

Karel Funk

O Jungově sebepoznání, Štěpánu Rakovi, Mirkovi Erdingerovi, psychickém potlačení a projekci, rozhodování srdíčkem a následcích dětské nedocenenosti.

Nejprve trochu výkladu podle Jungovy analytické psychologie. Každý nosíme v sobě dvě složky. Personu a Stín.

Persona je naše vědomá vnější prezentace, naše tvář, nastavovaná vnějšímu světu, často maska. Zároveň je to skupina vlastností a představ o správném chování nositele té role, kterou zastáváme. Persona je z velké části "odkoukaná" v zájmu naší dobré pověsti, dobrého postavení nebo i uspokojení samolibosti. **Stín** ukrývá to, co by se jevilo na škodu personě: vše nepřijatelné, nežádoucí, potlačené. To, co nevnímáme jako přijatelné, chvályhodné, zasunujeme do našeho nevědomí.

V tomto smyslu se dá říci, že náš vývoj k lepšímu znamená poctivé a pokorné rozkrývání svého Stínu a s důvěrou v Boží pomoc osvětlování a proměňování jeho obsahů.

S tímto poznáním si můžeme docela zajímavě a užitečně pracovat a poznávat sebe i okolí. Mám přítele, který je známým lektorem pro pracovníky v sociální sféře, starající se o lidi pokročilého věku, tedy zejména pro pečovatele a sestřičky. Na rozdíl od řady jiných přednášejících nechrlí na posluchače učené poučky, nevystavuje svoji Personu, ale vystupuje přirozeně za sebe i s přiznáním svých nedokonalostí, a v tom je jeho unikum a – módně řečeno – tajemství úspěchu (mimočodem, v něčem se i v naší jinakosti dokážeme doplňovat, každý za sebe, a tak se z toho zrodila spolupráce v občasných dvoudenních blocích pro pracovníky přímé péče s názvem Cesta k životní rovnováze, na což se těším převelice. Podle něho se prý doplňuje jeho bouřlivý a nakažlivý elán s mou tichostí). On dokáže dobře vysvětlovat mj. i to, jak je prospěšné vyrovnávat cit a bdělé logické myšlení, jasný postřeh, celoživotní touhu po získávání

moudrosti od těch, kteří nás vývojem předešli. Je laskavý, ale dokáže třeba i pádně označit faleš za faleš apod.

Stín by se dal přirovnat k esoterickému pojmu Malý Strážce prahu. Je to naše součást, nesoucí či zobrazující všechny nedobroty, nezpracovanosti, nebo naopak prvky krásy z toho, co jsme sebezpoznáním a prací na sobě proměnili. Pak se proměňuje i Malý Strážce prahu, nabývá andělské podoby a působí na pohodu okolí.

Vzdáleně se mi toto téma připomnělo v úplně odlišné situaci: Když jsme měli nedávno pořad k nedožitým padesátinám malíře mystických obrazů Václava Švejcara, zahájil ho Štěpán Rak. Kromě zcela unikátní kytary od Grega Smallmana z australské buše (o tom snad jindy a jinde), mi ukazoval jinou vzácnou kytaru - Svoboda. Dalo by se říct, že to je nejen světové unikum, ale i významný vynález v oblasti stavby kytary. K mnohem plnějšimu a sytějšímu zvuku totiž napomohla maličkost. V těle kytary, asi decimetr stranou od hmatníku, je po straně kulatá dírka tak asi na prst, tedy asi dva centimetry v průměru. Dosavadní kytary vydávaly zvuk převážně jen navenek, resp. též z otvoru ve středu kytary. Zde se „ventiluje“ i zvuk z nitra kytary tak jak zní tam, když se opírá o horní oblý záhyb kytarového těla. Jde tedy ven i cosi dalšího z nitra (a zde jsme u asociace se zušlechtěným Malým Strážcem, jak jsem o něm psal výše). Štěpán mi na ukázkou jednou rukou hrál a druhou střídavě ucpával a uvolňoval onen otvor. Rozdíl je veliký. Zás jeden z malých „zázraků“, které se kolem tohoto člověka občas dějí.

Proč se o tom zmiňuju: I k takovému vynálezu byla nutná harmonie moudrosti, odvahy a estetického citění, které se dá nazvat citem. Dochází dnes totiž, zejména v tzv. duchovních kruzích, k jakémusi zplošťování a zjednodušení v podobě představy, že jedině citem lze někam proniknout. Vše rozumové se pohodlně ztotožňuje jen s oním podchlazeným nižším sobeckým rozumem, jako by neexistoval i rozum osvícený, moudrý, správně směřující. Tak se nedávno rozesílala agitace pro volbu jedné dámy, hrající stále sebezálibněji roli neohrožené hrdinky bojující za pravdu (už ta formulace - jako by měla jen ona patent na pravdu), která se posléze ocitla v póze statečné světice, čelící zlu a špíně celého světa, přinejmenším toho politického. A bylo tam napsáno – Volím srdcem. Juj, to by to dopadlo. Všimněme si, že mnohdy to „srdce“ je jen zástěrkou za mentální lenivost, dezorientaci v hodnotách, etickou bezradnost a nejasnost apod. Ona „srdíčková“ (pouze citová či pocitová) mentální mlhavost a rozpatlanost se zaostří jedině jasným úsudkem. Duchovnost = Ducha přítomnost.

Bezpečnost citu může být dána jen bezpečností životní logiky, rozvahy a moudrosti. Na to nepotřebujeme žádná exotická cvičení ani jasnovid, jen svou mentální poctivost, bdělost a dobrotu. Připomeňme si slova Ch. Morgensterna pro duchovní vývoj: *Kdo se chce do toho, s čím se lze dnes v oblasti spirituálně-božského světa setkat, jen cituplně ponořit a ne do něj vniknout s plným poznáním, podobá se analfabetovi, který celý život spí se slabikářem pod hlavou.* Cit musí pramenit z moudře propracovaného a projasněného nitra, musí být podněcován jen tím, co je hodno božího pohledu, musí být eticky i esteticky vědomě podložený. Pak má velikou sílu a obrozující schopnost. Jinak je pouhou smíšeninou stínů nevědomosti, sympatií, antipatií, pudovosti, samolibosti, falešných cetek, i těch „duchovních“ a podobně.

A ještě několik úvah k poznávání Persony a Stínu.

Veškeré prožívání a jeho kvalita vytváří mezi námi a světem psychický koridor (alergické body či dráhy duše), kterým se zcitlivujeme, alergizujeme na vše, co jsme v sobě roznítily a buď někam hlouběji zasunuli, nebo i mentálně někam či někomu vyslali. Je to koridor toho kterého rysu, a jím si z reality vybíráme ba přitahujeme to, co je nám takto nejbližší. Přesněji - máme tendenci dávat okolnostem (situacím, lidem kolem sebe) psychické a kvalitativní nálepky podle svých nezpracovaných nežádoucích, a většinou tedy i nepřiznaných obsahů.

Proč se někdo z nás dostává do stále stejných či obdobných situací? **Nejsou to objektivní okolnosti, spiknutí okolí či celého světa, ošklivé náhody, životní "smůla" či něco podobného, ale výsledek naší podvědomé mysli, který jako magnet přitahuje náš negativ.** Jistě, že každá situace se dá na povrchu nějak vysvětlit. Šéf je ke mně nespravedlivý, další z mých partnerů byl zas takový tyran jako ti předešlí, zas nějaký náfuka mne jako svou ctitelku arogantně odkopnul, ta příšerná vláda zas vše zkazila a za vše může, rodinní příslušníci klientů mne zas z něčeho podezírají, jsou všichni "na jedno brdo", je to hrůza kam to všechno spěje... Náš život pak z bláta do louže klouže, poté z druhého bláta do druhé louže... Podobně i do náhledů na veřejné dění vnášíme svoji skepsi, závist, marnost, defétismus („Ten kdo sám nic nedokáže, neumí ani nic ocenit.“)...Sami jsme často, byť jen ve svých poměrech, nositeli arogance, necitlivosti k potřebám druhých, nepořádnosti...

Pokud se ale začneme učit dívat na okolnosti a situace s primární zodpovědností vlastní osoby, bude to úleva. Spatříme i mnoho odpovědnosti kolem sebe, ba i nejvýše. Poznáme, že si budujeme obraz světa a okolí zbarvený tím, co máme v sobě jako Stín. Lidskou bytost

chápeme jako kombinaci či svár Persony a Stínu. A jako u všeho, je nejlépe začít poznávat u sebe.

Poznáme, že právě to, co máme takto "zašoupnuto", nás často silně irituje a popuzuje u druhých. Někdy i fascinuje (někdo známý se odvážně "zmůže" na projev něčeho třeba vulgárního, ostudného, vše ironizujícího či provokativního, na bonmoty jakési umaštěné verbální svaloviny, a je pro nás "hrdinou", kterým bychom nepřiznaně taky rádi byli, nebo ho aspoň někam zvolili, protože je "lidový").

A dále: Na Stín reagujeme buď **potlačěním** (nepřiznáváme si něco u sebe, uhýbáme před skutečným sebepoznáním, zasouváme to). U někoho takovéto "zašupování pod koberec" vede až k chorobnému zbytnění ega. Zejména v tzv. duchovních kruzích bývá ego odsunováno mimo vědomí, takže se démonizuje, ale všechny jeho projevy jsou pak vydávány pod nějakým bohulibým a úhledným pláštíkem. (Příklad: je-li nám skutečně líto něčího poklesku či nedobroty, alespoň v našich očích, zůstáváme ve své skutečné lítosti tiše a pokorně. - Jak často ale slýcháváme opovržlivé Je mi tě líto. Je to pravda? Nebo je to spíš projev uraženého egoistického vzteku a touhy ponižit, navodit dojem, že člověk zůstal - byť ve falešném vítězství - navrch a ten druhý že je ubožák?) Druhá možnost, jak naše psyché zachází s nežádoucími obsahy, je **projekce**. Naše psychika promítá veškeré nežádoucí obsahy směrem ven. Zvnějšňujeme své nitro a zrcadleně se nám jeho obsahy jeví u kolegy, klienta, učitele, v politice, v celém světě. Mnohá lidová pořekadla obsahují právě tento poznatek (Podle sebe soudím tebe, Každý cikán svou planetu hádá, Co kdo v sobě chová, do tváře druhého to schová aj.) Na fungování psychiky, nazývané projekcí, narážíme obzvláště v povoláních, kde jsme v častém pracovním resp. vztahovém kontaktu s lidmi, tedy hlavně v pomáhajících profesích. (Jistě, že může oprávněně existovat i objektivní pojmenování něčeho negativního, třeba i tvrdé, aniž by to muselo vždy být projekcí naší negace.)

Oboje - potlačení i projekce, jsou největší zátěží a zábranou harmonických a opravdových lidských vztahů (malá odbočka – a o tom chceme s přítelem pojednávat v seminářích pro pečovatele, sestřičky či další pomáhající, ať už doma nebo v zařízeních).

Pro ty, které by to zajímalo, zakončím tohle povídání textem z knihy Provázení, kterou jsem určil právě těm pomáhajícím:

Dodejme si odvahy a pojďme se podívat na sebe, pracovníky v sociálních službách trochu hlouběji. Snad to zprvu trochu zabolí nebo se

"oženeme vůči nařčení", ale v důsledku to může přinést lepší orientaci v sobě, ve své práci, a tedy i úlevu lépe vědoucích. On ten obrázek sebe samého bývá v naší profesi někdy rozporný. Je lákavé až mnohdy samozřejmě se identifikovat raději se svým perfekcionismem, altruismem, vírou (tedy se považujeme za "bohu milejší"), upřímností (co na srdci to na jazyku), oblibou, přepracovaností... Tím se někdy odvádíme od skutečného sebepoznání vlastních zdrojů a potřeb. Jsme sladění se sebou skrze své profesní činnosti a výsledky. Není to však skutečné sladění do hloubky, ale jen "nátěr". Ten může časem oprýskat.

Jak vlastně pečujeme o sebe a o pravdivé sebepoznání? Umíme být i na sebe laskaví? Umíme si cíleně vyčlenit čas na skutečný odpočinek (nikoliv prolekování)? I odpočívání je umění: neměli bychom při něm myslet na to, co nás čeká udělat, ani se v duchu s někým hádat či se litovat. Skutečný odpočinek vyžaduje poctivý a odpovědný přístup. Umíme si vyčlenit čas na jídlo a pití tak, abychom se při tom nerozptylovali něčím dalším a pochutnali si? Takové jídlo dává mnohem víc energie tělu i duši.

Ale především - jak se umíme postavit sami k sobě, k motivům svého pomáhání, k ochraně před vyhořením, k tomu jak se naše povolání prolíná s naším životem a rodinou...? Položme si proto zdánlivě banální otázku: proč pečuji? Od odpovědi na ono proč se mnohdy vyvine i odpověď - jak, či jaké má mé pečování vyhlídky.

Při několikerých pobytech v dětství ve zdravotnických zařízeních jsem měl možnost zažít péči a ošetřování řadovými sestrami (byly to vymírající zbytky dříve kvetoucí péče řádů, které režim nechával v padesátých a šedesátých letech dosloužit při nedostatku zdravotních sester). Jejich péče byla vzorná. Když jsem si v dospělosti evokoval dojmy, které ve mně zanechaly, daly by se tyto řádové sestry rozdělit do dvou někdy silně odlišných skupin: jedna kypěla srdečnostmi a radostnostmi, druhá se starala sice rovněž dobře, ale studeně. Pro ni byla péče prostředkem k vlastní spáse, k zalíbení se Pánu.

A co zalíbení se sobě? Za přemrštěnou dobrotou a vzorností péče je v mnoha případech skryta naše žízeň po sebeúctě, touha plnit přání něčeho nebo někoho nad sebou, a zejména nedostatek kvalitního mínění o sobě, což si i péčí stále a znovu vydobýváme. Jestliže jsme byli děti přehlíženými a rodiči nedocenenými či dokonce často kritizovanými, nedosahujícími na jejich požadavky, pak stále prahneme po pochvale. Potřebujeme se konečně doplnit do celistvosti, do kýžené hodnoty, kterou si zasloužíme a po které podvědomě stále toužíme.

Tyto veličiny - životní scénář a naše hodnota - jsou vytvořené již v pěti či šesti letech a celý život určují postoje člověka k okolí. Pokud to neodhalíme a nepochopíme, marně se potýkáme s křivdami, neporozuměními, zneužíváním... Točíme se v bludném kruhu a často dospějeme v pomáhajících profesích k vyhoření, za něž jsme si v tomto smyslu nevědomky sami vinni.

Ta dávná nedocenenost z období do šesti let vyvolává stálou touhu po svém doplnění. Dlouho se vyčerpáváme pečováním a bažíme po chvále a srdečném opětování naší laskavosti od dědouška nebo babičky. Ti mají mnohdy svých starostí dost, někdy jsou stářím neteční nebo to berou jako samozřejmost (platí si to), a nám se toho zase nedostává. A už to jede: - Mám já zrovna takovouhle dřinu zapotřebí? - Nikdo nevidí, jak se snažím! - Ani za děkuju jim nestojím. - Já se na to vykašlu, už nemůžu. - Vytírám tu zadečky, dřu jako mezek a odezva žádná, všechno je samozřejmost. Vytrácí se elán, chuť vydávat se, radost z pečování je ta tam. Právě pomáhající profese dávají prostor pro takový smutný scénář. Upřímná, vřelá vděčnost od seniora však přichází málokdy a tak naše nadšení opadá, střídá ho vyčerpání a přes vzájemnou závislost pečovatel - příjemce služby směřujeme k vyhoření. V horším případě - odejít nedokážeme, jsme odsouzeni otročit. Nadřízení mnohdy vidí a hodnotí až onen důsledek, ale příčinu s námi většinou neřeší, snad to není ani v jejich silách a možnostech. Potřebnou pochvalu a ocenění někdy zanedbávají. Je to na nás. Cesta ven vede. Potřebujeme tuto šablonu v sobě rozklíčovat a na základě jejího poznání zrušit podvědomé návyky, představy a touhy. Pomůže buď správně vedená psychoterapie, nebo ještě lépe - musíme si pomoci sami. Není to nemožné a přinese nám to jak větší spokojenost v zaměstnání, tak v životě.