

MEZI DUŠÍ A DUCHEM

Enneagram a křesťanská spiritualita

Michal Petr, Denisa Červenková



TRITON



TRITON
Praha / Kroměříž

Michal Petr
Denisa Červenková

MEZI DUŠÍ A DUCHEM
Enneagram a křesťanská spiritualita

MEZI DUŠÍ A DUCHEM

Enneagram a křesťanská spiritualita

Michal Petr, Denisa Červenková

Michal Petr, Denisa Červenková

Mezi duší a Duchem

Enneagram a křesťanská spiritualita

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována a ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Copyright © Michal Petr, Denisa Červenková, 2015

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2015

Cover illustration © Hanka Havlová, 2015

Cover design © Renata Brtnická, 2015

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-897-9

OBSAH

Předmluva	11
-----------------	----

Proč kniha o enneagramu v kontextu křesťanské spirituality?	14
--	-----------

Psychologie a křesťanská spiritualita – dva pohledy na člověka	19
Enneagram a křesťanská spiritualita	20
Enneagram a kontemplativní modlitba	23
Vnitřní hrad	26
Vznik a vývoj osobnosti	31
Osobnost jako omezení?	33
Vnitřní pozorovatel	35

Co je enneagram?	37
Mapa není krajina	39
Aplikace enneagramu	40
Typ a lidská jedinečnost	42
Tři centra inteligence	43
Základní pojmy enneagramu a jejich zasazení do křesťanského kontextu	44

Popis jednotlivých typů	49
Enneatyp 1	51
Enneatyp 2	58
Enneatyp 3	66

Enneatyp 4	72
Enneatyp 5	79
Enneatyp 6	86
Enneatyp 7	94
Enneatyp 8	101
Enneatyp 9	109
Naše cesta k uvědomění si svého typu	116
Neřesti podle mnišské tradice	
(od Evagria Pontika po Jana od Kříže)	119
Další vrstvy systému	133
Dynamika propojených typů	133
Koncept křídel a jejich vliv na primární typ	134
Instinkty a podtypy	137
Zkušenost s podtypem E4	141
Základní přesvědčení a nejhlubší obavy jednotlivých enneatypů	142
Esence a ctnost	145
Ctnosti pro jednotlivé typy	149
Co se mění ve struktuře typu díky kontaktu s vynořující se esencí a žitou ctností?	152
Klíčové prvky růstu	155
Uvědomění	156
Přijetí	157
Pozitivní ocenění	158
Akce	159
Věrnost	159

Podpora na cestě do středu	162
Milující pozornost	162
<i>Via negativa, agere contra</i>	164
Léčivý přístup pro jednotlivé typy	170
Enneagram v (nejen) partnerských vztazích ...	179
Vědomí odpovědnosti a zralost	181
Vyjít na půl cesty vstříc	182
Z jádra do jádra	183
Zkušenosti účastníků setkání	
Mezi duší a Duchem	185
Doporučení závěrem	192
Doslov	196
Použitá a doporučená literatura, webové odkazy	202
O autorech	206

PŘEDMLUVA

Kniha, kterou máte před sebou, představuje čtenáři enneagram nejen jako psychodiagnostickou metodu vycházející z teorie osobnosti, ale také jako netradiční pohled spojující významné osobnostní charakteristiky se spiritualitou a překážkami vedení dobrého duchovního života. Nabízí i podněty k překonání těchto překážek.

Enneagram jako psychodiagnostická metoda je skvěle analyzován v díle *Personality Types: Using the Enneagram for Self-Discovery* Dona Richarda Risa (Boston: Houghton-Mifflin Co., 1987), kde jsou uvedeny i vztahy k diagnostickým kategoriím podle jiných významných teorií osobnosti. Rovněž využití enneagramu v psychoterapii je doloženo v mnoha studiích, kde je popsán jeho významný přínos pro obnovu harmonie osobnosti klientů.

Enneagram je teorií rozvoje osobnosti, která má své kořeny již ve starověku, a i když to není doloženo, souvisí pravděpodobně s tradicí pouštních otců a matek, jíž je připisováno vytvoření seznamu osmi či devíti „emocionálně zakotvených myšlenek“ či vášní formulovaných Evagriem Pontikem, které se podle Anselma Grüna (viz jeho spis „Pokoj v srdci – Být v souladu sám se sebou“) staly základem koncepce hlavních hříchů a ovlivnily enneagram. Mladí mužové a ženy v prvních stoletích po Kristu, kteří se rozhodli následovat Krista, odešli na poušť, protože hledat Boha v rozmařilých městech kolem Středozevního moře bylo obtížné. Ve

stresových a náročných podmínkách pouště se maximalizovaly „falešné programy dosahování štěstí“, které se formují v prvním šestiletí, jak výstižně popsal Thomas Keating, americký cisterciák a psycholog (viz *Pozvání k lásce*. Praha: Zvon, 1996).

Stačí snad jen připomenout, že podle zacházení rodičů a dospělých v rodině s malými dětmi se maximalizuje potřeba být chválen, je-li dítě často oceňováno za své výroky a činy; potřeba vztekat se, zjistí-li dítě, že jedině tím dosáhne splnění svých přání; závist, jsou-li mladší sourozenci obdarovávaní a ono ne; lakota, když něco obdrží a další členové rodiny to na něm loudí; chtivost jídla a požitků, jsou-li odmítány, atd. Tyto potřeby se pak stávají „neřestmi“, které komplikují osobní život a vztahy člověka i v dospělosti. V křesťanské spirituální interpretaci teorie enneagramu je uvědomění neřestí zároveň základ duchovního vedení k nápravě. I v laické poradenské a psychotherapeutické spiritualitě je to jedna ze zdařilých psychodiagnostických a psychokorektivních metod směřování ke zralé spiritualitě.

V prvním desetiletí tohoto tisíciletí jsem řadu let vedl několikadenní program sebepoznání a seberozvoje pomocí enneagramu a mohu potvrdit, že účastníci vyjadřovali uspokojení, které jim rozbor jejich enneagramové struktury spolu s podněty pro práci na sobě poskytl.

Enneagram si podle mých zkušeností zaslouží, aby byl propracováván jako metoda psychodiagnostická i psychotherapeutická v rámci rozvíjející se spirituálně zakotvené psychotherapie.

I moje osobní zkušenost psychologa, který se ve své praxi věnuje psychologii osobnosti, potvrzuje, že enneagram je nesmírně cennou metodou sebepoznání a seberozvoje. Je jasné, že vyžaduje ještě řadu studií, které prověří všechny poznatky a zkušenosti týkající se vlivů formujících osobnost, našich interpersonálních reakcí i problémů se sebepoznáním a seberozvíjením. Mohu tedy osobně potvrdit, že autorům se v této publikaci podařilo předložit stručný, informačně bohatý a k práci na sobě inspirující přehled základních poznatků o enneatypech a jejich úloze v osobní kvalitě života i v působení na druhé.

Přeji všem čtenářům, aby je tato zdařilá publikace inspirovala k sebepoznání, k porozumění ostatním lidem a ke zkvalitnění mezilidských vztahů.

*Prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc.
Emeritní profesor psychologie
Fakulta sociálních studií MU, Brno*

PROČ KNIHA O ENNEAGRAMU V KONTEXTU KŘEŠŤANSKÉ SPIRITUALITY?

Enneagram je dynamická typologie osobnosti, která popisuje devět odlišných vzorců prožívání, myšlení a jednání. Jde o komplexní model s mnoha rovinami, lze ho dobře použít nejen jako efektivní nástroj „psychologie všedního dne“, ale také například jako mapu překážek na cestě modlitby. Může nám pomoci lépe pochopit, proč se lidé chovají tak, jak se chovají, vidět, jak my sami naplňujeme své potřeby a jak reagujeme, když naplněné nejsou, což nám nakonec může pomáhat při utváření našeho vztahu k Bohu.

Enneagram bývá oceňován pro svůj jedinečný přínos k osobnímu a duchovnímu zrání člověka, jindy je naopak považován za příklad neseriózní typologie s esoterickým nánosem. Zájemce o podrobnější informace a studie k dílčím tématům (včetně specificky křesťanské polemiky i obhajoby enneagramové typologie) odkazujeme na doporučenou literaturu. Než psát další rozsáhlou vědeckou studii, chceme se zde spíše podělit o své letité praktické zkušenosti s doprovázením lidí za pomoci tohoto nástroje. Také bychom chtěli nabídnout přístupy a metody, které se nám v této souvislosti osvědčily jako pomůcky na cestě k autentičtějšímu způsobu bytí a lidského a duchovního růstu.

Náš přístup se liší vědomým propojováním psychologického a terapeutického kontextu (MP)¹ s duchovním doprovázením (DČ). Domníváme se, že by podobná kniha, která se pokouší skloubit sebepoznání a současnou křesťanskou spiritualitu v českém prostředí, mohla být užitečná.

Oba jsme k enneagramu přišli odjinud a oba známe ještě jiné způsoby doprovázení na cestě lidského růstu. Přesto se naše cesty protnulý právě nad enneagramem a jeho využitím v duchovním životě. Od té doby spolupracujeme, každý ze svého místa a odbornosti. Oba se na člověka díváme z různých míst, a přesto vidíme jeden funkční celek. Jde o pohledy, které se vzájemně nevyklučují, ale naopak doplňují.

(MP) Když jsem poprvé slyšel o enneagramu, šmahem jsem ho odmítl jako zjednodušující a škatulkující přístup, který nebere ohledy na jedinečnost člověka. Většinu typologií osobnosti jsem shledával jako zbytečné modely, které mají uspokojit lidskou potřebu struktury a snahy vysvětlit neznámé. Je tedy paradoxem života, že se zrovna jedné z nich profesně již více než dekádu věnuji. Jak k tomu došlo?

Možná proto, že spirituální hledání a potřeba smysluplného přesahu mě přiměla k teoretickému i zážitkovému studiu mnoha různých směrů a technik. Mnohé

¹ Kniha je spoluprací autorské dvojice Michal Petr - Denisa Červenková. V místech, kde bylo potřeba odlišit názory a profesní zkušenosti jednoho či druhého z autorské dvojice, jsou v textu použity iniciály křestního jména a příjmení autorů v kulatých závorkách: (MP) a (DČ).

jsem se naučil, ale co jsem dlouho nenacházel, bylo funkční propojení psychické a duchovní roviny. Až v enneagramu jsem se setkal s modelem, který bere v potaz poznatky moderní psychologie, ale zasazuje je do spirituálního kontextu. Kromě mapy nabízí i nástroje cesty rozvoje, které jsou v úzkém vztahu s denní realitou našich životů. Není divu, že mě přes počáteční odpor zaujal.

Napsal jsem o něm první akademickou práci v ČR a měl to štěstí zažít mnoho vynikajících zahraničních a českých odborníků (z nichž jmenuji zejména Helen Palmer, Davida Danielse a Evu Velechovskou). Začal jsem ho také více využívat v individuální a párové terapeutické praxi. Nicméně další rozměr práce s enneagramem se otevřel setkáním se sestrou Denisou.

(DČ) Kdybych měla říct za sebe, jak jsem se dostala k práci s enneagramem, byla jsem podobně skeptická jako Michal: v prvních letech svého řeholního života mi prostě připadal jako jedna z mnoha metod sebepoznání, které se nabízely. Až v kontextu duchovních cvičení, která jsme začali podnikat s profesorem Smékalem, jsem najednou začala vnímat, že jde o něco asi mnohem zajímavějšího. Pozorovala jsem totiž, že je velice těžké pracovat v exerciciích s tématem hříchu tak, aby to nakonec exercitanta vedlo k osvobozující zkušenosti Božího milosrdenství a odpuštění. Naopak jsem viděla, že pro mnohé lidi je velice zahanbující otvírat před Bohem vlastní slabost a stíny. Tedy nemyslím takové ty věci, co si myslíme, že bychom měli na sobě nějak „spravit“ – mnohokrát jsem viděla růst paniku a úplné bloky tam, kde se člověk v exerciciích

dotkl něčeho podstatného, co ale zároveň souviselo s jeho křehkostí a opravdovými pády. Slovy dokážeme říct leccos velikého, ale hluboký prožitek, že Ježíš je skutečně nositel spásy a že to platí pro život každého z nás, to jsem zatím viděla jen u málokoho. A přijde mi to líto, protože se mi zdá, že právě setkání lidské křehkosti s působením Božího Ducha otevírá dveře k naplněnému lidskému životu. A že tam je klíč k tomu, čemu mystici říkají „spojení s Bohem“. A uvědomila jsem si, že enneagram jako metoda kritického, ale neodsuzujícího zkoumání a přijímání vnitřního světa svého a druhých, s jeho slabými stránkami, zde může být užitečný. Nejde primárně o zkoumání enneagramu jako systému, ale o to, že se konečně přestaneme bát otvírat Bohu svoje hlubiny včetně zmíněných pádů a zvláštních sklonů škodit si na mnoho různých způsobů.

* * *

Ve složitějším terénu se bez mapy či kompasu lehce ztratíme. Když se snažíme porozumět něčemu tak komplexnímu, jako lidské nitro bezpochyby je, bývá užitečné mít nějakou orientační pomůcku. Enneagram je jedna z takových map. Rozhodně není jediná. Neklademe si proto za cíl prezentovat náš pohled jako důkaz pravdivosti či oprávněnosti enneagramu. Chceme však otevřít prostor k diskuzi a k potenciálnímu pochopení jeho smysluplnosti (nejen) v křesťanském kontextu.

V úvodní části knihy se podíváme na prolínání jazyků psychologie a křesťanské spirituality, na styčné body mezi enneagramem a křesťanskou spiritualitou

a na návaznost enneagramu na vnitřní proces kontemplativní modlitby. Dále představíme model vnitřního života člověka jako „vnitřního hradu“ podle Terezie Avilské a pojmy osobnost a vnitřní pozorovatel. Po objasnění základních aspektů systému enneagramu a popisu jednotlivých typů a souvislostí mezi nimi pak přejdeme k praktickým doporučením pro postupné překračování zafixovaných způsobů myšlení a prožívání a pro růst k větší lidské a duchovní zralosti. V závěru zmíníme některé etické principy, jichž by bylo dobré se při používání tohoto nástroje (sebe)poznání a růstu držet.

PSYCHOLOGIE A KŘEŠŤANSKÁ SPIRITUALITA – DVA POHLEDY NA ČLOVĚKA

Zkuste si představit nekonečno. Možná jste se jako děti dívali na hvězdy a dumali, jak si nekonečno vlastně představit. Pravděpodobně jste narazili na hranice představivosti a začali jste přemýšlet o něčem uchopitelnějším. To ale nic nemění na faktu, že jsme zasazeni do existence, která se tohoto nekonečna nějakým niterným způsobem dotýká a která pro nás představuje tajemství, jemuž se všemožně snažíme porozumět, i když ho pořád nedokážeme uchopit.

Latinský výraz pro vesmír (*universum*) obsahuje přesvědčení, že všechno směřuje k jednomu (*uni/versum*) a že všechno má svůj smysl právě ve vztahu k tomuto jednomu. Zároveň chceme všechno pochopit, takže se to snažíme popsat, analyzovat a zařadit do příhrádek. Celek skutečnosti rozdělujeme na lépe uchopitelné jednotlivosti a občas ho prostě přehlízíme.

Podobně je tomu s pohledem na člověka. Sami sebe prožíváme jako individuální já, proti kterému stojí okolní svět jako ne-já. Tímto vydělením se z celku se budeme více zabývat v části věnované vzniku a vývoji osobnosti, konkrétněji pak u popisu vzorců utvářejících naši osobnost. Samozřejmě že můžeme člověka *ad infinitum* dělit na jednotlivé aspekty, podle záliby v té či oné teorii, ale v posledku se stejně dostaneme k tomu, že jsme celek, který je víc než součet částí.

Popis jevů a jejich rozdělení na menší dílky může být velmi prospěšný a užitečný způsob porozumění. Pouze je dobré mít na paměti, že jde jen o způsob, jakým věci pojmenováváme, abychom se o nich mohli dorozumět a lépe je uchopit.

Podobně i my budeme lidskou celistvost uchopovat z různých úhlů pohledu. I když budeme v podstatě mluvit o tom samém, použijeme k tomu někdy víc jazyk psychologie a jindy spíše jazyk křesťanské spirituality a teologie. V teorii a praxi enneagramu se totiž oba tyto jazyky zvláštním způsobem prolínají.

Není to úplně lehké. Nechceme-li fenomén tak složitý a hluboký, jakým je vnitřní život člověka, redukovat jen na jeden z jeho aspektů, a tím jej ochudit a zkreslit, je prolínání obou zmíněných jazyků nutné a obohacující. Vyžaduje však zároveň bdělou pozornost, aby nedocházelo k matení pojmů a následným nedorozuměním. Pochopení vzorců prožívání, myšlení a chování může totiž mít velký vliv na proměnu kvality lidského života. Tento zisk pak z našeho pohledu převažuje nad potenciálními rozdíly v názorech a výkladech pojmů a následným nepochopením.

Enneagram a křesťanská spiritualita

Už v názvu knihy jsme vědomě použili dva výrazy, které patří do oblasti křesťanské spirituality. Křesťanskou spiritualitou zde myslíme v širokém slova smyslu „to, co Bůh prostřednictvím Ducha koná v nás“² a zároveň

² V. Kohut (1999), 905.

i naši iniciativu, která je odpovědí na Boží působení v člověku.

„Duchovní život je bezesporu ‚náš‘ (a to v plném slova smyslu, takže by bylo absurdní za něj činit odpovědným pouze Boha); na druhé straně však je ‚nejen náš‘ nebo ještě lépe ‚ne v první řadě náš, nýbrž Boží, Duchu svatého‘.“ V. KOHUT

Dynamika křesťanského duchovního rozvoje v sobě nezbytně zahrnuje rozvoj osobnosti.³ Jinak řečeno: na cestě hledání Boha také nalézáme a odkrýváme vlastní lidskou identitu. Na duchovní a teologické rovině tím míníme to, že se (navzdory lidské křehkosti) dotýkáme našeho bytí Božím obrazem a že v našem nitru tento obraz a vědomí o něm pevně tkví. Na psychologické rovině rozvojem myslíme pozitivní postupnou proměnu na úrovni našeho prožívání, myšlení a jednání. Odpovídá to křesťanskému pojetí vztahu Boha a člověka, podle něhož tím, že Bůh v Ježíši Kristu přijal lidskou přirozenost, přichází k člověku lidskou cestou a lidství se pro člověka stává cestou k Bohu.

Křesťanská spiritualita a duchovní doprovázení, při němž jeden člověk pomáhá druhému v komunikaci a v rozvíjení vztahu s Bohem, pracuje s celkem lidského života: cílem je naučit se přistupovat k realitě tak, aby podporovala náš růst ve vztahu k Bohu, který je posledním zdrojem života, vlastním průvodcem i cílem každé autentické spirituality. Jestliže máme dospět

³ K pojmu osobnost, jak jej používáme v této knížce, viz níže.

k celistvosti, potřebujeme objevit, kdo jsme (co spolu vytváří naši identitu v duchovním i psychologickém smyslu) a jaké překážky nám brání růst.

V křesťanské spiritualitě a duchovním doprovázení se průběžně vrací základní otázky po tom, v čem konkrétně máme a můžeme zdravě lidsky i duchovně růst. Co máme udělat a co máme naopak nechat být? Kde můžeme víc „zabrat“ a kde konečně něco pustit z rukou a odevzdat? Co je vlastně v duchovním životě na nás a co máme nechat na Bohu?

Pro duchovní cvičení, při kterých využíváme enneagram, je typické, že se pokoušíme hledání větší autenticity ve vztahu s Bohem propojit s prohlubováním autenticity v prožívání vlastní identity. Velmi důležitou složkou těchto cvičení jsou klasické prvky exercicií, jako je mlčení, prostor pro modlitbu atd. Enneagram využíváme jako nástroj tam, kde zjišťujeme, že místo vztahu k Bohu vlastně stále řešíme hlavně sebe, že se v sobě možná ani moc nevyznáme a dlouho a stále dokola se moříme s tématy, u kterých tušíme, že bychom při jejich zvládnutí mohli s Bohem lépe spolupracovat, ale nevíme přesně jak.

Enneagram odkrývá naše neuvědomělé a zafixované způsoby myšlení a reakcí a používá při jejich popisu také tradiční křesťanskou terminologii tzv. hlavních hříchů, což jsou negativní sklony lidské povahy, v nichž má své kořeny mnoho konkrétních hříchů v myšlení, slovech a skutečích. A právě téma hřichu je důležitá kapitola křesťanské spirituality, kterou je velmi těžké uchopit v praxi tak, aby vedla k duchovní zkušenosti opravdového odpuštění a milosrdenství.