, co se během tohoto období děje: mateřství ženu odstříhne od pracovního a do značné míry i od společenského života, středobodem jejího života se stává nově narozené miminko, jejím každodenním polem působnosti je domácnost a její akční rádius bývá omezen na nejbližší okolí jejího bydliště. Mění se to, co je nyní v životě důležité, a mění se i komunita lidí, s nimiž se žena setkává (s bývalými kolegy z práce si náhle nemá co říci, a tak je postupně nahrazuje společenství přátel, kteří také mají malé děti, a maminek z blízkého okolí).

Většina žen si uvědomuje smysluplnost a důležitost toho, že se nyní „na plný úvazek“ věnují domácnosti a dítěti; a přesto mívají v každodenním stereotypu pocit opuštěnosti, osamělosti, intelektuálního „zakřňování“ a vyobcování z komunity dospělých, sebevědomých a úspěšných lidí. (Ingrid) Jedna moje kamarádka to tenkrát vyjádřila příhodnou historkou: V době, kdy byla několik let s dětmi na mateřské, ji manžel vzal na firemní večírek do velké korporace, kde se setkala s řadou jeho kolegů a kolegyně. Říkala mi: „Jsou to ohromně zajímaví lidi a vyprávějí mi o spoustě zajímavých věcí. A



já mám pocit, že to jediné, co s nimi na oplátku můžu sdílet, je to, že jsem dneska prala a zítra budu žehlit.“

Během pobytu „na mateřské“ se většině žen přeskládají životní priority. Přestanou řešit „prkotiny“ a soustřeďují se především na zdravý vývoj a spokojenost miminka a na hladké zvládnutí všedních dnů. Řada žen se začne zajímat o zdravou výživu, bylinky, homeopati či přírodní léčbu nemocí, čtou knihy o vztazích a o tom, jak co nejlépe vychovávat děti, dostávají se k duchovním tématům a k mysteriím života. Většinou tedy neplatí, že se žena v tomto období nijak nerozvíjí a že je to ztracený čas. Naopak: po „mateřské“ se do pracovního procesu vrací dospělá žena s opravdovými životními zkušenostmi, solidními organizačními dovednostmi, zodpovědným přístupem ke svým závazkům a schopností rozlišovat důležité od nedůležitého.

(Ingrid) Moje období pobytu v kukle začalo mým prvním těhotenstvím, které udělalo tlustou čáru za mým předchozím životem. Ve svých téměř osmadvaceti letech jsem tenkrát patřila mezi takzvané „přestárlé prvorodičky“, a podle toho se mnou pan doktor také zacházel; když se vyskytly komplikace, po krátké hospitalizaci mi od čtvrtého měsíce těhotenství zakázal chodit do práce a doporučil mi zůstat doma. Můj diář, který byl do té doby rozplánován od sedmé ranní do desáté večerní téměř po půlhodinách, rázem zel prázdnotou; v životě jsem neměla tolik času pro sebe. Četla jsem si knihy o mateřství, šila si těhotenské oblečení, chodila ven, objevovala půvaby parků v centru velkoměsta a povídala jsem si s budoucím miminkem, jehož pohlaví jsem předem nechtěla znát. Těhotenství považuji za nejmagičtější období ve svém životě; tehdy jsem asi nejvíc dokázala žít „tady a teď“. Zato první dny po porodu pro mě znamenaly šok. Namísto sluncem prozářených dnů, kdy bych všechno zvládala „levou zadní“, jak jsem byla do té doby zvyklá, následovalo něco jako „rozpad v kukle“: moje vlastní tělo se chovalo jako cizí, v mateřském mléce jsme se s miminkem bezmála topily, kvůli hraniční anemii jsem nebyla schopna ani vstát z postele a jít se umýt a co chvíli jsem plakala zoufalstvím a bezmocí, že se nedokážu postarat ani o dítě, ani o sebe. Když jsem se po čtyřech týdnech od porodu chtěla projít v lese, zjistila jsem, že bez odpočinku ujdu maximálně 300 metrů (do té doby jsem byla zvyklá, že kdykoli sáhnu do svých energetických rezerv, tak tam zkrátka jsou). Díky manželovi a mojí mámě, kteří se po šest týdnů střídali v péči o mě a o miminko, jsem tímto obdobím naštěstí prošla bez toho, že by bylo potřeba zásahu lékařů či psychiatrů. Během dalších dvou třech měsíců život nabral jakýs takýs řád a pravidelnost a já začala mateřskou roli zvládat aspoň trochu s přehledem. Zároveň jsem na vlastní kůži zažívala, co to znamená vzdát se vlastních potřeb a žít pro někoho druhého (dlužno dodat, že dcerka byla na oplátku skutečně nádherné a okouzující miminko ☺).

Můj život v kukle (neboli „na mateřské“) celkově trval sedm let (druhé těhotenství a poporodní období proběhly naopak až euforicky hladce). Děti otočily moji pozornost a zájmy o 180 stupňů a nasměrovaly mě ke studiu alternativní medicíny a transpersonální astrologie, k otázkám po smyslu bytí i k vlastní Duši. A protože mám v životě štěstí na lidi, na dětském hřišti uprostřed velkoměsta jsem se seznámila s celou řadou zajímavých matek (loutkoherečka, etnografka, překladatelka, biologka, rusist-

ka,...). Nejen že jsme spolu sdílely „dětská“ témata, ale v lecčems jsme se také navzájem inspirovaly a ovlivnily. Na konci tohoto období jsem to pořád byla já, jen v trochu jiném těle, s jinými názory, myšlenkami a prioritami, schopna opravdové služby a snad už doopravdy dospělá.

Rozpadem v kukle končí první půlka života, která se dala charakterizovat postojem *zvenku dovnitř*. Do té doby člověk přijímal informace, zkušenosti, zážitky, peníze, moc i slávu a vše to dělal primárně z pozice získání něčeho pro sebe. I když třeba pracoval jako dobrovolník, základní motivací bylo získat za to ocenění, nebo alespoň pocit, že „jsem dobrý“. V hloubi krize kukly se tyto primární motivace rozpadají. Pomalu se vynořuje potřeba smyslu a práce pro druhé – služby. Ne proto, aby něco získal, ale proto, že potřeba služby vyvěrá z adeptovy duše. Člověk se překlápí do druhé půlky života, která je charakterizována postojem *zevnitř ven*.

Kukla končí přechodem, který Plotkin nazývá *iniciací Duše*. V alegorii k vývoji motýla odpovídá této iniciaci Duše fáze, kdy se z „proteinové polévky“ poskládá nový tvor. Už má křídla, ale jsou zatím obalena kolem těla. Nový tvor nějak (pokud víme, tak biologové dosud netuší jak) naleptá kokon, vytvoří se úzká štěrbina a tudy se motýl protlačí ven. V lidské kukle začíná iniciace duše obvykle hlubokou krizí a hlubokou ztrátou všech jistot. Před rozedněním bývá největší tma. V této krizi pak na úplném dně psychiky najednou zazáří světlo Duše a Ducha. Kukla praskne. V tuto chvíli končí z pohledu Duše období studia a přípravy, člověk se překlápí k vědomé službě.

#### 7.4. MOŽNÉ CHYBY VE VÝVOJI

Naší největší chybou v této fázi bývá nepřijetí vlastního rozpadu spolu s nepřijetím rozpadu naším okolím. Při propadání se do kukly se většina lidí velmi vyleká. Připadáme si nemocní. Tím, že o nutnosti rozpadu vůbec nic nevíme, je rozpad téměř vždy považován za selhání a chybu. Rodiče, škola, média, vrstevníci, ti všichni nás po celý náš dosavadní život směřovali a formovali k tomu, že budeme úspěšní, veselí, šťastní a spokojení. Tím, že netušíme, že takové období musí na nějakou dobu zákonitě skončit, jsme vystaveni dvojnásobné krizi: je tu vlastní rozpadání se, k tomu navíc strach a nepochopení procesu. A naše okolí může špatným zásahem způsobit i těžkou psychickou poruchu či smrt. Často se stává, že adept v hluboké kukle prochází léčbou v psychiatrickém zařízení. Záleží na štěstí, zda narazí na psychiatry, kteří o fázi kukly něco vědí a dokáží s ní pracovat. Oba jsme se ve své praxi potkali s lidmi, pro které byl pobyt v léčebně důležitou a zásadní součástí pobytu v kukle, a pomohl jim odrazit se úspěšně a zdravě do dalšího stadia. Bohužel jsme také slyšeli příběhy, kdy tomu bylo naopak: psychiatři zatáhli za záchrannou brzdu, celý vývoj zastavili a dotyčným lidem pak trvalo mnoho let, než se mohli k úkolům kukly znovu vrátit.



Chyby mohou druzí způsobit především v období, kdy se adept v kukle setkává se smrtí a smrtelností. Tím, že jej zachraňují v nevhodnou dobu, anebo že jej ve správně

nou dobu nezachraňují, se může stát i to, že se člověk v kukle rozhodne pro přímou nebo nepřímou sebevraždu.

### 7.5. CO MŮŽEME UDĚLAT PRO TO, ABYCHOM KUKLOU PROŠLI CO NEJLÉPE

- Pokud jste tak dosud neučinili, najděte způsob, jak opustit původní domov, odstěhujte se od rodičů (třeba alespoň na část týdne) a začněte se starat sami o sebe.
- Toulejte se přírodou a navazujte vztahy a pouta napříč přírodními druhy: Najděte si strom, který můžete mít rádi, a často jej navštěvujte. Poslouchejte zurčící potok a sladte se s ním svým dechem, přizvukováním či tichým zpěvem. Nechte se vést intuicí, chodte lesem či loukou bosí, nechte stékat déšť po vlastním těle, snažte se splynout s okolní přírodou i živly.
- Pěstujte si umění samoty, bez rozptylování internetem, novinami, prací, reklamou či kontakty s druhými lidmi a děním v okolním světě.
- Pomalu se sbližujte s vlastními stíny, s temnotou v nás i kolem nás a s vědomím lidské smrtelnosti. Můžete si vést deník, zkoumat svoje sny, pracovat s vlastní imaginací (kreslit, zpívat, bubnovat, tančit či jakkoli spontánně tvořit), nebo pobývat s lidmi, jejichž život se blíží ke svému závěru.
- Učte se umění nezištné služby. Můžete-li něco udělat pro druhé kolem sebe, udělejte to proto, že chcete a můžete, a nikoli proto, že za to očekáváte ocenění či dobrý pocit. Můžete si také pořídit domácí zvíře, o které se budete s láskou starat.
- Budte vděční za život, kterým procházíte. Najděte si vlastní způsob modlitby či projevování vděčnosti, vlastní způsob vztahování se k tomu, co nás přesahuje.
- Chcete-li urychlit setkání s vlastní Duší, najděte si zkušeného průvodce. Můžete též projít rituálem Hledání vize, který je k takovému setkání přímo určen.

## 8. RANÁ DOSPĚLOST

*Přechod do tohoto stadia: iniciace Duše*

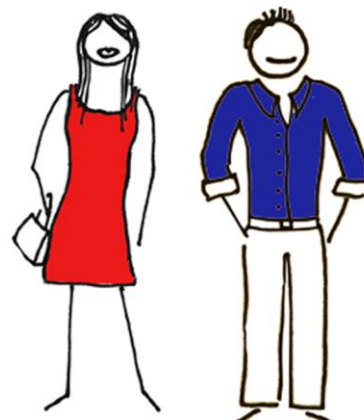
*Úkol: naučit se ztělesňovat duši a materializovat její dary jako dar pro druhé*

*Dar pro společenství: vizionářský čin, naděje a inspirace, kreativita*

*Přechod do dalšího období: zasvěcení*

*Polokoule západní a severní – zaměření na konání a na celek*

*Duše individuální*



### 8.1. INICIACE DUŠE JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Raná dospělost je obdobím, do něhož člověk přechází *iniciací Duše*. První záblesky Duše a Ducha zažíváme ještě v kukle, když se mezi všemi zmatky, pochybami a bolestmi, které prožíváme, postupně objevují i chvílky klidu, smíření a uvědomění si, že tato krize je dočasná a že má nějaký hlubší smysl. Na úplném dně psychiky v této krizi pak jakoby náhle zazáří světlo Duše a Ducha. Věnujeme-li se v této době duchovní a meditační praxi, z ticha a klidu se postupně rodí vize a sny, ty pak v adeptově mysli zrají a sílí. Když kukla praskne, býváme připraveni vrátit se do svého společenství a vědomě mu sloužit.

Naše Duše od počátku ví, že se rodíme se schopností patřit ke světu způsobem, jímž k němu můžeme patřit pouze my. Pro iniciaci Duše nicméně platí, že k ní musíme dozrát; nelze si ji nijak vynutit ani uspíšit vůlí. Na této iniciaci musí navíc kromě Duše spolupracovat i To, co nás přesahuje. Naše vlastní Duše nejspíš ví, kdy nastane ta pravá chvíle, ale nedokáže to dopředu uvědomovacímu vědomí sdělit. Dlouho zraje a pak jednoho dne Mysterium zavelí a proces iniciace začne.

Iniciace Duše je druhým porodem. Zatímco v přechodu *zrození* se ale člověk rodí do těla a během stadií dětství a dospívání se postupně vyvíjí z říše Ducha do říše hmoty, v přechodu *iniciace Duše* se člověk rodí do Duše a postupně se z říše hmoty začíná propracovávat zpět do říše Ducha. Vlastní přechod bývá buď jedním velmi hlubokým ponořením se do Duše a Ducha (v buddhistické terminologii se nazývá *samádhi*), nebo sérií méně hlubokých ponorů. Po těchto ponorech přicházejí vize, které adeptovi umožňují pochopit jeho hlavní dary i to, jak těchto darů využít ve službě druhým lidem i celému společenství. Při iniciaci Duše si člověk může uvědomit, že se překlápí do druhé poloviny života. Duše a Duch jakoby nás až dosud připravovali na to, že nyní budeme světu sloužit zcela určitým způsobem. Od nynějška začínáme žít *zevnitř ven*.

(Honza) V mém případě probíhala příprava na iniciaci Duše vlastně po celou dobu kukly doma u počítače. Během meditací jsem se několikrát ponořil velmi hluboko do své Duše a svého Ducha. Přišly vhledy a prožití hlubokých mysterií. Součástí přípravy na iniciaci Duše byl i obřad katolického křtu, který jsem absolvoval v 33 letech.

Vlastní iniciace Duše se odehrála v jeden den - 1. dubna 2000. Ten den jsem byl na školení průvodců cestovní kanceláře Adventura a dostal jsem nabídku v Adventuře pracovat jako garant přípravy zájezdů. Přeloženo do řeči symbolů jsem byl vyzván, abych opustil samotou kukly a začal svoji službu pro druhé. Současně se ten den stalo, že moje žena si při výcviku nováčků horolezectví přivodila těžký úraz hlavy, který byl na těsné hraně smrti. Vyvrcholil v následujících dnech operací hlavy, při které doktoři skládali její lebku z asi 35 kousků. Tu noc jsem se poprvé modlil Ježíšovu modlitbu v Getsemanské zahradě, než jej přišli zatknout: „Pane, odejmi ode mne tento kalich bolesti, ale ne má, ale Tvá vůle se staň“. Tehdy Bůh vstoupil do mého srdce a již tam zůstal. Ve vnějším světě se stal zázrak: žena úraz přežila, a to v podstatě úplně bez následků. Od té doby pro sebe slavím každý den zázrak – ještě ji stále mám vedle sebe (před nedávnem jsme oslavili její 16. narozeniny nového života). V jeden den jsem tak byl vytržen z osamění kukly a má Duše se iniciovala do Ducha. Během několika měsíců jsem změnil svůj život. Přestal jsem pracovat doma, přestal jsem denně meditovat a začal jsem pracovat v kanceláři. Moje kreativita se prudce rozvinula. Během několika dní jsem kompletně změnil systém práce, který se v Adventuře používal pro přípravu zájezdů, naprogramoval k tomu potřebný software - a do tří let jsem se stal ředitelem cestovní kanceláře.

(Ingrid) Objevování záměrů vlastní Duše a optimální formy služby druhým a okolnímu světu u mě trvalo po celé dlouhé roky. Od puberty jsem přemýšlela, na co se vlastně hodím, k čemu jsem „nadesignovaná“ a kam mě osud vede. Moji mysl i fantazii od malička hodně zaměstnávala složitost a určitá bolestnost mezilidských vztahů. Přemýšlela jsem, jak svět v tomhle ohledu zlepšit a jak to udělat, aby si lidé navzájem lépe rozuměli a dobře spolu vycházeli. Protože mě přitahovaly souvislosti mezi myšlením, slovním vyjadřováním a neverbálním sdělováním a protože jsem na gymnáziu měla charismatického češtináře, pana profesora Jiřího Mudru (jenž mě velmi inspiroval, pokud jde o morální zásady, kulturní dědictví národa, smysl pro krásu kolem nás a lásku k poezii), rozhodla jsem se pro studium bohemistiky a psychologie.

Když mi bylo nějakých 21 let, jeden blízký člověk mi vyprávěl o tom, že absolvoval skvělý kurz komunikace a že mu to nyní ve vztazích hodně pomáhá. V ten moment mi bylo jasné, že tohle je to, co chci dělat. Neměla jsem ale představu, jak se k takové práci dostat. Jediné, čím jsem si byla naprosto jistá, bylo to, že chci zůstat v humanitním světě a že nikdy, ale opravdu nikdy nechci pracovat v „byznysu“.

Lektorská práce nebyla před sametovou revolucí běžným povoláním, a tak jsem se rozhodla využít nabídky aspirantského studia a věnovala se po dva roky stylistice a psycholingvistice. Vědecká práce mě ale nebavila, a navíc jsem si v té době už ze všeho nejvíc přála mít děti, a tak se pátrání po mém pracovním uplatnění na sedm let

pozastavilo. Po „mateřské“ mě osud skutečně přivedl k lektorské práci a ke školení komunikace a týmové spolupráce, školila jsem nicméně téměř výhradně lidi z prostředí, které jsem vnitřně odmítala: lidi z byznysu, velkých firem a nadnárodních korporací. Po krátkém čase jsem ale zjistila, že i tohle prostředí má své klady, že tady pracuje spousta skvělých lidí a že já jim radím, co a jak by měli dělat, a přitom o jejich pracovním životě nevím prakticky nic. To mi nepřišlo zrovna poctivé.

Krátce poté, kdy jsem si to uvědomila, se téměř „ze dne na den“ změnil můj vlastní pracovní tým: vztahy se zkomplikovaly, zátěž přerostla únosnou mez, já jsem zkolabovala, a následně pak z pracovního týmu odešla. Když jsem se zotavila a dala se dohromady, stála jsem před otázkou, co dál. Tehdy mě napadlo jít si do nějaké firmy na dva roky vyzkoušet, jak se tam vlastně pracuje. Ta myšlenka sice dávala smysl, zároveň šla ale proti mému přesvědčení, že do světa byznysu nikdy pracovat nepůjdu. Tehdy mi někdo dal tip na průvodce, který se věnoval automatické kresbě. Ten mi pak nad obrázkem vysvětlil, že odlišné světy, kultury a hodnoty je potřeba propojovat a přenášet do nich to nejlepší, co v každém z nich je, a že právě na tohle mám talent. Pokud se budu dál držet svého „čistého“ světa akademických hodnot a humanitních idejí a ohrnovat nosík na „špinavým“ světem byznysu, tak se možná budu i nadále moci cítit povzneseně, ale obecně se ve světě nic nezmění. To pro mě byla docela drsná zpětná vazba (a taky se vynořil strach, zda takovou roli zvládnou), a tak hlava ještě chvíli argumentovala, že to tak není a proč to nejde. Duše ale, když už mi svůj záměr ukázala, byla rozhodnutá trvat si na svém, a proto jsem krátce nato nastoupila do zaměstnání v korporátním světě a zůstala v něm sedm let. Naučila jsem se dobře spolupracovat, vést lidi, řídit projekty, respektovat hranice v pracovním světě, a také včas ustoupit a podřídit se. Získala jsem možnost uplatnit všechno, co umím a co ve mně je, pracovat na společné věci, také někam patřit a být něčeho součástí.

Paralelně s prací jsem absolvovala čtyřletý psychoterapeutický výcvik v práci s tělem a alespoň částečně zůstávala ve spojení i s akademickým a „neziskovým“ světem. Po sedmi letech jsem přešla k práci „na volné noze“ a věnovala se naplno roli konzultanta, kouče a terapeuta, abych se později na částečný úvazek do korporací vrátila. V současné době pracuji část týdne v pětičlenném týmu soukromé firmy (korporace patří mezi naše klienty) a část týdne se věnuji vlastním projektům, poradenství a terapeutické práci. Vážím si obou světů, snažím se je navzájem sblížovat a do obou vnášet to nejlepší, co dokážu. Zároveň se snažím být vnímavá a otevřená vůči tomu, jaké další záměry se mnou moje Duše a Duch mají a kam mě „osud“ vede. Chci těmto záměrům sloužit, jak nejlépe umím.

V naší kultuře nemáme formální rituál, který by se přímo týkal *iniciace Duše*. Trochu se tomu blíží křest a biřmování dospělého člověka. Při něm adept dostává křestní a biřmovací jméno. Je přijat do církve mezi její dospělé členy. Je označen Kristem jako jeho následovník.

Indiánské kultury používají pro *Iniciaci Duše* rituál Hledání vize (popsáno u *konfirmace*) a rituál *Tanec slunce*. Adepti na *Tanečníka slunce* se na rituál připravují několik let dopředu pod vedením kmenových starších a šamanů. Absolvují několik potních chýší, osamocené pobyty v přírodě, dlouhé pusty. Během vlastního rituálu se celý kmen sjede na jedno místo, čtyři dny a čtyři noci se bubnuje a tančí, tanečníci slunce čtyři dny nepijí a nejedí (v některých kmenech ani nespí) a skoro celou dobu nepřetržitě tančí. Poslední den Tanečníci slunce tančí přivázáni ke kůlu nebo ke stromu pomocí kožených řemínků, které mají k tělu připevněné pomocí kolíků probodnutých kůží na prsou nebo zádech. V některých kmenech se tanečníci na tyto řemínky věší ze stromu. Za řemínky tahají nebo na nich visí tak dlouho, dokud se z nich neutrhnou. V tom okamžiku jsou propojeni s Duchem. Rituál je skvěle popsán v knize *Tančili tváří k slunci* od Donni Buffalo Dog (11).

Iniciace se odehrává zevnitř působením Mysteria. Přesto je mnohdy velmi důležitá role průvodců, kteří adepta na iniciaci Duše dopředu připravují. Zvláště u iniciací, které se dějí formou hlubokého prožitku, je důležité, aby adept měl již ve své paměti uloženu „správnou nauku“, která mu v kritických chvílích pomůže správně se orientovat. Tato nauka může přijít od průvodce při osobním setkání, ale také prostřednictvím knihy či videa. Honza získal během období v kukle tuto „správnou nauku“ z knih a seminářů Eduarda Tomáše a při osobních setkáních s Alešem Jaluškou. Sám je v současnosti průvodcem lidí, kteří svoji iniciaci zažívají během semináře Hledání vize. Iniciační prožitky ale zažívá adept v osamění, přestože průvodce může být fyzicky přítomen. Prožitky totiž přicházejí zevnitř. Po iniciaci mohou pak průvodci pomoci s pochopením a integrací iniciačního prožitku.

## 8.2. ÚKOLY RANÉ DOSPĚLOSTI

Iniciace Duše je setkáním s příběhem či obrazem naší vlastní duše a otevírá pramen, ze kterého budeme po zbytek života čerpat a přinášet jeho energii a sílu do vnějšího světa. Nyní je potřeba objevit prostředí, ve kterém můžeme tento obraz či příběh ztvárnit, a přijít na to, jak jej realizovat v rámci svého společenství, místa, kde žijeme, a času, který máme k dispozici; jinými slovy, bude potřeba *najít a osvojit si nějaký „doručovací systém“*, pomocí kterého člověk doručí dary své Duše sám sobě, svým blízkým i širší společnosti.

Dalším úkolem tohoto období je naše *vlastní sebezpřijetí*. I v předchozích stadiích se člověk učil poznávat a přijímat sám sebe, nyní je ale zásadní dosáhnout plného sebezpřijetí se všemi našimi talenty a schopnostmi, ale i se stíny, strachy a špatnými vlastnostmi, bolestmi a zraněními. V tomto stadiu bychom tedy měli přijmout svoji biologickou podstatu, akceptovat vlastní já, přijmout svoji Duši a konat v souladu s ní.

Hlavním úkolem iniciovaného dospělého je *stát se sám pramenem*. Probudit v sobě spontánní tvořivost, zkoumat sám u sebe, jak v něm tvoření vzniká, a tuto tvořivost a nápaditost přinést světu jako svoji originální službu, svůj jedinečný příspěvek společnosti i přírodnímu světu. V žádném jiném stadiu nepřinášejí lidé společnosti tak rozmanité a inovativní nápady, jako to dokážou lidé po své iniciaci. Iniciovaný dospělý je

fascinován tvořivostí, jež se v něm otevřela, a snaží se najít své místo ve společnosti, z něhož bude moci nejlépe doručovat své inovativní dary. Po kukle, v níž se stáhl ze světa do sebe, se nyní opět obrací ven a hledá své nové místo. Toto období je často obdobím střídání pracovních míst. Na rozdíl od kukly, kdy při střídání práce bylo zásadní mít čas na sebe, je nyní zásadní mít čas, prostor a podporu pro nové kreativní činy. Lidé hledají tu nejlepší kombinaci smysluplné služby komunitě a hlubokého osobního naplnění s vnitřní spokojeností. Většina iniciovaných dospělých v tomto období tvoří i ve svém volném čase. Věnují se nějaké formě umění, malují, fotí, píšou, tančí... Tvořivým způsobem pojmají i setkání s přáteli, hrají spolu divadlo, pořádají tvořivé dílny nebo společně vylepšují prostředí, v němž žijí. V tomto stadiu také většina lidí přetváří svůj domov: staví si nové domy nebo alespoň zvelebují nějaký starší dům či byt.

Kreativní bývají tito lidé také ve vztazích; současně s kreativitou ale prožívají ve vztazích i zodpovědnost. Stejně jako práce, tvorba, bydlení i vztahy musí dávat smysl. Iniciovaní dospělí jsou ti nejlepší rodiče. Dokud lidé neprošli obdobím kukly, zůstávají uvíznutí v potřebě získávat něco pro sebe. Proto i děti, které se rodí rodičům v dřívějších stadiích, často cítí, jako by tu byly k uspokojení nějaké rodičovské potřeby. Iniciovaní dospělí již dokážou pojmout výchovu dítěte jako službu dítěti. Díky napojení na svůj zdroj v srdci dokáží také intuitivně vyvažovat svobodu dítěte a nastavování hranic.

Raná dospělost je také nejlepším obdobím pro *vytvoření trvalého pevného partnerského vztahu*. Ne náhodou se většina svateb odehrává brzy po iniciaci duše. Může se ale odehrát i dříve nebo později. Ať již se odehraje kdykoliv, vždy je to významný přechodový rituál.

### 8.3. SVATBA JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Svatba je přechodový rituál, který jsme si udrželi až do současné doby a kterému asi nejlépe rozumíme. Často ale nebývají některé její důležité části ošetřeny tak, jak by bylo třeba. Proto se jí budeme věnovat trochu podrobněji.

Rituálem svatby mnohdy procházejí i lidé, kteří ještě do rané dospělosti nedospěli. Nemusí to být na závadu, ale z dušestředného pohledu nejsou lidé v předchozích stadiích ještě plně připraveni pojmout manželství jako vyšší formu vztahu. Dosud jsou příliš lapeni sami v sobě a do vztahu promítají hlavně svá zranění a své egoistické potřeby. Proto lze jejich vztah charakterizovat spíše jako JÁ a JÁ vedle sebe. Lidem v rané dospělosti se však již většinou daří transformovat manželství ve vyšší formu vztahu reprezentovanou slovem MY.



Svatbou dochází k třetímu přestřižení pupeční šňůry. Tentokrát přestřiháváme pupeční šňůru, která nás spojuje s naší původní rodinou. Až do svatby byli nejbližšími



lidmi rodiče a dosavadní úzká rodina. Aktem svatby se naším nejbližším člověkem stává partner jako součást nové úzké rodiny. Vzniká rodina nová. Pro obě strany – novomanžele i jejich rodiče – se jedná o opuštění starého a přijetí nového psychologicko-energetického vztahu mezi rodičem a dítětem. Je proto důležité, aby byli svatbě přítomni i rodiče (pokud to jenom trochu lze) a aby předtím, než z původní rodiny odejdou, došlo ze strany novomanželů k uctění rodičů. Rodiče by měli dětem vyjádřit své uznání a přijetí jejich dospělosti a samostatnosti, ale také svoji připravenost k nové formě podpory. Existuje dost příběhů o tom, jak se tato část svatby vynechala, a nová rodina pak nebyla šťastná z důvodu silného zasahování jedněch či druhých rodičů a útěků některého z novomanželů „k mamince“. Je jasné, že zasahování či nezasahování závisí na vyzrálosti všech šesti aktérů. Formální akt během svatby ale může výrazně napomoci všestrannému zvědomění a přijetí nového stavu.

Pro mnoho mladých lidí, které známe, začíná přípravná fáze na svatbu rituálem *zasnoubení* a předáním zasnubního prstenu. Obvykle muž žádá o ruku ženu (v příbězích, které Honza slyšel na doprovázených poutích, se objevila i obrácená varianta, kdy o ruku požádala žena) a většinou se tak děje beze svědků, jen mezi budoucím ženichem a budoucí nevěstou (ještě relativně nedávno však rozhodovali o zasnoubení rodiče, neboť šlo především o nastavení majetkových stavů). Po rituálu zasnoubení je namíště požádat o ruku své vyvolené i její rodiče. Obvykle žádá ženich o ruku budoucí nevěsty, není ale od věci, když se totéž odehraje i u rodičů ženicha, o jehož ruku žádá nevěsta. Pokud je to jen trochu možné, snažte se žádnou z těchto částí zasnoubení nevynechat; i když to někdy může být náročné (třeba v situacích, kdy spolu rodiče nežijí a mají nové partnery), z pohledu rituálu je zvědomění přípravné fáze rituálu svatby důležité pro všech šest zúčastněných. Pokud některý z rodičů už nežije, zvažte možnost zajít na místo jeho posledního odpočinku, představit mu partnera a požádat jej o požehnání alespoň symbolicky.

Zasnoubením začíná fáze, během které se na svatbu připravují jak budoucí manželé, tak i jejich okolí. Je dobré, když tato příprava probíhá v doprovodu nějakého průvodce (u církevních svateb bývá tímto průvodcem oddávající a někdy i kmotři). Řeší se nejen praktické věci ohledně vlastní svatby (termín, místo, oddávající, proslov, hostina, šaty, ubytování příbuzných, způsob přijímání darů, focení atd.), ale i fungování po svatbě v manželství (jména obou z manželů, bydlení, případná právní manželská smlouva, majetkové záležitosti ad.). Velmi důležitá je rovněž psychická příprava na změnu kvality vztahu. Je dobré, když si budoucí manželé otevřou navzájem svoji minulost, když se oba důkladně seznámí s fungováním rodiny, ze které pochází budoucí partner, a když sladí svoje denní zvyklosti a očekávání ohledně každodenního společného života, ať už jde o finanční záležitosti, domácí práce, přípravu jídla a stolování, osobní hygienu, trávení volného času, řešení rozdílných názorů, smiřování konfliktů apod. Znamená to prožívat dny společně, mluvit o tom všem, řešit věci s trpělivostí a respektem a domluvit se na takovém soužití, které bude vyhovovat oběma.

V prvním díle knihy *Cesta (ne)obyčejného člověka* jsme v kapitole „Jak si dobře přát“ psali o tom, jak je důležité vytvořit si přesnou a přitažlivou vizualizaci přání. Stejně je to i se svatbou a s manželstvím. Stojí za to, aby budoucí manželé věnovali dostatek času a pozornosti vytváření nejprve své vlastní myšlenkové představy a její vizualizace každý sám. Později pak jejich vzájemnému sladění. Je rovněž velmi dobré a nápomocné, když je myšlenková vizualizace doplněna nějakou vizualizací vnější: obrázky, koláže nebo fotky z časopisů, které ilustrují a symbolizují to, jak si oba snoubenci budoucí život představují. Součástí vizualizací by měly být i vztahy po svatbě, a to jak vztah mezi manželi, tak vztahy k oběma širším rodinám.

Vlastní svatební rituál by měl začít rituálem opuštění stávající rodiny: snoubenci by měli vzdát rodičům úctu a vyjádřit své poděkování za výchovu a ochranu v dětství. Rodiče by měli své dítě vypravit „na cestu“ do nového bytí, a tím projevit svoji připravenost k propuštění svého dítěte ze své rodiny do rodiny nově vznikající. U většiny svateb je tato první část reprezentována svatebním špalírem, kde napřed provází maminka ženicha, pak jdou svatebčané, nakonec tatínek vede nevěstu, kterou předává ženichovi. Je dobré, když i v této variantě dojde k veřejnému poděkování novomanželů rodičům a ke zvědomění, že dochází k dalšímu přestřížení pupeční šňůry.

Vlastní svatební přechod se odehrává v relativně krátkém čase: oddávající nebo někdo blízký pronese projev, novomanželé vyjádří svoje přání a připravenost vstoupit do nového vztahu, složí jeden druhému před všemi přítomnými slib lásky a vzájemné podpory, ten stvrdí podpisem svatebního protokolu, předají si svatební prsteny, dají si první manželský polibek, přijmou gratulace a případné dary. Časově krátká chvíle je ale pro většinu lidí jedním z nejdůležitějších okamžiků života. Podívejme se na tento proces podrobněji:

Svatební projev většinou pronáší oddávající. Honza ale zažil několik svateb, kdy novomanželé požádali o projev i někoho dalšího, kdo je dobře zná, a někdy dokonce nechali na oddávajícím pouze právně závazné formule. Smyslem svatebního projevu je zvědomit novomanželům, rodičům i ostatním svatebčanům, co se vlastně při svatbě odehrává. Proto je dobré, když tento projev pronáší někdo, kdo provází oba nebo alespoň jednoho z novomanželů již po delší dobu, a současně ví, co se po svatbě v krátkém i delším časovém horizontu děje (ideálně z vlastní zkušenosti). Dobrou úlohu mohou sehrát i vhodně zvolené texty, ať už z Bible v případě křesťanských svateb, či z jiných moudrých knih u civilních svateb.

Zásadní částí je okamžik složení slibu podpory a lásky; tehdy novomanželé před všemi přítomnými vyjadřují jeden druhému lásku a přání žít spolu v manželském svazku. Tímto slibem vpisují hluboko do svého vědomí i do paměti svého těla vlastní odhodlání pokračovat ve vztahu v dobrém i zlém. Pokud je slib vykonán opravdově, je to velká podpora při překonávání těžkých chvil, až jednou ve vztahu přijdou. Někdy novomanželé předřikávají formulaci slibu danou odněkud z venku (z občanského práva, z církevního práva, ze zvyku), někdy si každý z novomanželů vytvoří svůj

vlastní slib, který v sobě zároveň zahrnuje i požadované formální věty. Taková forma slibu je pak psychologicky silnější.

Vyjádřením slibu jsou i snubní prstýnky, které si novomanželé vymění a které se stávají vnějším vyjádřením a připomínkou slibu.

(Honza) Při setkáních s lidmi pozoruji, zda mají snubní prsten, na kterém je prstu, zda je volný, akorát nebo zarostlý do kůže prstu. Myslím, že pozice prstýnku hodně napovídá o aktuálním stavu manželského vztahu. Nám s manželkou se stalo, že nám prstýnky postupně zmizely. Nejprve manželce sebral prsten z krabičky někdo, kdo se k nám vloupal přes balkon. Bylo to v době, kdy jsem procházel kuklou, hodně meditoval, byl značně éterickým a přemýšlel o zmizení na misie. Žena si nechala udělat nový prstýnek ze snubního prstenu, který dostala jako dědictví po svém dědečkovi. Někdy v té době mne Aleš Jaluška nasměroval na misie do mé vlastní hlavy a zpět do rodiny. Prstýnek, který jsem měl dlouho odložený v krabičce, jsem si opět nasadil a začal jej nosit. Přišel jsem o něj v posledních dnech mého ředitelování v Adventuře. Jednou jsem se rozmáchl v nějakém rychlém gestu a prstýnek mi sklouzl z ruky. Cinkl o zem a již ho nikdo nenašel, ač jej hledala skoro celá firma. Asi do měsíce ztratila podobným způsobem prstýnek i žena. Brzy začalo období mých poutí v lese a současně i období nového stupně našeho vztahu. Jeden druhému důvěřujeme, oba víme, že jsme svoji, a již si nepotřebujeme připomínat slib. Nyní jsme spolu ne ze slibu, ale z hlubokého poznání, že ten druhý je mojí svobodnou doplňující částí.

Další podstatnou částí svatby je formální akt oddávajícího stvrzující nový manželský svazek. V civilní svatbě se tak děje obvykle jen slovně, v církevní svatbě pak překrytím spojených rukou novomanželů posvátanou štólou a prohlášením: „Co Bůh spojil, člověk nerozděluj.“ Obvykle oddávající prohlašuje manželství za *uzavřené*. Honzova známá, husitská farářka Sandra, prohlašuje manželství za *otevřené*. Toto slovní vyjádření mnohem lépe vystihuje to, co se odehrálo: manželé otevřeli svůj vztah životu. To, že manželství prohlašuje a stvrzuje někdo třetí, je výrazným symbolickým vyjádřením toho, že svatba a manželství není jen aktem (slibem, smlouvou) mezi manželi, ale také aktem, na kterém se podílejí příbuzní a známí svojí přítomností a podporou jak na svatbě, tak i dále v životě. Je to vyjádření, že nové MY je součástí širšího MY, kterým je společenství lidí okolo tohoto MY, a nový pár je jeho jádrem. Toto velké MY je součástí Jednoty, součástí Toho, co nás přesahuje. Z křesťanského pohledu je manželství jednou ze *svátostí*, kterými Bůh projevuje svoji milost lidem na zemi.

Podobnou roli jako oddávající mají i svědci. Za ono velké MY dosvědčují, že byli přítomni aktu otevření manželství, a svým podpisem zástupně potvrzují, že velké MY přijímá manžele mezi sebe jako novou entitu a je připraveno je jako manžele podporovat.

Dalším krokem je zvednutí nevěstina závoje a první manželské políbení. Je to pozůstatek z dřívějších dob, kdy dívka do manželství vstupovala jako panna a během manželské noci se stala ženou. Manžel pak prvním manželským polibkem vyjadřuje nevěstě lásku, která vytváří podmínky pro to, aby v lůně ženy mohl vzniknout nový

život. Život ze života. Následuje první přípitek. Společné pití z jednoho poháru (či z jednoho zdroje tekutiny) je od nejstarších dob lidstva jedním z nejsilnějších projevů vzájemné důvěry, propojenosti a oddanosti. (I dnes, když se lidé potkají, aby si spolu promluvili, nebo když vítáme návštěvu, zaznívá hned v úvodu hostitelova otázka „Co budete pít?“). Poslední částí vlastního svatebního obřadu je gratulování a předávání darů. Je to vyjádření podpory velkého MY nově vzniklému manželství. Většina lidí novomanželům během gratulace také něco pěkného přeje. Tím plní podobnou úlohu jako sudičky u porodu.

Je zajímavé, že obřady přípravy na svatbu a obřady svatební hostiny se ve světě velmi liší, ale vlastní obřad svatby probíhá s malými rozdíly téměř všude stejně. Říkájí se trochu jiná slova, symbolické vyjádření však bývá velmi podobné. Svatba je nejspíše velmi zásadní přechod, jehož význam si možná ani plně neuvědomujeme. Svým překlopením z JÁ přes JÁ a JÁ do MY je svatba nejvýraznějším vnějším potvrzením toho, k čemu dochází v rané dospělosti po iniciaci Duše na konci kukly. Působení *zvenku dovnitř* se překlápá na působení *zevnitř ven*.

Svatební hostina a svatební noc jsou v tomto přechodovém rituálu fází přijetí. Společné veselí a hodování je oslavou nově vzniklé rodiny, nového MY. Je to vyjádření radosti a hojnosti. Detaily obřadu svatební hostiny se velmi liší nejen ve světě, ale i u nás. Na každé svatbě je to jiné. V našich krajích často začíná hostina rozbitím talíře a smetáním stěpů, což vyjadřuje přání štěstí pro novou rodinu. Často také ženich přenáší nevěstu v náručí přes práh, čímž vyjadřuje svoji sílu a schopnost se o svoji novou ženu a s ní i o novou rodinu postarat. K novomanželům pak na začátku hostiny hovoří oboje rodiče, obvykle oba otcové. Většinou vyjadřují radost z nového svazku a přání rodiny přijmout partnera svého dítěte do širší rodiny, také vyjadřují svou podporu do dalších let.

Podobně jako vlastní akt svatby i svatební noc odkazuje daleko do historie lidského rodu, současně hluboko do mystického vhledu na život. Tato noc tradičně ukončovala nevěstino panenství, byla vyjádřením oboustranné vůle ke vzniku nového života a projevením jednoho z nejhlubších stupňů lidské lásky. Pokud si oba novomanželé uvědomují sílu a tradici této noci a ponechají si pro ni dostatek soukromí a energie, pak je tato noc mystickým stvrzením jejich svatebního dne i v současnosti.

O průběhu několika svatebních rituálů si můžete přečíst na našem blogu ([www.cestaneobycejnehocloveka.cz](http://www.cestaneobycejnehocloveka.cz)).

## 9. POZDNÍ DOSPĚLOST

*Přechod do tohoto stadia: zasvěcení*

*Úkol: vytvoření způsobů, jak doručovat výsledky kreativity duše ve spolupráci s druhými*

*Dar pro společenství: vedení druhých, vizionářský čin, naděje a inspirace, spolupráce*

*Přechod do dalšího období: korunovace*

*Polokoule severní a západní – zaměření na celek a na konání*

*Duše kosmická*



### 9.1. ZASVĚCENÍ JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Období rané dospělosti patří k nejlepším stadiím, ve kterých můžeme pobývat, a přesto i toto období končí krizí. Opět jako by v nás něco umíralo, a něco nového se zároveň začínalo rodit. I když byly naše aktivity po určitou dobu smysluplné, přinášely nám radost a dobrý pocit z odvedené práce, postupně si uvědomujeme, že je potřeba i něco víc. Narůstá neklid a nespokojenost, vynořují se pochyby, může se objevit nuda či pocity vyhoření - anebo zaútočí něco velkého zvnějšku: přírodní katastrofa, ekonomická krize, uprchlická vlna apod. V činnostech, ke kterým nás vedla naše Duše a které nám v předcházejícím období poskytovaly pocit seberealizace a naplnění, jsme se již natolik zdokonalili, že je dokážeme vykonávat podvědomě a intuitivně. To nám dává kapacitu zabývat se společenskými potřebami, které kolem sebe vidíme, a zaměřovat se na podstatu naší činnosti a na to, jak ji můžeme realizovat v širším společenství. Jakkoli byla kreativní tvorba rané dospělosti uspokojující a naplňující (a zpravidla nás i dobře živila), na pořad dne se nyní dostává otázka, jak můžeme být pro druhé i pro svět kolem nás ještě užitečnější. Hlavními tématy tohoto období se tak stávají vůdcovství a služba.

Střední věk se proto často pojí se změnou kariéry. I nadále většinou vykonáváme tentýž typ práce a využíváme dovednosti, zkušenosti a talenty, které jsme si osvojili a rozvinuli v předchozích obdobích, mění se ale prostředí či pole působnosti, ve kterém je realizujeme. Někdo v tomto období postoupí na vedoucí místo, a někdo naopak toto místo opustí v touze vést a podporovat druhé lidi jiným způsobem (neformálně, osobněji, nablízko). Někdo začne psát knihy nebo blogy, aby se jeho kreativita a inovace mohla šířit rychleji a s větším dosahem, někdo se vydá na dráhu kouče, poradce či průvodce osobním rozvojem. Objevujeme duši a dary druhých lidí a noříme se hlouběji do mysterií, tentokrát proto, abychom našli další způsoby, jak tvořit spolu s druhými. Nejlepších výsledků již totiž dosahujeme ve své práci nikoli sami, ale především ve spolupráci s druhými. Náš akční rádius již obvykle překročil rodinu (a to včetně té širší) a směřuje ke komunitě, městu či národu.

Naše okolí zprvu o naší krizi neví a nerozumí nám (z pohledu lidí kolem nás máme vše, co si lze přát; co bychom chtěli více?). Může se proto stát, že se v tomto období nesetkáme s pochopením a podporou ani u našich nejbližších lidí, byť bychom ji opravdu potřebovali.

Autoři neznají pro tento přechod nějaký konkrétní přechodový rituál (a ani Bil Plotkin žádný nepopisuje). Zdá se, že se tento přechod asi ve všech kulturách odehrává jen uvnitř psychiky jedince. Na základě zkušeností s provázením lidí rituálem Hledání vize se nicméně ukazuje, že by tento rituál mohl přechod do období pozdní dospělosti dobře podpořit. Další vhodnou formou může být dlouhá pěší pouť (například do Santiaga de Compostela) nebo několikaměsíční pracovní volno („sabbatical leave“), během něhož si člověk ujasní, jak dál v životě pokračovat.

(Honza) U mne probíhal přechod zasvěcení po dobu několika let. První předzvěstí velké změny byla moje první svatojakubská pouť v květnu 2005. Spolu s kamarádem jsme připravili sedmiletý poutní projekt a rozhodli se vždy v květnu po dva týdny putovat pěšky. Začali jsme ve střední Francii ve městě Le Puy en Valey a měli před sebou téměř 1600 km do Santiaga de Compostela. Během prvního putování jsem si prošel psychospirituální krizí (pojem psychospirituální krize je vysvětlen ve druhém dílu knihy *Cesta (ne)obyčejného člověka.*) Tři dny jsem zvenku i zevnitř vypadal jako blázen. Jako bych osobně prožíval některé pasáže z Bible. Po tři noci jsem měl velmi divoké sny. Ve výsledku se mi zhroutila moje představa o duchovním životě, a tak jsem musel začít znovu od základů.

Dalším krokem o více než dva roky později bylo to, když jsem si po čtyřech letech na židli ředitele uvědomil, že už mě ředitelování dále nerozvíjí, že se přestávám učit. Taky mi došlo, že když firma nerozvíjí mne, velmi pravděpodobně již nerozvíjím ani já ji. Asi po čtvrt roce úvah, zda mám v ředitelování pokračovat, mi znenadání umřel soused. Bral jsem to jako znamení, které říkalo: „Není čas. Nevíš, kdy umřeš, a je potřeba jít dál.“ Asi za měsíc se přiblížil další ročník pouti do Santiaga. Vzal jsem si to s sebou jako téma. Na pouti bylo během několika dní jasno: s ředitelováním končím. Chci se žít poutnictvím. Po návratu domů jsem to řekl své ženě. Ta mne podpořila. Všichni ostatní mi řekli, že jsem se zbláznil. Zvlášť těžce toto mé rozhodnutí nesla moje maminka a tchán s tchýní. Argumentovali tím, že se takové pěkné místo nepouští, že mám děti na vysoké škole a musím je žít, že něco takového nikdo nedělá, že to není pořádná práce hodná mého vzdělání. Přesto moje duše věděla, že musím jít dál. Trvalo to ještě půl roku, než se změna stala skutečností, ale již byla nezvratná.

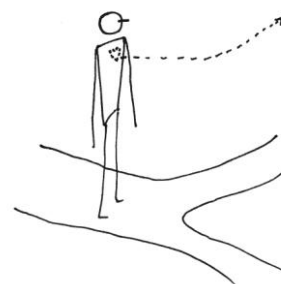
Zajímavé bylo i to, že někdy v roce 2006 jsem dostal jako dárek numerologický rozbor. Stálo v něm, že se budu muset brzy rozhodnout, jestli půjdu nahoru, nebo dolů. Z pohledu vnějšího světa jsem se rozhodl jít dolů – z místa s prestiží a oceněním do nejistoty a do osobní služby. Z kandidáta na prezidenta asociace cestovních kanceláří k člověku s rozmáčenými botama v lese. Přechod jsem zakončil během svého Hledání vize o další dva roky později. Vize, která mi přišla, potvrdila to, co se ve

vnějším světě již stalo. Být obyčejným člověkem, který pracuje, má rodinu, platí složenky, a přitom je jednou nohou na poli (v běžném pozemském lidském životě) a druhou nohou v lese (v prostoru Ducha, tajemna a oddané služby).

Pozoruji několik svých známých, kteří procházejí tímto přechodem, a vnímám několik společných rysů: poměrně velké zřeknutí se sebe sama ve smyslu odchodu z prestižních míst anebo odmítnutí kariérního postupu, pokud je místo „prázdné“ co do smyslu činnosti; velké odevzdání se Duši a jejímu vedení; příklon k nezištné podpoře druhých na jejich osobních cestách. Krize znovu připomíná kuklu. Opět je bolavá, ale na rozdíl od kukly již člověk není sám. Už ví, že je v něm silná Duše a že je veden Tím, co nás přesahuje.

## 9.2. ÚKOLY POZDNÍ DOSPĚLOSTI

Zatímco v rané dospělosti bylo hlavním úkolem objevit svoji jedinečnost a tvořivost a naučit se ji co nejefektivněji doručovat druhým, v pozdní dospělosti se akcent posouvá k tomu, jak to udělat, aby naše schopnosti a dovednosti posloužily ke správnému účelu a prospívaly jednotlivým lidem i širší komunitě. Jde také o to, aby své osobní a jedinečné přispění dokázalo doručovat co nejvíce lidí kolem nás. Aby nebyl pěstován jen jeden krásný strom, ale rovnou celý sad, v němž každý strom je jiný, a dohromady vytvářejí harmonii.



Naše služba širšímu společenství může mít v tomto stadiu buďto podobu „konající“, anebo „jsoucí“. Konání se děje v podobě činů, aktivit a dosahování konkrétních cílů a pojí se často právě s výše uvedenými změnami v profesním zaměření či kariéře. „Jsoucí“ cesta se pojí spíše s rovinou vztahování se k druhým lidem, s duševní prací a vnitřním ovlivňováním světa kolem nás. A zatímco „konající“ cesta je více zjevná a pro okolí dobře čitelná (vzhledem ke změně profese či obratu v kariéře), „jsoucí“ cesta se odehrává spíše v niterné rovině a v duši jedince, jeho okolí si tento přerod mnohdy ani neuvědomuje.

S vůdcovstvím a službou, což jsou ústřední témata tohoto období, se pojí i určité osobní charisma, které člověka v tomto období provází. Stáváme se do určité míry nositeli archetypálních kvalit, které k inspirování a ovlivňování druhých lidí a k vůdčí roli patří. I když to nemusí být pro každého příjemné či snadné, měli bychom se naučit nést tyto kvality s grácií a pokorou, pociťovat a vyjadřovat vděčnost za možnost lidskému společenství co nejlépe sloužit. Zároveň je dobré starat se o své vnitřní rezervy, obnovovat zdroje síly a odvahy, dbát i o svoji psychickou vyrovnanost. I v tomto období je třeba kultivovat vlastní ego, mít několik blízkých lidí, se kterými můžeme sdílet radosti i těžkosti tohoto období a kteří nám poskytnou upřímnou zpětnou vazbu, pracovat s imaginací, zůstávat ve spojení se svou přirozenou divokostí a spontaneitou a prohlubovat životní moudrost, ke které naše nová role i nové zkušenosti významnou měrou přispívají.

Člověk v tomto stadiu je také duchovním bojovníkem. Je veden svou Duší a Duchem a je vědomým spolupracovníkem Božství. Udržuje staré tradice, včas je proměňuje a posouvá k novému životu. V určitém smyslu je také mučedníkem. Při svých setkáních s Božstvím v sobě rozvinul lásku a soucit, a tak je ochoten podstoupit někdy i velké osobní oběti. Taková oběť je již podstupována z lásky a ze soucitu. Již to není oběť smrti, ale oběť životu.

V tomto životním stadiu je již značný rozdíl mezi lidmi, kteří kráčí dušestřednou cestou a z pohledu Duše úspěšně zvládli úkoly předchozích období, a lidmi, kteří z nějakého důvodu ve svém vývoji ustrnuli či uvízli. Řada lidí ve věku pozdní dospělosti nezvládá své vztahy, nedokážou se postarat o přiměřenou materiální hojnost, nezvládli překročit své ego, jsou extrémně soutěživí, arogantní, nemají soucit a cítí potřebu ovládat své okolí. Zároveň jsou tu ale i lidé, kteří předchozí vývojová období ustáli a kteří dělají úžasné věci. Ti „konající“ jsou často známí a velmi viditelní, ti „jsoucí“ pracují spíše v skrytu a většina veřejnosti o nich neví. Každý z nich však odvádí jedinečnou, kreativní a odpovědnou službu lidskému společenství. Tím, co bychom měli v tomto stadiu kultivovat, je vděčnost: jednak za příležitost být užitečným, a jednak za vnitřní naplnění, které nám přináší služba druhým i Tomu, co nás přesahuje.

Toto stadium se chýlí ke konci ve chvílích, kdy člověk začíná pociťovat, že už ho neuchvacuje neobyčejná tvořivost a kreativita, že už mu tolik nezáleží na výsledku jeho práce. Mnohem více mu ale začíná záležet na tom, jak jeho společenství žije jako celek. Jeho tělu začínají docházet síly, ale jeho duch je ohromný. Blíží se další krize. Do jeho života začíná čím dál častěji promlouvat Smrt.



## 10. RANÉ STÁŘÍ

*Přechod do tohoto stadia:* korunovace

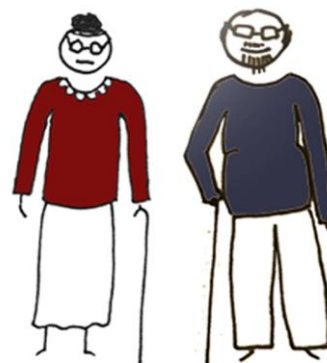
*Úkol:* péče o duši společenství (a to nejen lidského), učení

*Dar pro společenství:* celistvost, výchova k hodnotám a morálce

*Přechod do dalšího období:* odevzdání se

*Polokoule* severní a východní – zaměření na celek a na bytí

*Duše kosmická*



### 10.1. KORUNOVACE JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Korunovace je náročný přechod. Člověk totiž (podobně jako v pubertě) překračuje severojižní osu kola života. Přechází z části života, která byla primárně zaměřena na konání, do části, která je primárně zaměřena na bytí.

Korunovace přichází nejčastěji kolem důchodového věku. U některých lidí, pokud zvládli úkoly všech předchozích stadií, může přijít i dříve.

(Honza) Z vlastního života a z příběhů, které slýchám, usuzuji, že korunovace souvisí se dvěma událostmi: se smrtí alespoň jednoho z rodičů a s narozením vnoučat. Já sám jsem zažil zatím pouze úmrtí otce. Tím, že jsem s ním při jeho odchodu ze života byl, došlo k jakémusi předání štafety. Podrobněji o smrti mého otce píšu v kapitole o smrti. Z pohledu korunovace mi otcova smrt přinesla jasné vědomí mé vlastní smrtelnosti a konečnosti. Někdy od pozdního dětství už člověk rozumově ví, že jednou zemře. Je to však někde daleko v budoucnosti a člověk s tím v podstatě nepočítá. Smrtí otce se u mě toto vědomí ponořilo do hloubky. Spočítal jsem si, že pokud umřu ve stejném věku jako můj otec, pak mi zbývá již jen nějakých 10 000 dní, a to je velmi málo. (Dnes již je to jen kolem 9000 dní.) Toto hluboké uvědomění smrtelnosti u mne vedlo k větší odpovědnosti za to, čím trávím svůj čas. Současně vedlo k hlubokému uvědomění, že život je dar.

Vnoučata ještě nemám, ale vidím kolem sebe, že prarodiče mají k dětem úplně jiný vztah než rodiče. Při rozhovorech s lidmi, kteří již vnoučata mají, je občas zřejmé, že si prostřednictvím vnoučat uvědomili, že život smrtí nekončí. Pokračuje dalšími generacemi. Toto uvědomění přesouvá akcent pozornosti k pozdějším generacím, k udržitelnosti vývoje a přes ni pak k hluboce ekologickému pohledu na život dnešních lidí.

Znám i lidi, kteří této úrovni dosáhli, přestože jejich rodiče žijí a sami nemají děti, a tudíž ani vnuky. Přesto je smrt rodičů a narození vnoučat velkým mezníkem a spouštěčem přechodu korunovace.

Odchod do důchodu bývá pro většinu lidí spojen s hlubokou krizí. Pokud ve vývoji uvízli a nepodařilo se jim rozvinout vztah s Božstvím, je tento přechod ještě náročnější. Vše, co do této doby dělali a čemu věnovali čas, je náhle pryč, anebo nějak prázdné. Najednou nejsou pro nikoho potřeba, a tím ztrácejí hodnotu i sami pro sebe. Pokud jim slouží zdraví, věnují se svým koníčkům, ale i ty jsou znenadání vyprázdněné. Už to není odpočinek od práce, ale hlavní náplň. Pro naplnění sebehodnoty je ale koníček málo. Chybí rozměr služby.

V naší kultuře nemá ani tento přechod žádný formální přechodový rituál. Někdy se uspořádá malá slavnost k odchodu do důchodu, ale přechodový rituál to není.

U indiánů z plání existuje rituál přijetí do rady starších, který bývá často spojen s rituálem Hledání vize.

## 10.2. ÚKOLY RANÉHO STÁŘÍ

Na prahu stáří už člověk nemá velkou potřebu něco usilovně měnit či do něčeho intenzivně zasahovat. Vnímá přirozený proud života, a místo aby byl soustředěn na svoji vlastní činnost, mnohem více se soustřeďuje na přirozené samovolné procesy a nechává věci, aby se děly skrze něj. Je mu také vcelku jedno, zda ho jeho činnost naplňuje nebo ne. Důležité je, zda to prospívá jeho blízkému či vzdálenějšímu okolí a životu jako takovému. Postupně se vyvazuje ze svých povinností a dovoluje si prožívat pocit postradatelnosti. Cítí narůstající potřebu jen tak být, vnímat svět kolem sebe, obdivovat jej a přijímat jej s hlubokou vděčností.



V přirozených kulturách se staří lidé, kteří dosáhli tohoto stadia, stávají vůdci společenství. Zasedají v radě starších a rozhodují o podstatných věcech, které se dotýkají celého společenství. Vedou dospělé členy společenství k rozvoji vlastní osobnosti, a současně k umění dlouhodobě rozvíjet celek. Jejich velkým úkolem je uvažovat v dlouhodobém horizontu a při rozhodování brát v potaz i potřeby generací, které teprve přijdou.

Další podstatnou úlohou starších, kteří prošli korunovací, je výuka a výchova mladých lidí. Již v kapitole o středním dětství jsme zmínili, že je velký rozdíl mezi tím, jak své děti učí a vychovávají rodiče a jak prarodiče. Úkolem starých lidí je vychovávat děti a dospívající k určitým životním hodnotám, morálce, toleranci, soucitu a vnímání Božství. Předávají také tradici a paměť komunity tím, že dětem vyprávějí, jaké to bylo, když byli mladí.

V dnešní společnosti využíváme potenciál lidí v raném stáří bohužel jen velmi málo. O jejich moudrost a zkušenosti totiž jen málokdo stojí. I ve vedení firem a politických stran je jich málo. Navíc řada těch, kteří ve vedení firem či v politice zůstali, často není moudrá a vyzrálá, ale naopak uvízlá v hodnotách dospívání (takovým příkladem mohou být i naši dva prezidenti Václav Klaus a Miloš Zeman).

Dnešní společnost s převažujícími adolescentními znaky odsouvá staré lidi jen k výletům, cestování a koníčkům, dokud jsou toho fyzicky schopni, a potom k dožití v domovech důchodců a LDN, když už jim tělo vypoví službu.

(Ingrid) Zním jednu základní školu, jejíž součástí je i bazén. Když šel před časem dlouholetý ředitel této školy do důchodu, dostal na starost správu a údržbu tohoto bazénu. Kontroloval kvalitu vody a staral se o to, aby kolem bazénu bylo všechno v pořádku. Bazén se brzy stal místem, kde mohli učitelé i žáci najít pochopení, radu či podporu, zkrátka člověka, jemuž je možné se svěřit a který pro ně bude mít porozumění. Zejména nový ředitel, který jej ve funkci vystřídal, si k němu často chodil popovídat a poradit se. Takové pracovní místo, kde by člověk, který dal svému zaměstnání i zaměstnavateli kus života a jenž má onu „životní moudrost“, byl užitečný a platný i ve vyšším věku, by se nejspíš dalo vytvořit ve většině organizací. Zároveň by stálo za to poskytovat třeba v rámci firemního vzdělávání těmto „moudrým starším“ kurzy duševní odolnosti, mentorských dovedností, empatie a opravdového naslouchání.

Jedním z velkých úkolů, který má naše společnost před sebou, je rehabilitace stáří a moudrosti získané věkem. Půjde o to najít způsob, jak do dnešní rychlé a povrchní doby vrátit něco jako Radu moudrých či starších. Postavit tyto moudré lidi do čela firem, radnic a ministerstev. Aby to ale bylo možné, je potřeba umožnit co největšímu počtu lidí splnit vývojové úkoly všech stadií a podpořit je během průchodu krizemi, aby mohli k takové životní zralosti dospět, převzít tuto roli a dobře ji zvládnout.

Příklad skvělé rady starších, které by měli naslouchat vlivní lidé celého světa, je „Rada 13 domorodých babiček“ s jejich poselstvím, že jsme odpovědní za 7 generací před námi a 7 generací příštích. ([www.grandmotherscouncil.org](http://www.grandmotherscouncil.org)).

(Honza) S radostí pozoruji činnost neziskové organizace „Mezi námi“, kterou založili moji kamarádi. Posláním této společnosti je propojovat nejstarší a nejmladší generaci. Podporuje domovy důchodců a mateřské školy, aby mezi sebou navázali spojení. Děti chodí navštěvovat staré lidi do domovů důchodců a získávají tak svoji adoptivní babičku či dědečka. Mladí přinášejí starým energii, živost a radost. Staří jim vracejí vřelé přijetí a moudrost.

Rád mluvím se starými lidmi po celém světě. Zjišťuji, že ženy a muži nestárnou stejně. Všímám si, že ženy, pokud je jejich vývoj zdravý, se během svého života vyvíjejí od dívčí křehkosti a krásy přes obětující se matku k neuvěřitelné síle zemitě moudré babičky. Neznám silnější bytost než zralou babičku, která dokáže řídit celé velké rodiny, sbírá léčivé byliny a uzdravuje vše kolem. Obecně známou je literární postava

babičky Boženy Němcové. Vidím ale také, že při nezdravém vývoji se ženy vyvíjejí od rozmazlené princezny přes úzkostnou matku k despotické ježibabě terorizující své okolí.

U mužů zdravý vývoj postupuje od jinošské fyzické síly a bojovnosti přes otcovskou odpovědnost ke křehkosti, zranitelnosti a jasné moudrosti starého muže. Nezdravý vývoj pak postupuje od egoistického rváče přes agresivního mocipána či rezignovaného hospodského štamgasta k ufňukanému neduživému staříkovi.

Rané stáří se přechyluje k další změně ve chvíli, kdy starý člověk začne cítit volání k odchodu z tohoto světa. Tělo i duše dospívají k přechodu *odevzdání se*.

## 11. POZDNÍ STÁŘÍ

*Přechod do tohoto stadia: odevzdání se*

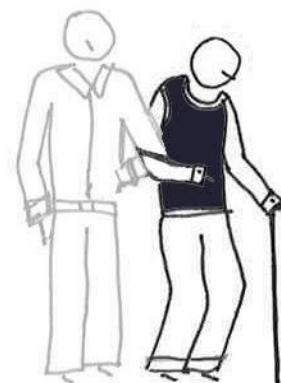
*Úkol: žádný, péče o Univerzum svým vlastním bytím*

*Dar pro společenství: milosrdenství a odpuštění*

*Přechod do dalšího období: smrt*

*Polokoule východní a severní – zaměření na bytí a na Univerzum*

*Duše rodinná*



### 11.1. ODEVZDÁNÍ SE JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Opravdové hluboké odevzdání se do vůle Božství a duševní splynutí s Univerzem je přechod, kterého se za života dočká jen velmi málo lidí. Je to období, kdy se zralý starý člověk stahuje ze všech svých dosavadních aktivit a noří se do hluboké modlitby a vděčnosti.

(Honza) Měl jsem to štěstí, že jsem mohl pozorovat svoji babičku, která si něčím podobným prošla. Poměrně brzy, asi kolem 65 let, se stáhla z péče o svoji rodinu. Bydlela v Luhačovicích a obě její děti (moje maminka a můj strýc) bydleli se svými rodičami poblíž Prahy. Babička přestala skoro vycházet. Chodila jen na nákupy, ke kadeřnici a do kostela. Doma se trochu dívala na televizi, ale většinu času prožila v modlitbách. Stále dokola se modlila za své blízké (možná i proto byl můj život velmi dobrý a zlé věci i zlí lidé se mi skoro úplně vyhnuli) a také za svého zesnulého manžela a za všechny lidi. Nebyla moc nábožensky vzdělaná, a tak se modlila Otčenáš, Zdrávas Maria, jednoduché modlitby, které znala z dětství, anebo modlitby formulované vlastními slovy. Byla velmi laskavá a vděčná. Takto prožila posledních asi dvacet let svého života.

V Indii a jihovýchodní Asii odcházeli staří mudrci do takzvaného „bezdomoví“. Na konci svého života všeho nechali a odešli do hlubokého lesa nebo do jeskyně, kde prožili své poslední dny a týdny na této planetě.

Ty z nás, kterým se nepodařilo projít všemi vývojovými stadii s úspěchem, a nedosáhli tedy vědomí mudrce, dovede k přechodu odpovídajícímu tomuto odevzdání se obvykle zhoršení jejich zdravotního stavu. Tělo přestává sloužit, člověk je chtě nechtě přinucen upustit od všech svých aktivit a nezbývá mu než se soustředit jen sám na sebe.

## 11.2. ÚKOLY POZDNÍHO STÁŘÍ

Jediným opravdovým úkolem v tomto období je připravit se na poslední cestu – na Cestu domů. Pozornost se již skoro úplně stahuje z dění běžného světa a soustřeďuje se do vlastního nitra. Zralí lidé v sobě nacházejí paprsek Božství a skrze něj pak bratrství se vším, co existuje. Jejich rodinou jsou nyní všichni a všechno. Darem, který tito lidé rozdávají, je hluboká schopnost odpuštění a milosrdenství.

Většina lidí tohoto stavu bohužel nedosahuje, a tak bývá jejich život v posledních letech a dnech života většinou smutný. Větší část lidí se noří zpět do své rodiny a do dětství. Vzpomínají na svá dětská léta a dětinštějí i ve svých emocích. Jiní zažívají těžké stáří. Zpětně se jim vynořují všechny životní křivdy a zranění, stávají se mrzutými, zlými a pedantskými, sekýrují své příbuzné i pečující personál v LDN či v domově pro seniory. Je to jakési peklo ještě na Zemi.

## 11.3. SMRT JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Smrt je posledním přechodem, kterým musí projít všichni lidé, i když vynechali některý z předchozích přechodů (ať už proto, že jde o smrt předčasnou, anebo kvůli neadekvátnímu vývoji). Všechna světová náboženství se shodují v tom, že smrtí život nekončí, jen se proměňuje do řádově jiné kvality. Jako žijící lidé to ale nikdy nevíme s jistotou. Smrt pro nás je a zůstává tajemstvím, a teprve až zemřeme, zjistíme, jak to doopravdy je.



Zralí lidé všech kultur cítí blížící se smrt již několik dní před jejím příchodem. Nezralí ji buď očekávají dlouho dopředu, anebo (což je asi častější) ji vůbec nevnímají přicházet.

Z naší společnosti se bohužel téměř vytratily situace, kdy by staří lidé dožívali své poslední roky a měsíce mezi svými. Většina dožívá v domovech seniorů, nebo hůře v LDN. Je dobře, že se rozvíjí hospicové hnutí, které umožňuje lidem dožít život ve slušných podmínkách a s dobrou péčí. Podle statistiky lékařů v nemocnici, kde umíral Honzův otec, si 97 procent lidí přeje zemřít v klidu a v přítomnosti svých blízkých, ale jen 3 procentům z nich se to stane. Ostatní umírají sami, často za plentou. Bez opory a v naprosté samotě.

Většina umírajících potřebuje v posledních měsících a dnech dobrého průvodce, který jim umožní srovnat se svým životem, odpustit druhým lidem křivdy a zranění a poprosit za odpuštění napáchaných vin. Křesťané mají svátost posledního pomazání, kdy kněz vyslechne poslední zpověď a udělí nemocnému či umírajícímu Boží odpuštění a požehnání. Posvěceným olejem jej maže na čelo na znamení smíření.

K důležitým věcem v posledních dnech patří vypořádání majetku. Sepsání závěti, nejlépe za přítomnosti notáře, je výborným způsobem, jak se rozloučit s majetkem i

se svým vztahem k němu. Bez závěti a bez „odstřižení se“ od majetku neodchází člověk lehký, poslední chvíle jsou pak pro něj těžké.

Vlastní smrt přichází někdy náhle, a jindy postupně.

Honzova kamarádka zažila krásné tři poslední měsíce se svým otcem. Až do tří měsíců před svou smrtí byl její otec velmi materiálně zaměřený a striktně odmítal jakékoliv zmínky o čemkoliv blížícím se spiritualitě. V posledních měsících se smrtí „za krkem“ se ale úplně změnil. Převedel na své děti veškerý nemovitý majetek a movitý rozdal, nechal si přinést filozofické a duchovní knihy. Kamarádka za ním chodila každý den do nemocnice. Hodně spolu mluvili o životě, vyčistili všechny vzájemné křivdy i křivdy vůči jiným lidem. Tatínek se jí vyzpovídal ze všeho, čeho v životě litoval. V posledních dnech již moc nekomunikoval, ale oči a pleť měl velmi jasnou. Kamarádka mu dlouhé hodiny zpívala indické mantry a hladila ho po ruku. Zemřel jí v náručí za zpěvu uklidňujících manter.

(Honza) Za svůj život jsem byl dvakrát bezprostředním účastníkem něčí smrti. Poprvé se to stalo jednou o prázdninách na Orlické přehradě. Byl parný den. Syn jel závod na plachetnicích. Mezi rozjížděkami jsme si zašli na zmrzlinu do restaurace v kempu. Když jsme stáli u pultu a čekali na obsloužení, zvedl se jeden z hostů a šel si k pípě pro pivo. Najednou se skácel a začal chroptět. Ještě s jednou ženou jsme mu začali dávat dýchání z úst do úst a dělat masáž srdce. Do příjezdu sanitky to trvalo asi 20-30 minut a za celou tu dobu nás nikdo nevystřídal. Lidé stáli okolo a jen se tiše dívali. Na naši výzvu k vystřídání nikdo nereagoval. Tělo se postupně vypnulo, povolilo všechny svěrače a vypustilo obsah střev a močového měchýře. V jednu chvíli najednou, aniž bylo v hmotné úrovni vidět nějaký rozdíl, bylo všem jasné, že ten člověk zemřel. Nějak jsme zaregistrovali, že duše opustila tělo. Přesto jsme pokračovali v masáži srdce a dýchání až do příjezdu sanitky.

Druhým člověkem, který mi umřel doslova v rukách, byl můj otec. Bylo to o Velikonočních. Otec měl rakovinu prostaty, se kterou prvních 11 let úspěšně bojoval. V posledních letech svého života se hodně změnil. Začal chodit s maminkou do kostela. Ve vystupování byl mírný a zářivý. Jednou si zlomil stehenní kost, když upadl přes šňůru sekačky na trávu. Nohu mu lékaři sešroubovali, takže druhý den mohl s berlemi chodit, ale tělo se začalo postupně hroutit. Následovalo několik pobytů v různých nemocnicích a mezi tím doma s naší mámou. Shodou okolností jsem měl v tom čase méně klientů a mohl jsem ho často navštěvovat. Mohl jsem mu tak poskytnout osobní službu a podporu i v těch chvílích, kdy již tělo nebylo vždy schopno ovládnout svěrače. Poslední dny prožil doma. Když se ale dostavily těžké bolesti, musela mu maminka v noci na Zelený čtvrtek zavolat sanitku, protože bolest byla nesnesitelná. Odvezli ho do jednoho sanatoria pro onkologické pacienty. Hned druhý den, na Velký pátek, jsme u něj byli na návštěvě. Byl veselý a povídal si s námi. Chtěl přemístit s postelí k oknu, aby viděl ven a měl světlo na čtení. Druhý den jsem měl od rána pocit, že dnes bychom měli jet za tátou. Náš odjezd se ale stále zdržoval. Napřed bylo potřeba doma vyprat, vyluxovat atd. Pak jsme jeli k mámě. Ta nás



ještě vzala k mému bratrovi, protože měl narozeniny. Konečně jsme odpoledne dorazili všichni do nemocnice. Když jsme přišli na pokoj, otec chroptěl. I nám laikům bylo jasné, že jsou to poslední chvíle jeho života. Zavolali jsme našeho posledního bratra, a tak se stalo, že jsme tam byli všichni – otcova manželka, tři synové a jedna snacha. Táta již moc nevnímal okolí. Seděli jsme kolem něho v tichosti a většinu času jsme ho já nebo bratr podpírali v polosedě, aby se mu dařilo alespoň trochu dýchat. Takto to bylo po dobu několika hodin. Venku se prudce ochladilo a začal padat sníh. Těsně předtím než zapadlo slunce, podsvítilo mraky. Říkal jsem tátovi, že si Slunce pro něj přišlo. Chvilí po západu slunce se tátův dech uklidnil. Přišlo několik úplně klidných nádechů a pak již jen výdech. V tom okamžiku jsem přes ruce, které tátu podpíraly, ucítil, že do mne něco téměř fyzicky přešlo. Táta mi předal štafetu. Od té doby nemusím moc chodit na hřbitov, protože tam pro mne není. Je ve mně.

Duchovní směry šamanské, buddhistické a egyptské se shodují, že duše může opouštět tělo až tři dny. Proto je dobré s tělem po smrti nehýbat tak dlouho, jak je to možné (kvůli hygienickým a jiným předpisům to ale obvykle nejde splnit). Po celou dobu by v místnosti s tělem zemřelého měl být klid a ticho a nemělo by se v ní plakat.

I lidem, kteří nepatří k nějaké formální církvi, doporučuji, aby byla za duši zemřelého konána bohoslužba. Je velmi pravděpodobné, že duše po smrti odchází do nějakých jiných stavů a bohoslužba jí může na její cestě pomoci. Bohoslužba probíhá zcela běžným způsobem, jen v jedné její části zazní věta, že je sloužena za zemřelého. Přesto může být její význam velký. Někteří šamani a výjimečně i kněží nabízejí službu doprovázení duše do nového místa. Cesta i její délka se podle různých náboženství liší. Lamaističtí mniši vysokého svěcení doprovázejí významné zemřelé až po dobu 42 dní.

Po smrti potřebují péči a podporu především blízcí pozůstalí. První dny po smrti bývají pro partnera či partnerku a případně i pro děti zemřelého velmi těžké. Nejen že se musejí vypořádat s emocemi spojenými se ztrátou blízkého člověka, musí se navíc zabývat jednáním s pohřební službou, úřady, notářem a dalšími institucemi. Některé z nich se k mrtvému slétají doslova jako supi. (Honza) Ihned po oznámení otcovy smrti notářka zablokovala všechny jeho účty. Kdyby měli rodiče jen jeden účet na jméno otce, byla by maminka najednou úplně bez peněz. Úřady a pohřební služba se přitom dožadují nemalých poplatků. Notářce trvaly všechny úkony déle než půl roku a po celou tu dobu byly všechny společné peníze rodičů na účtu otce nedostupné. Rodiče naštěstí vyřešili všechny otázky kolem majetku ještě za otcova života. Bůhví jak dlouho by to trvalo, kdyby notářka musela opravdu něco řešit. Navíc notářský poplatek se počítá procenty z velikosti děděného majetku.

Formální přechodový rituál ve formě pohřbu je v naší společnosti naštěstí ještě celkem dobře zachován. Pro pozůstalé a přátele je to příležitost naposledy se rozloučit se zemřelým. Doporučujeme, aby se pohřbu zúčastnily i malé děti – vnuci a pravnucci. Děti někde hluboko v sobě vědí, že smrt je něco přirozeného, a účast na pohřbu dě-



dečka nebo babičky je pro ně důležitým vývojovým mezníkem. Samozřejmě je dobré je na pohřeb připravit, vše jim vysvětlit a popsat jim i průběh pohřbu.

Kritická chvíle pro pozůstalé nastává až po pohřbu. Do té doby musí pořád něco řešit a pomáhají jim příbuzní. Po pohřbu praktické starosti skončí a příbuzní se vrací ke svým vlastním životům. Z příběhů na doprovázených poutích vím, že zhruba měsíc po smrti přichází především u pozůstalého partnera hluboká krize a často i deprese. Proto když u vás v širší rodině nebo třeba u známých dojde k úmrtí, věnujte pozůstalým podporu především v prvním a ve druhém měsíci po úmrtí a po pohřbu. Další kritické období je první roční výročí smrti. Tady pozůstalí často opět potřebují podporu.

Když je pozůstalý připraven sám za sebe propustit duši zemřelého do její další formy existence, je možné udělat *rozlučkový rituál s jídlem*. Pozůstalý uvaří oblíbené jídlo zemřelého a pak na nějakém oblíbeném místě zemřelého připraví „společný“ piknik. Vezme talíř pro sebe a pro zemřelého a připraví na ně jídlo. Postupně jí svoji porci a přitom si se zemřelým povídá. Sděluje mu všechno, co mu ještě nestihl říci. Když má dojedeno a řekl vše, co potřeboval říci, vysype porci zemřelého lesní zvěři. Nakonec nahlas vyzve zemřelého, aby pozůstalého opustil a vydal se na svoji další cestu. Tento rituál umožňuje uvolnit v mysli pozůstalého vztahovou závislost na mrtvém. Rituál je možno dělat i ve více lidech, například pozůstalí sourozenci spolu „propustí“ svého zemřelého rodiče.

Smrt je přirozeným zakončením života. Šamani na Sibiři například říkají, že smrt je jen tenká blána mezi dvěma světy. Když člověk alespoň v poslední fázi života začne s přípravou na svoji „poslední cestu“, je velmi pravděpodobné, že smrt bude krásným a důstojným rozloučením s tímto životem.

## 12. JAK POZNAT, VE KTERÉM JSTE STADIU

Rozpoznat, ve kterém stadiu vývoje se člověk nachází, není jednoduché. Dělá to potíže i odborníkům (zvláště pokud odborník sám není ve svém vývoji alespoň na úrovni pozdní dospělosti). Sami můžete získat odhad, kde ve svém vývoji nejspíše jste, tak, že si projdete vývojové úkoly jednotlivých stadií a zvědomíte si, zda jste jich dosáhli. Chce to ale velkou dávku nadhledu a pokory. Zvlášť pokud je nám více než 40 let, je snadné vidět sám sebe přinejmenším v rané dospělosti, spíše v pozdní. Své stíny obvykle nevidíme. Nezralost se ale projevuje především přes naše stínové vlastnosti, a tak je potřeba se ptát druhých lidí, jak nás vidí.

K rozpoznání svého vývojového stadia můžete využít i techniku tzv. vzpomínkové meditace. Je to varianta vzpomínkové meditace, která byla popsána v prvním díle knihy *Cesta (ne)obyčejného života* a která vám pomůže vzpomenout si na zážitky z jednotlivých přechodů. Potřebujete pomocníka, který vás bude meditací provázet. Pomocník vám bude klást otázky, které vás budou navigovat, jaká vzpomínka se má objevit. Přicházející vzpomínky nemusí odpovídat tomu, co říká pomocník. Nenechte se tím rozhodit. Není důležité, jestli vzpomínky odpovídají tomu, co pomocník říká. Důležité jsou vzpomínky, které přicházejí. Vzpomínky na přechody přizpůsobte vašemu věku (ve třiceti letech například nemá smysl ptát se na vzpomínky s prvními příznaky stáří).

Sedněte si do pohodlného sedu s rovnými zády. Pomocník vás bude zpočátku provádět zpětně v čase. Říká postupně takovéto věty: „Zaměř se na svůj dech. S každým nádechem se ponoř hlouběji do sebe.“ Po pauze asi 20 sekund říká: „Nech přijít vzpomínku starou 15 minut. Plně ji prožij všemi svými smysly.“ (Pauza asi 1 min.) „Ponoř se dále v čase a nech přijít vzpomínku starou asi 1 hodinu.“ (Pauza asi 1 min.) „Ponoř se dále. Nech přijít vzpomínku z dnešního rána.“ (Pauza asi 1 min.) „Nech přijít vzpomínku starou jeden týden“ ... Ve stejném schématu se pomocník ptá na vzpomínku starou jeden měsíc, jeden rok, pět let, z poloviny života, z dospívání, z puberty, z dětství. Meditace dále pokračuje vzpomínáním na konkrétní situace z přechodových období: „Nech přijít vzpomínky na dobu, kdy sis začal uvědomovat své já a svoji jedinečnost.“ (Pauza asi 1 min.) „Nech přijít vzpomínky na svoji první poluci / menstruaci.“ (Pauza asi 1 min.) „Nech přijít vzpomínky na vzdor rodičům.“ (Pauza asi 1 min.) „Nech přijít vzpomínky na hledání svého místa mezi vrstevníky v partě.“ (Pauza asi 1 min.) „Nech přijít vzpomínky na to, kdy ses začal cítit dospělým.“ (Pauza asi 1 min.) „Nech přijít vzpomínky na to, kdy ti tvůj život přestal dávat smysl.“ (Pauza asi 1 min.) „Nech přijít vzpomínky na to, kdys nevěděl, jak máš dál v životě pokračovat.“ (Pauza asi 1 min.) „Nech přijít vzpomínky na to, kdys poprvé zažil, že život má hlubší smysl.“ (Pauza asi 1 min.) „Nech přijít vzpomínky, kdys u sebe začal vidět příznaky přicházejícího stáří.“ (Pauza asi 1 min.) „Nech přijít poslední nejdůležitější vzpomínku.“ (Pauza asi 1 min.) „Najdi svůj dech. Každým nádechem se vracej zpět sem do tohoto času a prostoru.“ (Pauza asi 20 sekund.) „Dalším náde-

chem se ještě více vrát sem zpět do této místnosti a tohoto času.“ (Pauza asi 10 sekund.) „Dalším nádechem se ještě více vrát sem zpět. Až budeš připraven, otevři oči a plně se vrát.“

Po návratu k sobě tady a teď je potřeba vzpomínky zapsat. Jsou vodítkem, které vám pomůže alespoň trochu odhadnout, kterými přechody jste prošli, co je spouštělo a jak vám při tom bylo.

## 13. SHRUTÍ VÝVOJOVÝCH ÚKOLŮ PRO JEDNOTLIVÁ STADIA



### Rané dětství

- Rozvíjet zdravé uvědomování si sebe sama jako samostatné, individuální v čase pokračující, a přitom se proměňující bytosti.
- Zvládnout základy sociokulturní integrace, a to včetně přiměřeného zvládnutí rodného jazyka a sociálních vazeb v rodině.
- Zvládnout schopnost vnímat a respektovat sociální a společenské hranice.
- Plně rozvinout smyslovou vnímavost pro všech pět smyslů.
- Rozvíjet všestrannou schopnost pohybu, mrštnosti, pružnosti, síly a zdraví svého fyzického těla.
- Získat schopnost překonávat přiměřenou fyzickou a emoční bolest.

### Střední dětství

- Rozvíjet schopnost poznávat a učit se.
- Rozvinout schopnost tvořit a budovat.
- Rozvinout schopnost imaginace a intuice.
- Získat schopnost rozlišovat mezi imaginací a vnější realitou.
- Rozvinout schopnost najít své místo v rodině a nacházet jej v kolektivu vrstevníků.
- Naučit se bytí v organizované sofistikované kulturní společnosti.

- Naučit se respektovat pravidla a řád, a současně si zachovávat schopnost vnitřní svobody.
- Rozvíjet psychomotorické schopnosti a rozvíjet své tělo.
- Rozvinout schopnosti prožívat a přiměřeně ovládat vlastní emoce.
- Rozvinout schopnost přijímat emoce druhých a reagovat na ně.

#### Rané dospívání

- Rozvíjet schopnost utvářet takovou sociální identitu, jež je současně autentická a sociálně přijatelná.
- Nalézt svůj vlastní mnohohrstevnatý způsob přináležení ke světu, a to především mimo rámec rodiny.
- Objevovat aspekty svého já.
- Překonat své rodiče (především rodiče stejného pohlaví) alespoň v některých aspektech života.
- Rozvinout si zdravý postoj k opačnému pohlaví a sexu.
- Objevit a alespoň částečně zpracovat podvědomé energeticko-emoční strategie (Agresor, Kritik, Lituj mne, Rezervovaný).
- Objevit a alespoň částečně zpracovat svá osobní traumata, loajální vojáky a stínové aspekty.
- Rozvinout schopnost zastávat různé role v kolektivu a ve společnosti.
- Získat dostatečné znalosti a dovednosti k samostatnému žití a postarání se o sebe sama po všech stránkách.
- Získat schopnosti a dovednosti potřebné pro budoucí povolání a pro dosahování přiměřené materiální hojnosti.

#### Pozdní dospívání

- Opustit domov ve všech významech toho slova: opustit fyzický domov, vzdálit se od matky, otce a širší rodiny, vzdálit se od psychosociální identity získané během dětství a raného dospívání.
- Rozvinout schopnost navazovat dlouhodobé vztahy s partnerem opačného pohlaví.
- Hluboce si zvědomit své osobní dary a talenty.
- Objevit schopnost bezpodmínečné služby druhým.
- Otevřít srdce opravdové hluboké lásce.
- Otevřít vědomí a srdce Tomu, co nás přesahuje, a hlubokým mysteriím života.
- Objevit a zpracovat další osobní traumata.

### Raná dospělost

- Probudit v sobě hlubokou tvořivost a jedinečnost a praktikovat ji ve všech rovinách života.
- Nalézt své osobní inovativní a tvořivé způsoby, jak své osobní dary a talenty doručit druhým, a to prostřednictvím vhodné práce a pracovního zařazení.
- Rozvinout a udržovat dlouhodobý láskyplný partnerský vztah.
- Založit rodinu a vychovávat děti.
- Budovat přiměřenou materiální hojnost pro sebe a svoji rodinu.

### Pozdní dospělost

- Převzít širší odpovědnost za své okolí s přesahem ke komunitě, městu, národu.
- Rozvíjet způsoby podpory druhých, aby i oni mohli rozvinout svůj tvořivý potenciál.
- Vychovat děti a dovést je k jejich osobní životní cestě, podpořit je materiálně i společensky.
- Pečovat o stárnoucí rodiče.

### Rané stáří

- Vést širší společenství s pozorností k dlouhodobým horizontům a potřebám budoucích generací.
- Předávat své zkušenosti.
- Vyučovat a vést druhé v jejich životních situacích.
- Vychovávat vnoučata k morálce, hodnotám a vědomí vlastních dějin.
- Starat se o celou planetu a široké společenství.

### Pozdní stáří

- Připravit se na „cestu domů“.
- Odpustit a smířit se.

## ZÁVĚR

V této knize jsme nastínili základní vývojová období v životě člověka, popsali přechody mezi nimi, a zabývali se rituály na podporu těchto přechodů. Pokud pro vás čtením knihy či praktikováním rad a cvičení v knize uvedených vznikl nějaký konkrétní prospěch, pak nezapomeňte prospěch ocenit a předat energii zpět k nám nebo někam dál. Neboť tato kniha je zdarma pouze ke stažení 😊

Nechť vás Bůh požehná a provází vás vaším dalším životem.

*Jan František Bím a Ingrid Němečková.*

## BIBLIOGRAFIE

1. **Plotkin, Bill.** *Příroda a lidská duše.* [překl.] Lenka Adamcová. Praha : Maitrea, 2013. Nature and the Human Soul. 978-80-87249-57-4.
2. **Don Miguel Ruiz, Don José Ruiz, Janet Mills.** *Pátá dohoda.* [překl.] Martina Regnerová. Praha : Pragma, 2010. The Fifth Agreement. 978-80-7349-210-6.
3. **Campbell, Joseph.** *Tisíc tváří hrdiny.* Praha : Portál, 2000. The Hero with a Thousand Faces . 80-71783-54-4.
4. **Fulghum, Robert.** *Od začátku do konce.* [překl.] Jiří Hrubý. Praha : Argo, 2010. From Beginning to End. 978-80-257-0245-1.
5. **Johansonová, Julie Tallard.** *Bouřlivá léta - Přechodové rituály a posvátná moudrost pro dospívající.* [překl.] Lucie Hanigerová. Praha : DharmaGaia, 2011. The Thundering Years. 978-80-7436-018-3.
6. **Stephenson, Bret.** *Co dělá z chlapců muže.* Praha : DharmaGaia, 2012. 978-80-7436-019-0.
7. **Bílý, Jan.** *Živoucí kruh.* Praha : Synergie, 2013. 978-80-7370-291-5.
8. **Diamantová, Anita.** *Červený stan.* [překl.] Lexová Věnceslava. Praha : Euromedia Group, 2003. The Ted Tent. 80-249-0150-1.
9. **Liedloffová, Jean.** *Koncept kontinua.* [překl.] Bora Berlinger. Praha : Dharmagaia, 2007. The Continuum Concept. 978-80-86685-79-3.
10. **Tomáš, Eduard.** *Tajné nauky Tibetu.* Praha : Avatar, 1990, 2000. 8085862360.
11. **Dog, Donni Buffalo.** *Tančili tváří k slunci.* [překl.] Tereza Obručová. Praha : Mladá fronta, 2002. Sungazing Summer. 80-204-0981-5.



## ODKAZY NA INTERNET

### **Rada 13 domorodých babiček**

[www.grandmotherscouncil.org](http://www.grandmotherscouncil.org)

### **Příklady přechodového rituálu vstupu do puberty**

[www.lucieernestova.cz/den-ukoncení-detství-aneb-jak-se-vyhnout-spratkovatému-dospívání-chlapcu](http://www.lucieernestova.cz/den-ukoncení-detství-aneb-jak-se-vyhnout-spratkovatému-dospívání-chlapcu)

[www.janbim.cz/cviceni/prechodove-ritualy/priklad-vstupu-do-puberty](http://www.janbim.cz/cviceni/prechodove-ritualy/priklad-vstupu-do-puberty)

### **Příklad svatby jako přechodového rituálu**

[www.cestaneobycejnehocloveka.cz](http://www.cestaneobycejnehocloveka.cz)