

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sociálních studií
Katedra psychologie



Bakalářská práce
obor psychologie

PROGRAMY OPTIMALIZACE OSOBNOSTI PERSONALITY OPTIMIZATION PROGRAMS

Vypracoval: Jan Machala

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc.

Brno

2009

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně a všechny použité informační zdroje uvedl v seznamu literatury.

PODĚKOVÁNÍ:

Předně děkuji panu profesoru Smékalovi za možnost věnovat se tématu, které mě bytostně zajímá, a kterému jsem oddán celým svým srdcem. Také mu děkuji za nádherně dlouhé a poučné debaty o psychologii, filosofii a spiritualitě, které jsme spolu vedli, a které byly přínosem nejen pro tuto práci. Dále děkuji svému otci, Miroslavu Machalovi, a kolegynce, Dítě Bezdičkové, za cenné rady a připomínky ohledně obsahové i formální stránky této práce a v neposlední řadě děkuji za typografickou úpravu svému kamarádovi a kolegovi Martinu Malcovi. Děkuji svým přátelům, zejména Janu Švecovi, za vydatnou podporu a trpělivost a vzdávám hold vnitřnímu světlu, které mě jako kompas neomylně vede síněmi a uličkami Babylonu za Poznáním.

Obsah

I. ÚVOD	7
II. TEORETICKÁ ČÁST	10
2 Perspektivy, východiska a paradigmatata	10
2.1 Perspektivy psychologických oborů	10
2.1.1 Psychologie osobnosti	10
2.1.2 Psychologie výchovy, sebevýchova a duševní hygiena	11
2.1.3 Psychoterapie	11
2.2 Perspektivy psychologických škol	12
2.2.1 Humanistická psychologie	12
2.2.2 Pozitivní psychologie	13
2.2.3 Fenomenologie, existencialismus a fenomenologická psychologie	14
III. METODOLOGICKÁ ČÁST	16
3 Metodologie: Axiomatická báze, matrice optimální osobnosti a systematologie	17
3.1 Definice, propozice, výzkumné otázky	17
3.1.1 Definice používaných pojmů	17
3.1.2 Axiomatická báze	19
3.1.3 Výzkumné otázky	20
3.1.4 Jednotka analýzy	20
3.2 Systematologie	20
3.2.1 Vrstvy systematologické analýzy	20
3.2.2 Schéma systematologické analýzy	21
3.3 Stanovení optimální osobnosti	21
3.3.1 Cíle optimalizace osobnosti	22
3.3.2 Komponenty osobnosti	23
IV. ANALYTICKÁ ČÁST	26
4 Systematologická analýza	26
4.1 Larry Crabb a biblický model poradenství	26
4.1.1 Osobnost a dílo Larryho Crabba	26
4.1.2 Metavrstva biblického poradenství	27
4.1.3 Explanační vrstva biblického poradenství	27
4.1.4 Deskriptivní vrstva biblického poradenství	28
4.1.5 Cíl biblického poradenství	28
4.1.6 Biblické poradenství a matrice optimální osobnosti	29
4.1.7 Shrnutí	30
4.2 Roberto Assagioli a psychosyntéza	31
4.2.1 Osobnost a dílo Roberta Assagioliho	31
4.2.2 Metavrstva psychosyntézy	31
4.2.3 Explanační vrstva psychosyntézy	32
4.2.4 Deskriptivní vrstva psychosyntézy	33
4.2.5 Cíl psychosyntézy	35
4.2.6 Psychosyntéza a matrice optimální osobnosti	35
4.2.7 Shrnutí	37
4.3 NLP – Neurolingvistické programování	38
4.3.1 Vznik a aplikace neurolingvistického programování	38

4.3.2	Metavrstva neurolingvistického programování	38
4.3.3	Explanační vrstva neurolingvistického programování	39
4.3.4	Deskriptivní vrstva neurolingvistického programování	40
4.3.5	Cíl neurolingvistického programování	41
4.3.6	Matrice optimální osobnosti a neurolingvistické programování	41
4.3.7	Shrnutí: Neurolingvistické programování jako optimalizační program	42
4.4	Jaroslav Foglar a lovení bobříků	43
4.4.1	Život a dílo Jaroslava Foglara	43
4.4.2	Metavrstva Foglarových bobříků	44
4.4.3	Explanační vrstva	45
4.4.4	Deskriptivní vrstva Foglarových bobříků	45
4.4.5	Cíl Foglarova lovení bobříků	46
4.4.6	Matrice optimální osobnosti a Foglarovy bobříci	47
4.4.7	Shrnutí: Lov bobříků jako optimalizační program	48
4.5	Abhidhamma Mirko Frýby	48
4.5.1	Původ a vznik abhidhammy	49
4.5.2	Metavrstva abhidhammy	49
4.5.3	Explanační vrstva abhidhammy	51
4.5.4	Deskriptivní vrstva abhidhammy	52
4.5.5	Cíl abhidhammy	52
4.5.6	Abhidhamma a matrice optimální osobnosti	52
4.5.7	Shrnutí: Abhidhamma jako optimalizační program	54
4.6	Radžajóga	54
4.6.1	Vznik a vývoj radžajógy	54
4.6.2	Metavrstva radžajógy	55
4.6.3	Explanační vrstva radžajógy	57
4.6.4	Deskriptivní vrstva radžajógy	58
4.6.5	Cíl radžajógy	59
4.6.6	Radžajóga a matrice optimální osobnosti	59
4.6.7	Shrnutí: Radžajóga jako optimalizační program	61
4.7	Nagualismus Carlose Castanedy	61
4.7.1	Život a dílo Carlose Castanedy	62
4.7.2	Metavrstva nagualismu	63
4.7.3	Explanační vrstva nagualismu	64
4.7.4	Deskriptivní vrstva nagualismu	66
4.7.5	Cíl nagualismu	68
4.7.6	Nagualismus a matrice optimální osobnosti	68
4.7.7	Shrnutí: nagualismus Carlose Castanedy	70
4.8	Komparativní analýza optimalizačních programů v rámci matrice optimální osobnosti	71
4.9	Shrnutí: výzkumné otázky	76
4.10	Intepretativní kontextualizace jednotlivých optimalizačních programů	77
4.11	Diskuse	80
V.	ZÁVĚR	83
VI.	LITERATURA	85
VII.	PŘÍLOHA – Slovníček sanskrtských a páli pojmů	88

PROGRAMY OPTIMALIZACE OSOBNOSTI

I. ÚVOD

*Až si budeme vědomi své úlohy,
byť zcela bezvýznamné,
pak teprve budeme šťastni.*

*Pak teprve budeme moci žít v míru a zemřít v míru,
neboť to co dává smysl životu, dává ho i smrti.*

— Antoine de Saint-Exupéry: Moje planeta

Strom poznání, jehož duální plod jsme před dávnými časy ochutnali, jehož kořeny pozorně opečováváme a k jehož růstu uvědoměle či neuvědoměle přispíváme, zplodil na svých nekonečných větvích další jablko. Tento plod je po zběžném pohledu jasně klasifikovatelný a jeho účel je zcela zřejmý. Při hlubším a delším pozorování lze ovšem zjistit, že každý fakt má i skrytou stranu mince, která kontrastuje s viditelnou stranou a staví jí do jiného kontextu. Velmi podobně je tomu s touto studií, která evidentně vznikla jako závěrečná bakalářská práce – vedená snahou prokázat sociální a odbornou kompetenci pisatele – s jasným cílem završit první cyklus studia a postoupit do dalšího patra slonovinové věže. Při ohledání méně viditelné strany lze ovšem postřehnout, že téma, způsob zpracování i výstupy jsou vedeny něčím mnohem hlubším, než je snaha splnit školní povinnosti a dostat, řečeno psychodynamickým jazykem, požadavkům superega.

Práce, kterou právě čtete, vznikla na pozadí subdisciplíny psychologie osobnosti (*personality psychology*) a jejím cílem je podat srovnání vybraných systémů optimalizace a rozvoje osobnosti. Téma této práce, stejně jako zvolené systémy, jsou nám velmi blízké neboť optimalizace, rozvoj a harmonizace vlastní osobnosti jsou naším denním chlebem a vyplňují znatelnou část našeho volného času. Ačkoliv je tedy primárním cílem tohoto textu splnit studijní povinnosti, sekundárním, soukromým cílem je shromáždění a klasifikace přístupů, teorií, metod a technik, které slouží k práci s osobností a následné využití některých těchto technik k seberozvoji a, řečeno pojmoslovím této práce, k optimalizaci vlastní osobnosti. Výběry tématu, jakož i všechny další náležitosti s ním spojené, proběhl jako dialog mezi ideálním a možným a v celé práci lze vysledovat (opět řečeno psychodynamickým žargonem) prolínání nekonečného proudu principu slasti a uzemňujícího principu reality. Pevně doufáme, že se nám spojení projevů všech tří – hypotetických – složek osobnosti podařilo skloubit do harmonického a integrovaného koktejlu a práci tu a tam prostupuje i metaúroveň v podobě sladěného produktu optimalizované osobnosti.

Optimalizace osobnosti není v kontextu této studie považována za snahu napravit pochroumaný či narušený stav osobnosti ke stavu „normálnímu“, ve kterém je jedinec schopen bezproblémově fungovat v rámci psychosociální reality, nýbrž je tato optimalizace považována za pravděpodobně nikdy nekončící zdokonalování a integrativní práci na sobě samém, která hypoteticky začíná u „normální“ bezproblémově fungující osobnosti. Studie

tedy prvoplánově nepracuje s psychopatologickou perspektivou, ale naopak využívá jako jeden ze svých zastřešujících konceptů a výchozí přístupů humanistickou a pozitivní psychologii se svým důrazem na nutnost nepovažovat absenci patologie za ideální cílový stav, ale naopak za východisko pro „pozitivní“ transformaci osobnosti směrem k požadovanému cíli.

Z nevelkého množství propracovaných programů optimalizace osobnosti, na které lze v současnosti narazit, jsme arbitrárně vybrali sedm, které jsme podrobněji popsali a vzájemně srovnali. Rozhodně nepovažujeme náš výběr za „reprezentativní“ (v této oblasti a přístupu k poznání je reprezentativnost skoro oxymóronem) – kritériem výběru byla spíše zajímavost daného programu, jeho propracovanost, pověst, dostupnost literatury, doporučení a náhoda. Výběr těchto sedmi přístupů je tedy spíše jakousi „naplaveninou“ kombinovanou s řízeným kormidlováním v rozlehlých vodách psychologie osobnosti, nicméně se domníváme, že charakter výběru a jeho ne-reprezentativnost neubírá zvoleným programům, a designu této práce, nijak na kvalitě. Magickou sedmičku vybraných optimalizačních perspektiv konkrétně tvoří: biblické poradenství křesťanského myslitele Larryho Crabba, psychosyntéza duchovně orientovaného psychiatra Roberta Assagioliho, pragmatické (řekli bychom skoro až inženýrské) neurolingvistické programování, v naší zemi důvěrně známý a velmi oblíbený lov „bobříků“ legendárního Jaroslava Foglara, theravádovým buddhismem inspirovaná abhidhamma Mirko Frýby, prastará a mocná radžajóga a kontroverzní nagualismus v podání Carlose Castanedy.

Při studiu dostupných zdrojů věnujících se optimalizačním programům bylo velmi zajímavé zjistit, že majoritní proud psychologických teorií a empirických studií se omezuje na velmi kusé a často jednorozměrné systémy rozvoje osobnosti zaměřené povětšinou na zvýšení pracovní výkonnosti, tedy optimalizaci motivace a výkonnosti, což byly programy pro naši komplexní analýzu poměrně nevhodné. Rozhodli jsme se tedy sáhnout (alespoň v některých případech) mimo rámec vědecké psychologie a psychoterapie a vybrali jsme několik systémů, které sice nepochází z lůna akademické psychologie, nicméně nabízí velmi účinné postupy, stejně jako vlastní teoretické zakotvení pro kvalitní optimalizaci osobnosti. Radžajóga a Foglarovi bobříci úspěšně prošli zkouškou času, Larry Crabb sliboval zajímavé srovnání s ostatními systémy, neboť je výrazně ideologický a nagualismus Carlose Castanedy byl ze sedmičky vyvolených programů zase jednoznačně nejvíce kontroverzním přístupem, jehož cíl optimalizace je výrazně odlišný od cíle všech ostatních přístupů.

Práce byla vytvořena za účelem popisu a srovnání poměrně dostupných systému optimalizace osobnosti, které si může každý jedinec osvojit při své sebeaktivační a seberealizační pouti. Domníváme se, že vědecký diskurz dopomohl k snadnějšímu roztrídění a následnému srovnání jednotlivých stránek optimalizačních programů, a tím i zpřístupnění více než jeden a půl tisíce stránek zdrojových textů v rámci jedné ucelené práce s koherentní optikou a pojmoslovím.

Rozvoj či optimalizace osobnosti je dle našeho soudu v psychologii spíše minoritním tématem a naše přesvědčení, že osobností transformace je jedním z vrcholných cílů či dokonce úkolů každého člověka, nás vedl k rozhodnutí věnovat se tomuto tématu. Ačkoliv je práce na sobě samém činnost, které se věnuje malá a velmi specifická část populace, domníváme se, že výrazné sociální změny, které jsou součástí vývoje společnosti a odklon od materiálního smýšlení povedou ke zvýšení zájmu o rozvoj osobnosti každého z nás. Snaha

zpřístupnit a rozšířit téma rozvoje (optimalizace) osobnosti, stejně tak jako náš bytostný zájem a několikaletá práce s technikami transformujícími osobnost je základní motivací, která leží v pozadí této studie.

Samotná práce je členěna do sedmi základních částí, které se dále větví do kapitol a podkapitol. Po této první a úvodní části následuje druhá část, teoretická, která nastiňuje paradigmatická východiska a perspektivy psychologických oborů a etablovaných psychologických škol relevantních pro téma optimalizace osobnosti. Obsahem třetí části je popis zvolené metodologie, zdůvodnění výběru metody analýzy a obsahuje také axiomatickou bázi a výzumné otázky, které jsme si kladli. Čtvrtá část je věnovaná samotné analýze vybraných optimalizačních programů na podkladě zvolené metodologie a zahrnuje také diskusi, stejně jako odpovědi na výzkumné otázky. Pátá část obsahuje závěrečné shrnutí a letmou kontextualizaci vybraných optimalizačních programů a anglicky psaným souhrnem. Na šestou část připadl seznam použité literatury a sedmá část obsahuje slovníček použitých pojmů, neboť některé programy optimalizace mají svůj původ v Asii a využívají pojmů jazyků pali a sanskrtu, což jsou jazyky, kterými většinová populace, stejně jako odborná psychologická obec, nevládne.

II. TEORETICKÁ ČÁST

Cílem pouti je nalezení poutníka
- Jorge Luis Borges: Nesmrtelnost

2 Perspektivy, východiska a paradigmatata

Naše studie navazuje na myšlenkové dědictví několika psychologických subdisciplín a psychologických škol. V této kapitole nejprve nabízíme rámcově rozpracované perspektivy psychologických oborů, *ze kterých vycházíme* a pak dále popisujeme diskurzy jednotlivých psychologických škol, *na které navazujeme*.

2.1 Perspektivy psychologických oborů

Dříve než se jsme přistoupili k samotné zkoumané problematice, věnovali jsme několik odstavců naznačení a vyjasnění naší perspektivy či optiky, skrze kterou jsme nahlíželi analyzované optimalizační programy, protože pochopení našeho přístupu jsme považovali za klíčový faktor pro zdárné porozumění smyslu a principu tohoto textu. Vzhledem k tomu, že naše studie je deskriptivního a komparativního charakteru, využívá ze dvou pilířů vědy hlavně logiku a je kvalitativního rázu, pochopení přístupu, smyslu a významu, který práci a analyzovaným programům přikládáme, je dle našeho mínění esenciální a naprosto zásadní.

2.1.1 Psychologie osobnosti

Základním a nejobecnějším pozadím, na kterém jsme stvořili celou studii, je psychologie osobnosti. Psychologie osobnosti je psychologická subdisciplína, která „popisuje, jak a čím se lidé od sebe liší i podobají ve svém vědomí i jednání, a vysvětluje analýzou vnitřních a vnějších podmínek, příčin a cílů, proč tomu tak je“ (Smékal, 2002, str. 12). Cílem naší práce byla primárně deskripce vybraných programů optimalizace a následně jejich vzájemná komparace na pozadí arbitrárně stanovené matrice optimální osobnosti (více viz kapitola 3.2.). Kontext psychologie osobnosti zahrnuje přesahy do dalších subdisciplín, v případě této práce zejména obecné psychologie a psychologie výchovy a vzdělávání, nicméně pouze jako doplňující součást psychologie osobnosti. Naše analýza se *ipso facto* zaměřuje na funkční systém osobnosti abstrahovaný od konkrétního individua, spíše než na zkoumání ontogeneze nebo rozdílů mezi jedinci, a proto byla vývojově psychologická perspektiva, která se jinak přímo nabízela, pro naše potřeby nevhodná. Ačkoliv lze optimalizaci osobnosti hodnotit pouze v ontogenetické perspektivě, naše analýza je statická a zkoumá jak *lze* působit na jednotlivé funkční komponenty osobnosti. Pro náš přístup je tedy „typické zaměření na celek“ (Říčan, 1972, str. 13) s důrazem na fakt, že nepracujeme s konkrétní časovou dimenzí, ale optimalizační programy analyzujeme ačasově.

2.1.2 Psychologie výchovy, sebevýchova a duševní hygiena

Psychologie výchovy a duševní hygiena jsou obory, do jejichž pole působnosti námi analyzované systémy zasahují nejvíce. Programy optimalizace, kterým se v této studii věnujeme, lze označit také za sebevýchovné programy, jejichž cílem je – mimo jiné – duševní zdraví a rozvoj (kognitivních) schopností jako je například schopnost koncentrace, síla vůle a další. V naší studii pracujeme se *širším pojetím duševního zdraví*, které je charakterizováno ne pouze jako „nepřítomnost příznaků duševní nemoci“ (Míček, 1976, str. 7), ale jako „schopnost adekvátní adaptace“ (ibid). Psychologie výchovy a psychohygiena zdůrazňují „pozitivní“ aspekty seberozvoje (optimalizace v našem pojetí – více viz kapitola 3.1.1.), jeho vliv na duševní i tělesné zdraví, upevňování zdravého vztahu k sociálnímu světu a v neposlední řadě vliv optimalizace na morálku jedince. Psychohygienická perspektiva sloužila jako jeden z výchozích bodů pro konstrukci modelu osobnosti, pomocí kterého jsme porovnávali jednotlivé optimalizační programy. (více viz 3. kapitola této studie.)

2.1.3 Psychoterapie

Posledním perspektivou, kterou bychom rádi v kontextu této studie naznačili je koncept psychoterapie. „Psychoterapeutická pomoc má význam léčebný a preventivní“ (Vymětal, 1987, str. 5), respektive toto její působení je určeno nejširšímu okruhu potřebných.

„Předmětem (psychoterapie)(...) je duševní život člověka, jeho chování a projevy, které však nepovažujeme v té podobě, jak se s nimi setkáváme, za optimální“ (Vymětal, 2003, str. 11). Na vysvětlenou doplňujeme, že psychoterapie se soustřeďuje na patologii, kdežto v našem pojetí je optimalizace zaměřena na rozvinutí latentního osobnostního potenciálu (více viz kapitola 3.1.1. a 3.1.2.) a výchozím bodem optimalizace je nepatologický stav osobnosti. Proces optimalizace sdílí podobné znaky jako proces psychoterapie, neboť „psychoterapie je reedukací, (...) psychoterapie je restrukturalizací – tj. přerámováním, terapie mění role, mění chování, mění hierarchie, postoje, myšlení“ (Zeig, 2005, str. 39)¹. Podobnost mezi terapií a osobnostní transformací (v našem pojetí optimalizací) je zmiňována a zdůrazňována i v rámci okrajových oblastí psychoterapie (Styron, 2005, str. 276).

Na druhé straně funguje v rámci terapie (terapeutických škol) psychoterapeutický výcvik – určený budoucím terapeutům – „jehož těžiště leží v sebepoznávání“ (Vymětal, 1987, str. 19) a sebepoznávání je dle našeho názoru jedním z klíčových pilířů optimalizace osobnosti. Z tohoto pohledu je myšlenka a princip psychoterapeutického výcviku velmi blízká myšlenka a principu optimalizace osobnosti a jak ukážeme dále, také mnoho technik používaných jednotlivými optimalizačními programy je podobných nebo totožných s technikami používanými během psychoterapeutického výcviku. Bohužel zde není prostor pro rozbor jednotlivých psychoterapeutických škol a deskripci jejich podobnosti s námi analyzovanými optimalizačními programy, nicméně základní myšlenka sebepoznávání a seberozvoje, která je vlastní všem terapeutickým výcvikům, je velmi podobná, ne-li totožná, s logikou optimalizace osobnosti.

¹ Zeig hned vzápětí dodává, že taková definice je nutně reduktivní.

2.2 Perspektivy psychologických škol

Optimalizace vlastní osobnosti jako záměrné rozvinutí potenciálu jedincovy osobnosti (a jako součást širěji pojatých pojmů sebeaktualizace a seberozvoj) zůstávala na okraji zájmu filosofie (filosofů) a později psychologie (psychologů) a má hluboké kořeny sahající daleko do minulosti. „Kultivace individuality, osobnosti a jejich obohacení byl pro J. S. Milla cíl sám pro sebe“ (2006, str. 21) píše Czaba Pléh naznačujíc zájem anglického učenice o seberozvoj. Pro klasika psychologie Williama Sterna byl „vývoj (jedince) mnohem více než jen realizace genetického plánu“ (Pléh, 2006, str. 25). Stern, známý svou teorií kongruence, zdůrazňoval roli výchovy v procesu rozvoje osobnosti jedince a zajímal se i o rozvoj osobnosti, který je mimo „genetický plán“, tedy procesy, které lze označit jako optimalizace osobnosti. Toto myšlenkové dědictví vykrystalizovalo během dvacátého století do přístupů několika psychologických škol.

2.2.1 Humanistická psychologie

Z hlediska ideové perspektivy je možné tuto práci navázat na dvě ryze psychologické školy. Chronologicky první z nich a vůbec první psychologickou vlašťovkou, která nepřijala psychopatologický (medicínský) diskurz, perspektivy psychoanalýzy nebo mechanistické pojetí behaviorismu a obrátila se směrem ke kvalitám uvnitř člověka, byla humanistická psychologie. Ústřední koncept jednoho z hlavních představitelů humanistické psychologie, Abrahama Maslowa, „jeho teorie o já (self) a sebeaktualizaci“ (Moss, 2001, str.15) je jedním z hlavních kořenů našeho pojetí optimalizace osobnosti. „Maslow si představoval psychologii jako psychologii celého člověka založenou na studiu zdravých, plně funkčních, kreativních jedinců“ (ibid) a představu takového jedince jsme použili jako potencionální a hypotetický výchozí bod pro optimalizaci osobnosti. V jiné části této práce také reflektujeme Maslowovu hierarchii hodnot (Maslow, 1943), neboť se domníváme, že optimalizace osobnosti je vhodná pouze u jedinců, kteří mají zajištěné nižší potřeby z Maslowovy pyramidy hodnot, tedy u těch, kteří nejsou motivováni eliminací deficiencie, ale naopak nepocítují nedostatek u nižších potřeb a snaží se naplnit a rozvinout svůj potenciál. Ohledně optimalizace osobnosti, kterou lze chápat jako jistý druh sebevýchovy a sebezdělávání, vycházíme z Rogersova pojetí na člověka zaměřené výchovy, kdy si, na rozdíl od „tradičního“ pojetí výuky, „student zachovává moc a kontrolu nad sebou; podílí se na zodpovědném výběru a rozhodnutí“ (Rogers, 1999, str. 65) a tím spoluutváří formu i obsah edukačního procesu. V tomto procesu nejde o eliminaci vyšší moci v podobě učitele, vychovatele, či lektora – i když jeho intervence a působení není mandatorní – ale o fakt, že jedinec v procesu optimalizace přijímá odpovědnost za tento proces a provádí jej s plným vědomím. S humanistickou psychologií také sdílíme zaměření na „vyšší, více vyvinuté a zdravější aspekty lidské existence a lidského rozvoje“ (Cloninger, 2000, str. 409) a „oceňování subjektivní zkušenosti jedince, zahrnující emoční zkušenost“ (ibid). S humanistickým přístupem také sdílíme perspektivu, která staví na „pravém já“ jako zdroji „potenciálu pro optimální růst“ (Cloninger, 2000, str. 410) – domníváme se, že uvnitř každého člověka se nachází latentní potenciál, který je možné optimálně rozvinout.

Humanistická psychologie je pro nás nicméně jako analytické a epistemologické paradigma nevhodná, neboť je v mnoha ohledech ideologická, protože se dle našeho názoru

neuspokojivě vypořádává s problémem hodnot. Humanistická psychologie proklamuje a upřednostňuje některé ideály a hodnoty před jinými, což je v rozporu s pojetím nehodnotící vědy, se kterým se ztotožňujeme.

2.2.2 Pozitivní psychologie

Jak jsme již naznačili v úvodu, optimalizaci osobnosti nechápeme jako cestu k eliminaci případné emanované patologie, ale jako cestu jednotlivce vycházející ze „zdravé“ osobnosti směrem k sebezdokonalení či směrem za vytyčeným cílovým stavem, který je kvalitativně lepší než stav výchozí. Náš přístup tedy výrazně koresponduje s perspektivou jiné psychologické školy, pro kterou se ustálil název pozitivní psychologie. Ačkoliv se s tímto přístupem plně neztotožňujeme, cítíme potřebu naznačit silnou provázanost perspektivy naší studie a diskurzu pozitivní psychologie.

„Pokud si představíme lidskou zkušenost jako Gaussovu křivku s nemocí a beznadějí (despair) na levé straně křivky, radostí a kreativitou na straně pravé a velkou část zkušenosti kolem středního neutrálního bodu, lze říci, že za posledních padesát let se psychologie (...) zaměřovala prakticky výhradně na levou část křivky“ (Csikszentmihalyi, 2006, str. 3).

Pozitivní psychologie se naopak zaměřuje na, řečeno jazykem výše zmíněné alegorie, pravou část křivky a vyhledává pozitivně laděná témata. Cílem pozitivní psychologie je „budování nejlepších kvalit života“ (Seligman, 2002, str. 3, zde dle Křivohlavý, 2004, str. 10) a tento přístup akcentuje právě posun od běžného stavu k lepšímu, což je cíl všech optimalizačních programů, které jsme analyzovali. Pozitivní psychologie si bere za cíl zkoumat „pozitivní“ témata jako je třeba láska, odpuštění nebo kvalita života a jedním z témat je také seberozvoj a sebeaktualizace, což jsou procesuální činnosti přímo spojené s námi pojímanou optimalizací osobnosti. Také koncept „flow“, který je někdy vymežován jako opozitní vůči pasivním aktivitám (Csikszentmihalyi, 1997, str. 116), vychází z lůna pozitivní psychologie a koresponduje s pojetím optimalizace jako aktivní, vědomou práci na rozvoji vlastního potenciálu. Podobnost zmiňujeme ačkoliv je povětšinou koncept „flow“ používán a zmiňován v kontextu zábavy a trávení volného času, spíše než v kontextu seberozvoje (optimalizace).

Problémem a častým cílem kritiky, podobně jako v případě humanistické psychologie, je pojetí hodnot v podání pozitivní psychologie. Tím, že předmět pozitivní psychologie je vymezen jako zkoumání „pozitivních“ témat oproti tématům negativním, je ve své podstatě tato škola školou ideologickou. Vymezení pozitivních a negativních témat totiž vyžaduje referenční hodnotový systém, který je základem ideologického náhledu na svět. Věda naopak zachovává vůči hodnotám specifický vztah: hodnoty se mohou stát předmětem zkoumání, ale nikdy nesmí interferovat do způsobu a výsledků tohoto zkoumání. „Současná pozitivní psychologie je spíše ideologií, než teorií“ píše Leontiev (2006, str. 50) a kritizuje právě nevhodně řešenou problematiku hodnot ze strany pozitivní psychologie, a to navzdory tomu, že sám je zastáncem pozitivního přístupu v psychologii.

2.2.3 Fenomenologie, existencialismus a fenomenologická psychologie

Rádi bychom ještě, po stručném vymezení psychologických a ideových perspektiv, ze kterých vycházíme, naznačili východisko epistemologické, které považujeme za neméně důležitého kolegu výše rozpracovaných ontologických východisek a popisu užití metodologie, jejímž rozpracování a podrobnějšímu popisu se věnujeme v 3. kapitole.

Ústředním bodem naší studie je optimalizace osobnosti jednotlivce a ačkoliv je tuto optimalizaci možno chápat ve vývojově psychologickém kontextu, stejně jako v kontextu psychologie vzdělávání. Naše studie se primárně a většinou zaměřuje na osobnost, individualitu jedince a zejména jeho případné subjektivní prožívání, jeho vnitřní dynamiku, motivace a schopnosti, jeho vnímání tělesnosti a vnímání morálního řádu. Domníváme se, že prožití transformačních zkušeností a zážitků určitých kvalit jedincem je nutnou podmínkou pro proces optimalizace. Ačkoliv lze optimalizaci „zvnějšku“ nahlížet jako soubor informací, hodnot a technik, bez zahrnutí prožitkové kvality optimalizačních programů bude pojetí optimalizačního procesu nutně neúplné a bude mu chybět stěžejní bod – konec konců, optimalizační programy jsou určeny pro lidi, jedince, a ti díky nim mohou řídit a měnit svůj prožitkový proud. Ačkoliv není naše studie zaměřena na analýzu prožitků konkrétních jedinců, prožitkové kvality – fenomenologické kvality – jsou úzce spojeny i s deskripcí jednotlivých postupů a postojů v rámci všech optimalizačních programů. Z dostupných psychologických perspektiv, které se zabývají prožitkovými kvalitami a subjektivní zkušeností obecně (sociální konstruktivismus, narativní psychologie a fenomenologie) byla našemu pojetí nejbližší fenomenologie. Již přístup Edmunda Husserla, který významně ovlivnil směr vývoje fenomenologického hnutí a vědeckého myšlení obecně – mimochodem mu vděčíme za multiparadigmatický přístup, který využíváme i v této studii – staví na propozici, že vědomí jedince (a jeho žitý svět) stojí před „světem věcí“ a svět věcí je od vědomí odvislý (Husserl, 2004, str. 101). Jinými slovy, že vnější svět je konstituovaný jedincovým pojetím a jeho neustálou interpretační aktivitou. Tato propozice je stěžejním epistemologickým axiomem naší práce. Vědomí a prožívání jedince – respektive pojetí vědomí a prožívání v rámci jednotlivých optimalizačních programů – tedy považujeme za výchozí bod naší analýzy s tím, že veškeré interpersonální interakce, stejně jako interakce jedince se „světem věcí“ (vnějším světem) považujeme za druhořadé; druhořadé nikoliv z pohledu ontologického, nýbrž z pohledu metodologického. Tento přístup nám také dovoluje šalamounsky obejít výše zmíněné ožehavé téma hodnot, neboť ačkoliv jsme v naší práci manipulovali s hodnotami, jejich případné zakotvení a hierarchie nejsou dílem naším, ale dílem analyzovaných optimalizačních programů, potažmo jejich autorů. Takováto perspektiva nám dovolila srovnat například hédonicky založenou etiku abhidhammy Mirko Frýbi a altruistický morální řád radžajógy, aniž bychom museli prezentovat vlastní hodnotový systém. V rámci této studie jsme také reflektovali věcné připomínky Petra Rezka k sebeaktualizaci (v našem pojetí optimalizaci), neboť jsme se pokusili překonat „slabou teoretickou úroveň seberealizačních koncepcí“ (Rezek, 2008, str. 25). První Rezkova připomínka je *de facto* epistemologickou otázkou, ptající se po „vztahu možností a bytosti, která tyto možnosti realizuje“ (ibid). Druhá připomínka se táže na provedení seberealizace (optimalizace) a jejího zažehnutí. V odpovědi na první otázku uvádíme výše zmíněný Husserlův axiom o pozici vědomí ve „světě věcí“

a označení *já* jako „pólu zážitků, centrum vědomí (...) jako jsoucno imanentního charakteru (Rezek, 2008, str. 26). Optimalizace (sebeaktualizace) je chápána jako osvojení si (potencionálních) možností, které *já* byli vždy k dispozici, ale *já* je nepřijímalo za svoje (Rezek, 2008). V tomto fenomenologickém pojetí koresponduje s perspektivou humanistické psychologie. Fenomenologická psychologie ovšem odmítá biologický rámec sebeaktualizace a tvrdí, že proces sebeaktualizace vede k uvědomění si nezávislosti věcí na deficitních potřebách jedince a překračuje tedy biologický, instinktivní a pudový rozměr sebeaktualizace (optimalizace), který dle Rezka postuluje humanistická psychologie. Provedení a „zažehnutí“ optimalizace je tedy třeba hledat jinde než v instinktivních či pudových komponentách lidské psychiky a osobnosti. V naší studii není třeba apriorně uvádět jakým způsobem přichází počátek optimalizace (sebeaktualizace), neboť toto uvedení lze očekávat od všech analyzovaných optimalizačních programů s tím, že předpokládáme, že každé pojetí bude specifické. Vypořádání se s druhou Rezkovou připomínkou není nutné pro realizaci naší studie, nicméně jsme cítili potřebu ji naznačit jako jedno z myšlenkových východisek pro případnou budoucí konstrukci metodiky zkoumání optimalizačních programů.

Domníváme se, že ke zkoumání optimalizačních programů je třeba se postavit fenomenologicky a „naslouchat fenoménům tohoto světa bez předsudků, které by bránili pochopení“ (Yalom, 2006, str. 25). V tomto případě by hodnoty (vyznávané humanistickou a pozitivní psychologií) mohli plnit úlohu předsudků a zkreslit výsledky analýzy.

Jsme si vědomi kritiky fenomenologického přístupu – zejména její nejzásadnější podoby, která vyústila ve velice zajímavou fúzi s kognitivismem, známou z díla Francisca Varely (Varela, Thompson a Rosch, 1993). Tato kritika ukazuje fenomenologickou perspektivu jako jednosměrnou (od vědomí ke světu věcí, respektive od subjektivního vnímání k objektivnímu světu) a pro zkoumání intersubjektivní, sociálního světa a vztahu fenomenální zkušenosti a objektivně měřitelných projevů individua jako nedostatečnou. V naší analýze nicméně pojmáme fenomenologii jako vztahový a výchozí epistemologický rámec pro zkoumání osobnosti jedince, bez nutnosti porovnávání s objektivně naměřenými „hodnotami“ jako jsou data získaná neurologickými screeningovými metodami (PET, fMRI, aj.) – a používaná neurofenomenologií – nebo psychodiagnostická data, případně data získaná experimentální cestou. Pokud bychom s takovými daty pracovali, byla by fenomenologická perspektiva pouze jednou stranou mince. Z tohoto důvodu se proto dále komplexně nevěnujeme problematice kritiky fenomenologie ani největšímu slabému místu klasického pojetí fenomenologie: intersubjektivitě (přílišná zaměřenost pozornosti na subjektivní svět jedince může vést ke známé formě solipsistické pasti). Případně zájemce o toto téma proto odkazujeme na práce klasiků fenomenologie: kromě Husserlova pojetí doporučujeme zejména shrnující text Jeana Lyotarda (1999) popřípadě eseje Maurice Merleau-Pontyho (1962).

III. METODOLOGICKÁ ČÁST

Unce praxe je lepší, nežli tuna teorie

— Padmasabhava

Tato studie byla zaměřená na pochopení významu a na interpretaci přístupů vybraných optimalizačních programů, a její metodologické zaměření bylo kvalitativní. Data získaná analýzou textů jednotlivých optimalizačních programů jsou nekvantifikovatelná a použití kvalitativních metod bylo jedinou možností, jak tato data systematizovat a analyzovat.

Ačkoliv je zdůvodnění tvrzení v psychologii pomocí „rétorického diskurzu“ (Miovský, 2006, str. 15) naprosto legitimní a námi též využívané, je dobré zahrnout do analýzy klasifikační metodický rámec, jinak by se data mohla snadno stát příliš plytkými a nejednoznačnými a to i navzdory případné kvalitní interpretaci.

Analýza optimalizačních programů vyžadovala použití metodologického postupu vhodného pro deskripci a komparaci teorií, neboť z metodologického hlediska lze optimalizační programy, ačkoliv jejich funkcionální hledisko leží v praktikování, chápat jako teorie. Protože nám v naší studii šlo o pochopení významu a o interpretaci, bylo možné vybrat si z několika metodických přístupů: hermeneutiky, interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) a systematologie. Tyto přístupy se liší mírou standardizace významu při analýze (lidově řečeno mírou „škatulkování“) a tím, do jaké hloubky analyzují text. Hermeneutická tradice je neúčinnější metodou pro porozumění významu, nicméně je časově velmi náročná, což je důvod, proč jsme se zdrželi jejího použití. Pomocí hermeneutiky je vhodné analyzovat klíčové nebo zásadní texty, nicméně textová zátěž sedmi optimalizačních programů výrazně přesáhla jeden a půl tisíce stran textu a analýza takového množství stran pomocí hermeneutiky by zabrala enormní množství času. IPA je vhodná zejména pro analýzu rozhovorů a žité zkušenosti jedinců, při analýze literárních textů je její použití problematické. IPA navíc zahrnuje, oproti hermeneutice a systematologii, nejstrukturovanější klasifikaci a obávali jsme se, že v případě analýzy optimalizačních programů by mohlo dojít k redukci významu a zvýšilo by se riziko misinterpretace. Nakonec jsme se tedy jako základ naší metodologie rozhodli použít systematologii vyvinutou a uveřejněnou dánským psychologem Madsenem (1972 a 1979). Systematologie byla původně určená pro klasifikaci teorií motivace a jejich vzájemnou komparaci. Protože jsme předpokládali, že optimalizační programy jsou složitějšími a komplexnějšími strukturami významů než teorie motivace, zahrnuli jsme kromě systematologie ještě druhý, *ad hoc* vytvořený, metodologický krok – matici optimální osobnosti. Tento metodologický krok volně vychází ze systematologického pojetí, nicméně je postaven trochu odlišně. Cílem tohoto druhého kroku bylo vytvořit další standardizovanou perspektivu významu, která by doplňovala systematologií získaná data a sloužila by jako základ pro komparaci programů optimalizace osobnosti.

3 Metodologie: Axiomatická báze, matrice optimální osobnosti a systematologie

Pro naši analýzu optimalizačních programů jsme tedy jako zastřešující metodologii použili Madsenovu systematologii, což je metodologie vhodná k deskripci, třídění a komparaci vědeckých teorií. K. B. Madsen použil systematologii ke dvěma analýzám a komparaci dohromady více než čtyřiceti teorií motivace, které uveřejnil v letech 1974 a 1979. „Systematologie je metavědeckým výzkumem, který se zabývá srovnáváním vědeckých teorií a jehož výsledkem může být metateorie“ (1979, str. 35), píše Madsen a dále popisuje princip systematologie založený na třech vrstvách abstrakce, jejichž princip je podrobněji popsán v kapitole 3.2.1.

Programy optimalizace osobnosti, které jsme zkoumali, sice nebyly všechny vědeckými teoriemi *par excellence*, nicméně protože splňovaly dvě Madsenem stanovené podmínky (1979, str. 35 násl.), kterými jsou „systematická formulace textu“ a „informativní povaha textu“ mohly být systematologicky analyzovány. Některé programy optimalizace (systém bobříků Jaroslava Foglara, nagualismus Carlose Castanedy,...) nám byly dostupné v narativní formě a použití výše zmíněného druhého metodologického kroku – vytvoření sedmidimenzionálního indexu optimální osobnosti, který nám posloužil jako matrice, umožnilo dostatečně systematizovat, standardizovat a popsat všech sedm programů optimalizace osobnosti tak, aby mohly být mezi sebou porovnány a mohly být ukázány podobnosti a rozdíly mezi nimi.

Systematologie a její vrstvy jsou postaveny jako *analytický* nástroj, nikoliv nástroj *interpretační*. Jednotlivé vrstvy abstrakce slouží jako třídící a standardizační pomůcka pro popis teorie a interpretace je z ní záměrně vynechána. Interpretace interferuje do analýzy až v druhé části deskripce, v procesu analýzy optimalizačních programů pomocí matrice optimální osobnosti. V této části již bylo nutné zapojit interpretaci do procesu zpracování dat, neboť rozřazování teoretických přístupů a technik optimalizačních programů vyžadovalo konstituci úsudku a také někdy arbitrární stanovení, do které kategorie, bude daná paricalita optimalizačního programu zařazena. Matrice optimální osobnosti je přece jenom konstruktem, do kterého bylo třeba celistvou fenomenální realitu „napasovat“, což znamenalo ostře stanovit hranici, která v realitě, a to ani v realitě optimalizačních programů, pořádně neexistuje.

3.1 Definice, propozice, výzkumné otázky

Dříve než jsme přistoupili k vysvětlení samotné metodologie a designu analýzy, provedli jsme několik definování pojmů, popsali axiomatickou bázi a stanovili výzkumné otázky. Tento bazální metodologický základ jsme považovali za na jedné straně nutnou a na druhé straně dostačující podmínku pro rozvinutí designu analýzy na podkladě Madsenovy systematologie.

3.1.1 Definice používaných pojmů

V této studii jsme operovali s několika pojmy, které bylo třeba definovat a dovést tak k co nejexplicitnější podobě. Toto definování sloužil jako formálně logický ekvivalent rétoricky

podaných psychologických perspektiv a také jako výchozí a opěrný bod pro konstrukci axiomatické báze, které se věnujeme v kapitole 3.1.2. V následujících odstavcích nabízíme několik definic, které lze označit jako reálné nebo přesněji existenciální (Ferjenčík, 2000, str. 39).

1) Osobnost – „Jen málo obecných tezí o osobnosti přijmou s určitými výhradami všichni autoři. Jednou z takových tezí je, že osobnost představuje jedinečnou jednotu, celistvost“ píše Leontjev (1978, str. 117). Smékal uvádí, že: „osobnost je individualizovaný systém (integrace) psychických procesů, stavů a vlastností“ (2002, str. 41) a Říčan (2007, str. 11 násl.) zdůrazňuje osobnost jako „psychickou individuálnost jedince“ a „strukturu uspořádání celku psychiky“. Zahraníční autoři se často přímým definicím vyhýbají, nicméně někteří například uvádějí, že „osobnost je neodmyslitelně jednotou, výsledkem mnoha interagujících sil, od biologických po historické“ (Winter a Barenbaum, 1999, str. 20). Pomocí těchto rámcových definic, které sdílejí společně několik bodů (neopakovatelnost, integritu více druhů sil) jsme stanovili vlastní definici osobnosti: *Osobnost člověka je unikátní a neopakovatelnou jednotou biologických, psychických, sociálních a spirituálních vztahů a je neredukovatelná na své části (komponenty).*

2) Optimalizace osobnosti – Optimalizace osobnosti se do velké míry kryje s termíny seberealizace a sebeaktualizace používané humanistickými psychology a je velmi blízká procesu sebevýchovy. Optimalizaci lze chápat jako specifické vymezení osobnostní transformace. Pojem optimalizace jsme upřednostnili před ostatními termíny proto, že evokuje představu rozvoje latentního osobnostního potenciálu, a nikoliv osvojení si nových, dříve neexistujících možností, které přišli jakoby „odnikud“. Tato perspektiva je ve shodě s fenomenologickou psychologií a odmítá reduktivní pohled humanistické psychologie, která seberealizaci vnímá jako instinktivní či pudovou záležitost, která se emanuje, pokud jsou saturovány nižší motivační tendence (Maslow, 1943, str. 10). Optimalizaci lze tedy chápat jako: *Rozvinutí latentního osobnostního potenciálu jedince pomocí širokého spektra technik – v rámci koherentního názorového rámce – směřující k určitému, předem vytyčenému, cíli.* Právě směřování k předem vytyčenému cíli, neboli intencionalita snažení, odlišuje optimalizaci osobnosti od ontogenetického vývoje osobnosti, který probíhá od narození jedince po jeho smrt.

3) Optimalizační program – Optimalizační program jsme stanovili jako označení každého ze sedmi přístupů, které jsme analyzovaly v naší studii. Optimalizační program lze chápat jako ucelený a vnitřně soudržný (nerozporuplný) systém, který nabízí jak teoretický rámec, tak praktické návody k transformaci osobnosti. Optimalizační program tedy definujeme jako: *Teoretické, názorové a postojově koherentní východisko, které uvádí, jakým způsobem provádět optimalizaci osobnosti a k jakému cíli tato optimalizace vede.*

4) Zkušenost – *Zkušenost je neustále se produkující a korigující dynamický mechanismus, který vzniká vlivem interakce vnitřního a vnějšího prostředí jedince. Nositelem zkušenosti je osobnost jedince.*

5) Latentní osobnostní potenciál – V této studii vycházíme z pojetí osobnostního potenciálu proponovaného humanistickou a pozitivní psychologií. Dle těchto škol je v člověku obsažen velký schopnostní, výkonostní a spirituální potenciál, který se ovšem projeví jen za určitých okolností. Těmito okolnostmi je většinou cílené a záměrné působení na osobnost. Latentní osobnostní potenciál je neprojevená kapacita schopností, výkonnosti a spirituality, která se může rozvinout vhodným působením na osobnost jedince.

3.1.2 Axiomatická báze

Naše perspektiva analýzy vychází z několika propozic, vyabstrahovaných z diskurzu výše zmíněných psychologických škol (humanistická a pozitivní psychologie, fenomenologie) a na tomto místě explikovaných do podoby logických výroků.

1) Axiomy k osobnosti:

1.A – Osobnost člověka je unikátní a neopakovatelnou jednotou biologických, psychických, sociálních a spirituálních vztahů a je neredukovatelná na své části (komponenty).

1.B – Osobnost člověka je v procesu neustálé změny, která je zapříčiněná působením zkušeností.

1.C – Zkušenost je neustále se produkující a korigující dynamický mechanismus, který vzniká vlivem interakce vnitřního a vnějšího prostředí jedince. Nositelem zkušenosti je osobnost jedince.

1.D – Osobnost člověka disponuje latentním potenciálem, který lze záměrným manipulováním se zkušeností rozvinout a dosáhnout tak kvalitativně i kvantitativně odlišného stavu osobnosti.

2) Axiomy k optimalizaci:

2.A – Optimalizace je záměrné, předem promyšlené, působení na osobnost jedince pomocí širokého spektra technik za účelem rozvinutí latentního osobnostního potenciálu.

2.B – Optimalizace směřuje k předem stanovenému cíli.

2.C – Optimalizace vede ke kvalitativně i kvantitativně odlišnému stavu osobnosti, odlišnému oproti stavu, kdy by osobnost nebyla vystavena působení optimalizace².

2.D – Přístupy k transformaci osobnosti optimalizačním programem lze pozorovat skrze jednotlivé komponenty matrice optimální osobnosti.

3) Metodologické axiomy:

3.A – Cílem studie je deskripce a vzájemná komparace sedmi programů optimalizace osobnosti.

3.B – Celý design výzkumu je abstrahovaný od apriorních hodnot za účelem nehodnotící analýzy hodnot vyznávaných jednotlivými optimalizačními programy.

3.C – Systematologie a zejména matrice optimální osobnosti fungují jako standardizační vzorce, pomocí kterých lze sjednotit jazyk a pojmosloví optimalizačních programů, tím je popsat, a umožnit vzájemnou komparaci těchto programů.

² Tato propozice zohledňuje pojetí osobnosti jako procesu. Jinými slovy zohledňuje fakt, že osobnost je v neustálem procesu změny.

3.1.3 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka číslo jedna je deduktivní, neboť odpověď na ní vybíráme z předem stanovených pěti možností (*vnitřní harmonie, transcendence, efektivnost, lidská pospolitost a tvořivost*) dle modelu Richarda Coana (1999, str. 22) – více viz kapitola 3.3.1. Otázka je deskriptivního charakteru.

Výzkumná otázka číslo dvě je induktivní, neboť nemáme dopředu stanovené možnosti odpovědi a podoba odpovědi je závislá na obsahu analyzovaných textů. Otázka je komparativního charakteru.

- 1) *K dosažení jakého cíle směřují jednotlivé optimalizační programy?*
- 2) *Jaká jsou podobnosti a jaké jsou rozdíly mezi přístupy a technikami jednotlivých optimalizačních programů?*

3.1.4 Jednotka analýzy

Jednotkou analýzy této studie je optimalizační program, který je faktuálně reprezentovaný relevantním textem, který popisuje principy a zásady optimalizačního programu.

3.2 Systematologie

Popis, standardizace a komparace jednotlivých optimalizačních programů byla možná skrze matici osobnosti rozpracovanou v kapitole 3.3. s tím, že cíl optimalizace (3.3.1.) jsme v jednotlivých programech zkoumali deduktivně (nejprve jsme ustanovili možné cíle a potom v analyzovaných programech hledali, ke kterému z nich směřují), tedy přesně podle Madsenova původního systematologického přístupu, zatímco samotný postup optimalizace, který jsme promítli do jednotlivých komponent (3.3.2.), jsme zkoumali induktivně (nejprve jsme analyzovali jednotlivé programy a posléze jsme pátrali po pravidelnosti). K induktivnímu postupu nás vedla absence dřívějších výzkumů a studií na poli optimalizace osobnosti a neexistence obecně známých kategorií, skrze které lze optimalizaci nahlížet. Induktivní postup byl tedy jediný použitelný, neboť na rozdíl od deduktivního umožňuje konstrukci nových poznatků a ne jen verifikaci či falzifikaci existujících. Kombinaci indukce a dedukce jsme se v původním plánu chtěli vyhnout, ale vzhledem k tomu, že neexistovalo vědecky zpracované pojetí optimalizace osobnosti ani technik směřujících k této optimalizaci, museli jsme přistoupit k této riskantní kombinaci.

3.2.1 Vrstvy systematologické analýzy

Systematologická deskriptivní analýza funguje na třech úrovních, které se liší mírou abstrakce a obecnosti. Tyto vrstvy jsou vzájemně komplementární a nejsou kontradiktorní, data tedy mezi nimi mohou volně prostupovat. Cílem ustanovení těchto tří vrstev je co nejsystematičtější popis analyzované teorie, odhalení popisovaných vztahů a rozčlenění těchto vztahů podle míry abstrakce.

1) Metavrstva – Metavrstva se skládá z *filosofických propozic*, zejména popisu tzv. psychofyzického problému (*body-mind problem*), dále z ontologických, gnozeologických (epistemologických) východisek a *metateoretických propozic*, což jsou explanační definice popisující jednotlivé termíny používané v rámci optimalizačního programu. Tento bod se ukázal jako částečně problematický, neboť nevědecké optimalizační programy nemusí definovat používané pojmy.

2) Hypotetická (explanační) vrstva – Tato vrstva je určená ke klasifikaci používaných termínů a vztahů mezi nimi. V rámci této vrstvy jsme analyzovali vztahy mezi propozicemi a jejich vazbu na konkrétní techniky a metody optimalizace osobnosti.

3) Deskriptivní vrstva – „Deskriptivní vrstvou je ta část (...), která obsahuje deskripce čili popisy pozorovaných jevů nebo předmětů“ (Madsen, 1979, str. 38). V rámci této vrstvy byly popsány nejkonkrétnější data, vazby na realitu a také názorné příklady použití technik a postupů optimalizace.

3.2.2 Schéma systematologické analýzy

V předešlé kapitole byl popsán statický přístup k rozpracování optimalizačních programů, nicméně toto rozpracování končí „pouhou“ deskripcí. Protože byla naším cílem i komparace těchto systémů mezi sebou, museli jsme v analýze provést několik dalších kroků.

Schématicky lze říci, že jsme nejprve analyzovaný program popsali pomocí tří výše zmíněných vrstev (metavrstva, hypotetické a deskriptivní vrstvy) a dále jsme tento program schématicky rekonstruovali pomocí matrice optimální osobnosti (s tím souviselo nalezení vazeb na klíčovou „proměnnou“ – optimalizaci osobnosti) – viz kapitola 3.3., tak, abychom po popisu všech optimalizačních programů mohli provést komparaci těchto programů.

Sledovali jsme tedy následující kroky:

1) Deskripce optimalizačního programu pomocí tří vrstev abstrakce. Tím jsme popsali obecnou strukturu tohoto programu.

2) Nalezení definic a hypotéz optimalizačního programu.

3) Rekonstrukce definic a hypotéz optimalizačního programu pomocí matrice optimální osobnosti – viz kapitola 3.3.

4) Komparace optimalizačních programů v rámci matrice optimální osobnosti

5) Interpretativní kontextualizace programů optimalizace osobnosti

6) Závěrečné zhodnocení výsledků analýzy

3.3 Stanovení optimální osobnosti

Pro potřeby naší studie jsme tedy jako druhý krok vytvořili matici optimální osobnosti či spíše inventář komponent osobnosti, pomocí kterého bylo možné jednotlivé optimalizační programy systematizovat, standardizovat a porovnat. Pro naši deskripci jsme stanovili dvě

základní kategorie, které spolu sice souvisejí, ovšem považujeme za zajímavé a hodnotné je zkoumat zvlášť. K tomuto rozdělení nás také vedl pragmatický fakt, že první kategorie, cíl optimalizace, již byla podrobena hlubší analýze (Coan, 1999), kdežto pátrání po tom, jaké komponenty osobnosti jsou ovlivňovány a transformovány jednotlivými optimalizačními programy, zatím, co je nám známo, nikdo neprováděl. Na jedné straně jsme zkoumali *cíl* optimalizace jako jednu kategorii a na straně druhé potom *komponenty* osobnosti (tělesnost, etika, temperament,...), které byli analyzovány v kontextu jednotlivých optimalizačních systémů. Arbitrárně jsme stanovili matici optimální osobnosti, který sestává ze sedmi základních komponent, respektive dimenzí, skrze které jsme popsali, standardizovali a porovnali jednotlivé optimalizační programy s ohledem na jejich vzájemné rozdíly a podobnosti. Na tomto místě si jen neodpustíme poznámku, že je důležité mít na paměti fakt, že tato matrice optimální osobnosti je z hlediska bytí *ad hoc* vytvořeným konstruktem, který slouží jako metodická pomůcka pro analýzu a komparaci optimalizačních systémů na abstraktní úrovni. Nejedná se tedy o funkční model osobnosti vhodný pro psychodiagnostiku nebo psychometriku, ale o matici vyhovující speciálně potřebám naší analýzy. Tato matrice je – řečeno metodologickým jazykem – *de facto* indexem osmi indikátorů (cíl optimalizace + sedm komponent), skrze které jsme popsali a porovnali realitu optimalizačních programů. Tyto indikátory fungují jako proměnné nominálního charakteru.

Fakt, že matrice optimální osobnosti je osmidimenzionální index nominálního charakteru naznačuje, že je tato matrice svým způsobem „prázdná“. Nejedná se totiž o explikativní model, který by vysvětloval jak má vypadat optimální osobnost a samotné kategorie neobsahují žádné konkrétní informace. Tento model je tedy pouze „mustrem“, sémantickou sítí, která byla naplněna až „daty“ vyabstrahovanými z *konkrétních* publikací, které popisují *konkrétní* optimalizační programy. Díky tomuto nastavení se nám daří vyřešit ožehavé téma hodnot, které bylo zmíněno již v první kapitole věnované paradigmátům a perspektivám, na které navazujeme. Dle našeho názoru je nehodnotící přístup jedním ze základních metodologických požadavků vědy a pokud chceme zkoumat hodnoty (v tomto případě hodnoty vyznávané vybranými optimalizačními programy), je třeba ze studie diskvalifikovat vlastní hodnotový systém, ale zároveň zůstat přístupný hodnotám vyznávaným zkoumanými „subjekty“. To se nám, mimo jiné, podařilo právě pomocí použití matrice optimální osobnosti.

3.3.1 Cíle optimalizace osobnosti

Cíl optimalizace osobnosti zkoumáme samotný, neboť jej považujeme za svébytný prvek každého optimalizačního programu, který potom determinuje techniky sloužící k dosažení tohoto cíle skrze působení na jednotlivé komponenty osobnosti. Základní otázkou, kterou se budeme ptát po cíli jednotlivých optimalizačních programů je: „*K dosažení jakého cíle směřují jednotlivé optimalizační programy?*“

Cíle optimalizačních tendencí většiny světových kultur – a to i chronologicky v průběhu dějin – analyzoval Richard W. Coan (1999). Ve své práci podrobil zkoumané kulturní vzorce vztahující se k ideální osobnosti (tedy cíli optimalizace osobnosti) multivariační analýze a výsledkem bylo pět poměrně univerzálních cílů, které byly většinou optimalizačních programů považovány za žádoucí. Těmito cíly jsou *efektivnost, tvořivost, vnitřní harmonie,*

lidská pospolitost a transcendence. Některé cíle jsou vzájemně komplementární, ale žádné nejsou ve své podstatě kontradiktorní, což mimochodem naznačuje existenci antropologické konstanty pro abstraktní jádro optimalizačních tendencí³. Jednotlivé cíle se stručnými definicemi vyňatými z Coanovy knihy jsou níže:

- *Efektivnost* – *efektivní fungování v intelektuální, společenské nebo fyzické oblasti*
- *Tvořivost* – *vytváření, nebo realizování originálních forem nebo zážitků.*
- *Vnitřní harmonie* – *nepřítomnost konfliktu, kooperativní fungování všech vrstev osobnosti.*
- *Lidská pospolitost* – *orientace na pozitivní interakce s jinými lidmi.*
- *Transcendence* – *účastenství v oblasti, která přesahuje rámec individuálního bytí, prožitek rozplynutí naší separátní individuality*

Coan (1999, str. 22)

V rámci těchto kategorií jsme zkoumali cíle jednotlivých optimalizačních programů. Cíl považujeme za základní a výchozí bod všech optimalizačních systémů. Cíl vytváří motivaci k „zažehnutí“ optimalizace a konstituuje prostředí pro konstrukci technik, metod a postupů, které mají vést ke stanovenému cíli. Domníváme se, že cíl je původním a prvotním krokem skrze který vznikly všechny optimalizační programy. Snad kromě zenbuddhismu, kde je cíl snažení explicitně potlačen (respektive je prvotním cílem zbavit se představy cíle) nám nepřišel na mysl jediný optimalizační systém, který by nepracoval s ideou cíle. Samotná logika optimalizace je vystavěna na představě počátečního a koncového stavu, s pozorovatelným kvalitativním rozdílem mezi nimi a cíl tedy považujeme za nedílnou součást každého optimalizačního programu.

3.3.2 Komponenty osobnosti

Vzhledem k faktu, že počet modelů a teorií osobnosti výrazně přesahuje možnosti dvojciferných čísel, rozhodli jsme se vytvořit vlastní model, či spíše matici, osobnosti, který by vhodně posloužil účelům této studie. Nejsme nadšenými zastánci eklekticismu, ale vzhledem k tomu, že mnoho modelů osobnosti je sobě vzájemně podobných, jejich jednotlivé komponenty a dimenze se velmi často navzájem překrývají, celkově neexistuje žádné centrální paradigma jak na osobnost nahlížet a v členění osobnosti vládne mírně řečeno chaos, nepovažujeme za „herezi“ si ustanovit vlastní model. Mnoho přístupů a dělení osobnosti, na které jsme narazili, se ukázalo jako nedostačujících v kontextu optimalizace osobnosti (například tzv. *big five*, která je příliš reduktivní (Vybíral, 2005, str. 227)), neboť je v rámci této perspektivy třeba pokrýt pokud možno celé spektrum potencionální působnosti na osobnost. Psychodynamické pojetí, stejně jako pojetí jiných klasiků psychologie (Jung, Adler, Cattell) se také ukázalo jako nevyhovující a standardní akademické dělení osobnosti na biologickou, psychickou a sociální část (Coan přidává ještě spirituální) bylo shledáno příliš obecným. Požadavek komplexního pokrytí osobnostních dimenzí nás nakonec zavedl k inspirování se modelem švýcarské psycholožky Franzisky Baumgartenové (1933) a členěním kapitol v „kánonu“ psychologie osobnosti (Smékal, 2002). Těmito dvěma pojetími jsme se nechali

³ Toto téma by jistě stálo za samostatný výzkum, i když jeho realizace by byla velmi nákladná a potýkala by se s četnými metodologickými obtížemi.

volně inspirovat a nakonec jsme ustanovili sedm základních indikačních komponent osobnosti.

1) vědomí – Vědomí je v současné vědě snad nejvíce zahaleno tajemstvím a nemá ustálenou definici. V našem případě do této kategorie spadá přístup jednotlivých systémů k vztahu těla a mysli (duše), uvědomění si sebe a světa, vztah osobnosti (jednotlivce) a světa a spirituální rozměr optimalizačního programu. Ve vztahu k cíli optimalizace lze říci, že může existovat žádaný stav vědomí jedince, který se dostaví při dosažení cíle optimalizace. V rámci „akademického“ členění se jedná se o psychickou část osobnosti a je zde zařazena i spirituální část.

2) tělesnost – Do této kategorie spadá pojetí tělesnosti v rámci jednotlivých optimalizačních programů, vztah osobnosti a těla a způsoby, jimiž tyto programy působí na tělo a jimiž tělo využívají. Tělesnost odpovídá biologické části osobnosti.

3) etika – Psychosociální rozměr osobnosti. Etické regule a principy jsou nedílnou součástí všech ideových systémů, v psychologii zejména psychohygieny. Stanovení, jak se chovat k sobě, k druhým lidem a ke světu je podstatnou součástí optimalizace osobnosti. Zařazení v rámci akademického dělení je sporné.

4) chování a jednání – Do této kategorie spadají informace ohledně dosahování optimalizace skrze jednání, stejně jako doporučené postupy chování a jednání. Jednání je primárně sociálním aspektem osobnosti a *de facto* jediným přímo pozorovatelným projevem osobnosti. Zařazení v rámci akademického členění je sporné.

5) emoce a temperament – Jak jednotlivé optimalizační programy pracují s emocemi a temperamentem osobnosti je náplní tohoto indikátoru. Temperament považujeme za významný faktor při volbě vhodných optimalizačních technik a práci s emocemi za významnou součást optimalizace. Tento indikátor spadá do psychické oblasti osobnosti.

6) schopnosti – Rozvoj a kultivace schopností – ať již kognitivních (koncentrace, paměť) nebo činnostních obecně – je podstatnou součástí optimalizace a domníváme se, že se jedná o jeden z krucióálních indikátorů, skrze který lze pozorovat významné podobnosti a rozdíly mezi jednotlivými optimalizačními programy. Jedná se o psychosociální aspekt osobnosti, neboť ačkoliv jsou schopnosti vázány na psychiku, rozvíjí se primárně v sociálním kontextu.

7) motivace (zaměřenost) – Motivace je nejužší spojená s cíle optimalizace, nicméně se s ním nemusí nutně překrývat. Cíl optimalizace lze považovat za bazální motivaci, nicméně k úspěšné realizaci optimalizačního programu je třeba i motivace dílčí. Tyto motivace jsou náplní této dimenze.

V rámci těchto sedmi kategorií a pomocí typologie cílů optimalizace jsme popsali sedm vybraných optimalizačních programů a pokusili se nalézt jejich vzájemné podobnosti

a rozdíly. Pomocí matrice optimální osobnosti jsme se snažili odpovědět na otázku: „*Jaké jsou podobnosti a jaké jsou rozdíly mezi přístupy a technikami jednotlivých optimalizačních programů?*“ Vzhledem k tomu, že „proměnné“ nabývají nominálních „hodnot“, bylo možné srovnání jen na základě podobnosti a rozdílu.

IV. ANALYTICKÁ ČÁST

4 Systematologická analýza

Pro systematologickou analýzu jsme zvolili celkem sedm programů optimalizace, které jsme podrobili analýze, popsali jsme je a vzájemně porovnali. Zvolené programy optimalizace osobnosti nebyli vybrány podle stanoveného klíče z množiny dostupných programů, tak jak se například vybírají respondenti pro dotazníkové šetření. Výběr programů byl naprosto cílený a naší snahou bylo vybrat sedm zajímavých a hlavně komplexních programů optimalizace, jednalo se tedy o záměrný výběr. Jejich analýza, deskripce a komparace potom měla sloužit jako snadno prezentovatelná forma sedmi zajímavých optimalizačních systémů a také snaha o syntetické zhodnocení různorodých technik a postupů optimalizace.

Z nám známých programů optimalizace jsme pro analýzu zvolili biblický model poradenství Larryho Crabba založený na protestantismu, psychosyntézu Roberta Assagioliho, které byla vytvořena jako spirituální alternativa k psychoanalýze, neurolingvistické programování zahrnující nejnovější poznatky kognitivních věd a lingvistiky, lov bobříků Jaroslava Foglara, který jsme zvolili z nostalgických důvodů a také proto, že se jedná o zástupce tradičního tuzemského programu optimalizace, abhidhammu Mirko Frýby, která zajímavým způsobem do sebe integruje buddhistickou psychologii, radžajógu jako starý a prověřený indický program optimalizace osobnosti a nagualismus Carlose Castanedy, kontroverzní přístup nabízející trochu odlišný pohled na optimalizaci osobnosti.

Kapitoly 4.1. až 4.7. obsahují *deskriptivní* část, přičemž každá z těchto kapitol je členěna na sedm částí. Po úvodní části následují tři subkapitoly zahrnující tři vrstvy abstrakce dle Madsenovy systematologie, pátá podkapitola je věnovaná cíli daného optimalizačního programu, šestá zahrnuje *deskripce* v rámci matrice optimální osobnosti a sedmá nabízí závěrečné shrnutí. Jádro *deskripce* leží ve třech vrstvách abstrakce a opakované *deskripce*, v rámci jiné optiky, pomocí matrice optimální osobnosti. Kapitola 4.8. potom nabízí *komparaci*, respektive vyznačení podobností a rozdílů jednotlivých programů optimalizace osobnosti na podkladě matrice optimální osobnosti.

4.1 Larry Crabb a biblický model poradenství

*Všechny věci jsou plné zaneprázdnění, aniž může člověk vymluviti;
nenasytí se oko hleděním aniž se naplní ucho slyšením.*

- Kniha Kazatel 1.2. verš 8

4.1.1 Osobnost a dílo Larryho Crabba

Larry Crabb vystudoval klinickou psychologii na Illinoiské univerzitě, pracoval jako vedoucí katedry biblického poradenství na Grace Theological Seminary ve Winona Lake v Indianě a dlouhodobě pracuje jako křesťanský i psychologický poradce. Je autorem několika desítek knih, ve kterých skrze evangelickou perspektivu rozebírá zejména manželství, vztahy jedinců k lidem a k Bohu a vztah křesťanství a psychologie.

Pro svoji poradenskou činnost (a pro činnost svých kolegů) vytvořil Larry Crabb v průběhu let model optimalizace osobnosti, který spojuje křesťanství a psychologii. Crabb hodně vychází ze své poradenské praxe a ve svých knihách nabízí model, který obsahuje jak biblické výšiny, tak „údolí každodennosti“ (Crabb, 1993, str. 106).

4.1.2 Metavrstva biblického poradenství

Základním kánonem, o který se Crabb ve svém modelu opírá je Bible. Bible je v pojetí biblického poradenství nejvyšší autoritou a jakékoliv jiné poznatky, zejména psychologické teorie a empirie, musí být verifikovány Písmem (Crabb, 1995, str. 41 násl.). Pokud jsou jakékoliv poznatky v rozporu s Bibli, Crabb je prohlašuje za falešné.

Z ontologického hlediska je člověk dílem Boha, stvořeným dle jeho obrazu. Bůh je nejvyšší princip lásky, ultimátní realita, která k člověku promlouvá jen nepřímo, skrze životní události, které zažívá: „Někdo silný a laskavý působí za vším co vidíme a zvolna vše vede ke správnému a radostnému závěru“ (1993, str. 101), píše Crabb a naznačuje tak antropomorfní pojetí Boha. Člověk je vinen prvotním hříchem – ochutnáním jablka ze stromu poznání – a je vržen do světa ve své neúplnosti a nedokonalosti. Tato neúplnost – „žízňivost“ – člověk nutí hledat to, co mu chybí.

Gnozeologicky je člověk bytostí, která teprve životní cestou musí proniknout k poznání světa a skrze činy naplnit toto poznání. Právě poznání přichází hlavně z nitra každého člověka; vnější svět je dílem ďábla a může tedy člověka mást. Právě a prakticky pouze pohledem do svého vnitřního světa, introspekci, je možné dojít k poznání. Nitro není v díle Larryho Crabba nijak explicitně definováno, z kontextu ovšem vyplývá, že se jedná o subjektivní zkušenost jedince, vnitřní žitý svět, zahrnující i nevědomé vrstvy osobnosti.

Crabb nabízí model osobnosti, který je výrazně ovlivněn vědeckou psychologií a díky tomu, že používá psychologickou sémantiku, není nutné jeho pojetí „překládat“ do psychologického jazyka – podrobněji se tomuto modelu věnuji v kapitole 4.1.6.

Osobnost dle Larryho Crabba zahrnuje vědomou a nevědomou mysl, základní směr (srdce), vůli a emoce.

4.1.3 Explanační vrstva biblického poradenství

Tím že je člověk ve světě necelistvý, neustále po něčem touží. Ačkoliv se může tato touha (Crabb používá alegorický pojem „žízň“) projevat v různých podobách, vždy má stejné jádro: člověk hledá absolutní lásku. Způsob hledání lásky závisí na každém člověku a je značně individuální. Crabb tvrdí, že mnoho lidí si neuvědomuje svoji „žízeň“ a nenaplněnost a právě uvědomění si své nenaplněnosti je prvním krokem při cestě za celistvostí. Zajímavé je, že Crabbovo pojetí této žízne. Jakmile jednou člověk pozná, že žízni (že je necelistvý) a začne po důvodu této žízne pátrat, nemůže se již vrátit do původního stavu nevědomosti. První krok při cestě za optimalizací je tedy ireverzibilní.

Člověk má celkem tři druhy potřeb: okrajové, kritické a klíčové, které musí být uspokojeny, aby se člověk necítil frustrován. Způsob uspokojování potřeb závisí na referenčním rámci jedince (Crabb používá dichotomii křesťanský a nekřesťanský pohled na svět). Křesťané ví (nebo by měli vědět), že mají toužit pouze po lásce Boží (klíčová potřeba) a ostatní potřeby

budou naplněny Bohem. Nekřesťané se naopak snaží uspokojit okrajové a kritické touhy a klíčovou často ani nevidí.

Poznání své klíčové touhy je prvním krokem směřujícím k optimalizaci osobnosti. Poznání svého zmatku a zklamání ze světa přináší člověka k uvědomění si toho, zda je hnán egoistickými nebo altruistickými motivy. V rámci tohoto poznání je třeba si uvědomit, že každý člověk je ve světě jen kvůli sobě a jeho zklamání pochází z očekávání vůči druhým. Toto zklamání potom vede k různým formám obranných reakcí a udržování si odstupu od druhých lidí, což je bariérou víry, víry ve svět a víry v Boha. Prolomením této bariéry se člověk plně odevzdá do rukou Božích a přijme jeho lásku.

V modelu osobnosti Larryho Crabba figuruje mysl jako centrální princip, který slouží k hodnocení prožívaných událostí. Nevědomá část mysli je „chybně naprogramovaná“ (Crabb, 1995, str. 82 násl.) a to z toho důvodu, že na ní působí svět, který je satanovým dílem. Hodnocení určuje potom základní směr, který si člověk volí; alegorickou abstrakcí tohoto základního směru je srdce, jako symbol opravdové touhy. Vůle slouží k realizaci touhy. Jedná se o princip, který konstituuje a usměrňuje chování, a podle fungování mysli potom vede vůle člověka buď k sobeckému, nebo tzv. „biblickému“ chování, což je chování, které se limitně přibližuje chování křesťanského ideálu: Ježíše Krista. Posledním článkem osobnosti jsou emoce. Emoce musí podléhat správnému pohledu na svět (jsou tedy vedeny myslí), jinak mohou člověka mást. Negativní emoce nejsou nutně špatné, ale „jakýkoliv pocit, který se navzájem vylučuje se soucitem, obsahuje hřích“ (Crabb, 1995, str. 92), a je třeba se ho vyvarovat.

4.1.4 Deskriptivní vrstva biblického poradenství

Necelistvost člověka se projevuje jeho potřebami a touhami. Vnitřní potřeby (za kterými je skryta potřeba Boží lásky) se projevují zejména jako potřeba bezpečí a potřeba mít význam (sám pro sebe i pro druhé). Protože jsou tyto potřeby často neuvědomované, projevují se podle referenčního rámce, kterým se člověk řídí. Křesťanský pohled na svět nabádá k altruismu a usilovné práci, zatímco nekřesťanský pohled na svět často zaměřuje, kvůli své hédonické etice, potřeby bezpečí a významu, za motivy moci a rozkoše, které vedou k násilí a nemorálnosti.

Crabb fungování svého modelu osobnosti názorně ukazuje na srovnání osobnosti nekřesťana a křesťana. Nevěřícího nevědomá mysl je chybně naprogramována skrze svět a jeho základní touha jej vede k já. Protože má nevěřící zablokovaný soucit, nic nebrání vůli, která je jinak emocemi korigována, vést člověka k sobeckému chování. Naproti tomu křesťanova osobnost obsahuje kromě chybného naprogramování také bibli a proto srdce vede člověka k já, které se ovšem snaží přiblížit Kristovu ideálu. Vůle, která je korigována emocemi – ty se řídí principem soucitu, vede člověka k „biblickému chování“ (Crabb, 1995, str. 97), což je chování, které přinese „ovoce Ducha“ (ibid).

4.1.5 Cíl biblického poradenství

„Cílem biblického poradenství je prohloubit křesťanskou zralost, pomoci lidem vstoupit do bohatší praxe uctívání a účinnějšího života služby“ (1995, str. 34), píše Larry Crabb. V této

definici se komplementárně snoubí cíle *efektivnosti a lidské pospolitosti* („bohatší praxe uctívání a účinnější život služby“). *Transcendence* je také cílem biblického poradenství a to transcendence dvojí: jednak přesah sebe sama směrem k altruistické službě druhým lidem a také transcendence jako přiblížení se Bohu a jeho lásce, která je základním cílem lidského snažení.

4.1.6 Biblické poradenství a matrice optimální osobnosti

1) vědomí – Každý jedinec disponuje vědomou a nevědomou myslí. Vědomá mysl slouží k interpretaci vnímaného na základě určitého referenčního rámce. Tímto rámcem je u nevěřících nevědomá mysl, vzniklá zkušeností. Tato zkušenost, protože pochází ze světa, který je dílem satana, vede k mylné interpretaci vnímaného. Věřící (křesťan) má, na rozdíl od nevěřícího, referenční rámec bible, který koriguje „chybné naprogramování“ nevědomé mysli. Práce mysli vytváří podklad pro základní směr (srdce) – v psychologickém pojetí se jedná o zaměřenost – a vůli.

2) tělesnost – Ačkoliv Larry Crabb popisuje člověka jako ducha, duši a tělo, nikde se v námi analyzované části jeho díla nelze setkat s názory na tělesnost a technikami pracujícími s tělesností. Ačkoliv se na jednom místě zmiňuje o cvičení jako blahodárném aspektu života (Crabb, 1993, str. 98), nikde dále tento postoj nerozvádí. Tělesnost je tedy v jeho díle pojímána jako jeden z dopadů prvotního hříchu člověka a také jako součást iluze světa navrženého a „syceného“ satanem.

3) etika – Součástí biblického poradenství je křesťanská etika, která se řídí primárně Mojžíšovým desaterem a dále radami a připomínkami obsaženými v bibli. Správná etika je taková, která vede k tzv. „biblickému chování“, špatná etika vede k hříšnému a sobeckému chování, které je v rozporu s etickým ideálem křesťanství. Etika je v pojetí Larryho Crabba pojímána dogmaticky: co je psáno v bibli má být nekriticky přijímáno. Nejvyšším etickým vzorem byl Ježíš Kristus, který nikdy nezhrěšil a přesto zemřel za všechny lidi světa násilnou smrtí, čímž vykoupil jejich hříchy. Etickým principem biblického poradenství je tedy limitní se přibližování Kristovu ideálu.

4) chování a jednání – Jednání je odvislé od etiky, kterou člověk zastává a rámcové možnosti jednání jsou v zásadě dvojí: altruistické jednání zaměřené na pomoc lidem a nezištnou službu Bohu, nebo egoistické (hédonické) jednání zaměřené na uspokojení sebe sama. Altruistické jednání je správné a pro optimalizaci klíčové, nicméně i mnoho věřících lidí jedná egoisticky a to ze strachu z druhých lidí. Základem altruistického jednání je víra – víra v Boha i v druhé lidi a pokud druhým lidem nevěříme, výsledkem našeho jednání bude určitá forma sebeobrany, která je v podstatě vždy egoistická. Chování je řízeno vůli a vůle vychází z hodnocení mysli. „Biblické chování“ (optimální ideál chování) je možné pouze pokud je naše vůle (zaměřenost) korigovaná soucitem řízenými emocemi (viz násl. odstavec) a takové chování je vždy altruistické.

5) emoce a temperament – Emoce jsou korigovány referenčním rámcem, jehož správnou podobu lze nazvat jako křesťanský pohled na svět. Emoce ovlivňují fungování vůle a tím i výstup v podobě chování. Emoce by vždy měli být v souladu se soucitem, jinak se jedná o hříšné (nevhodné) emoce. Negativní emoce mohou poukazovat na disharmonii v osobnosti jedince, ale sami o sobě nejsou špatné a nemělo by docházet k jejich potlačování. Emoce nekřesťana nejsou řízeny soucitem a výsledné chování potom není vhodně korigováno a je sobecké.

6) schopnosti – Na žádném místě svého díla Larry Crabb nepracuje s rozvojem kognitivních nebo jiných schopností. Celý jeho model osobnosti se obejde bez rozvoje schopností a schopnosti jsou teda považovány za podružné téma, které může být sice zajímavé, ale pro vlastní optimalizaci osobnosti není nutné. Sekundárně uznává Larry Crabb hodnotu tělesného cvičení nebo rozvoj například profesních schopností. Tato hodnota je ovšem nazíraná v kontextu služby Bohu a pomoci druhým.

7) motivace (zaměřenost) – Člověk má v zásadě tři druhy motivace, které mimochodem (a ne náhodou) přibližně odpovídají Maslowově hierarchii potřeb: okrajové, kritické a klíčové. Klíčovou motivací je hledání Boží lásky. Tato (potřeba) motivace je často neuvědomovaná a člověk se snaží o uspokojení okrajových a kritických motivací v nevědomé snaze o naplnění motivace klíčové. Křesťan by se měl zaměřit pouze na motivaci klíčovou, a ostatní potřeby budou, dle Larryho Crabba a bible, naplněny samotným Bohem. Nekřesťané se naopak zaměřují na uspokojení okrajových a kritických motivací, což vede jen k dočasnému uspokojení.

Crabb ve svém díle dále pracuje s pojmy základní směr (srdce) a vůle, které lze zastřešit psychologickým konstruktem motivace. Základní směr vychází s hodnocení prováděného myslí a zaměřuje se primárně na já. U křesťana se potom toto já zaměřuje na Krista, jako ideální (optimální) já, u nevěřícího zůstává tato zaměřenost na já. Vůle je potom výkonný princip, který skrze hodnocení prováděné myslí řídí chování. Vůle je ovlivňována emocemi a korigována hodnocením prováděným myslí, toto ovlivnění a korigování má potom zásadní vliv na podobu chování jedince.

4.1.7 Shrnutí

Cílem biblického poradenství Larryho Crabba je optimalizace osobnosti v kontextu křesťanských ideálů. Základním cílem této optimalizace je *lidská pospolitost a efektivnost*. Optimalizace osobnosti začíná uvědoměním si vlastní „žízivosti“ – neurčitěho pocitu postrádání něčeho – a toto uvědomění je ireverzibilní. Pokračování optimalizace vede skrze introspektivní zkoumání, transformaci vlastních sobeckých motivů směrem k jedinému klíčovému motivu – hledání Boží lásky, a oddání se světu tím, že se vzdáme všech sebeobran a odtažitěho chování vůči ostatním lidem. Crabbova teorie osobnosti představuje mysl jako základní hodnotící princip, od kterého se potom odvíjí zaměřenost a konativní aspekty osobnosti. Zaměřenost je u nevěřícího orientována na sebe sama, což vede ke snaze uspokojovat egoistické potřeby a kvůli zablokovanému soucitu vede k sobeckému chování

obecně. U křesťana je zaměřenost na já součástí zaměřenosti na Krista jako na optimální ideál a vede, díky korekci chování pomocí soucitem řízených emocí, k biblickému chování.

4.2 Roberto Assagioli a psychosyntéza

Čím výše koruna stojí, tím níže se výsměch pekla rojí.

- Gustav Meyrink: Anděl západního okna

4.2.1 Osobnost a dílo Roberta Assagioliho

Roberto Assagioli se narodil roku 1887 v (italských) Benátkách a zemřel roku 1974 v městečku Caponola d'Arezzo. Assagioli pracoval jako psychiatr a založil psychosyntetické hnutí. Psychosyntéza vychází z klasické freudiánské hlubinné psychologie, ale je charakteristická zahrnutím humanistických a holistických principů. Assagioli považoval analýzu jen za jednu část práce s psyché, po které by měla následovat syntéza analyzovaného; proto zvolil Assagioli název psychosyntéza⁴. Assagioli se také mnohem více věnoval „pozitivním“ stránkám osobnosti a psychosyntézu formuloval spíše jako program optimalizace osobnosti než jako systém pro redukci patologie – tak, jak dodnes funguje systém psychoanalýzy.

Psychosyntéza je reakcí na dobu technizace a rapidního společenského vývoje, a obrací se zpět k člověku, který je sice schopen cestovat do vesmíru a dosahovat hlubin oceánu, ale na druhou stranu je „velmi lhostejný k tomu, co se děje v hlubinách jeho nevědomí“ (Assagioli, 2002, str. 3) a nezabývá se silami, které skrze něj procházejí: emocemi, touhami atd.

Assagioli pravděpodobně navazuje i na evropské a mimoevropské spirituální tradice a ačkoliv je jeho teoretický rámec originální a svébytný, techniky psychosyntézy jsou evidentně synkretickou prací. Assagioli nabízí několik desítek technik, které slouží jako cvičební a pomocný rámec na cestě k optimalizaci osobnosti jedince, a bohužel není v možnostech této práce se jimi dopodrobna zabývat. Rozebrali jsme tedy alespoň ty, které hrají ústřední roli v procesu optimalizace osobnosti.

4.2.2 Metavrstva psychosyntézy

Jedinec, člověk, je z ontologického hlediska pojímán jako mikrokosmos, jako odraz světa – makrokosmu – a reprezentuje ve svých vlastnostech vlastnosti vesmíru (Assagioli, 2002, str. 130). Gnozeologickou implikací této představy je fakt, že skrze poznání sebe sama jako reprezentace světa může jedinec poznat svět. Jinak řečeno se svět nabízí poznávajícímu skrze jeho vlastní dispozice: vědomí, tělesnost, psychické funkce atd.

Základním stavebním kamenem osobnosti je dle psychosyntézy vůle jako integrační činitel všech ostatních psychických funkcí jedince a odraz „univerzální“ vůle prostupující celým vesmírem. Základní charakteristikou vůle je intencionalita (zaměřenost) – (pro srovnání viz např. Searle, 1994). Celá psychosyntéza je založena na kultivaci a rozvoji vůle, částečně odděleně od ostatních psychických funkcí či komponent osobnosti, částečně společně s ostatními. Deklarovaným cílem psychosyntézy je optimalizace fungování vůle pomocí

⁴ název psychosyntéza je svým způsobem vymezením opozitního přístupu k psychice člověka vůči psychoanalýze (Smékal, 2009, osobní sdělení)

rozdílných technik kultivace. Tato optimalizace vede až k dosažení transpersonální oblasti bytí a sjednocení jedincovy vůle s „univerzální vůlí“ – vůlí vesmíru (Assagioli, 2002).

Základním předpokladem psychosyntetického systému je fakt, že jedinec je v neustálém vývoji své osobnosti, pracuje se smyslem a výkladem světa, je nucen se neustále rozhodovat, za tato rozhodnutí přijímat zodpovědnost a také disponuje subjektivní vědomím, „existenciální zkušeností“ (Assagioli, 1965, str. 4). Optimalizace osobnosti je dosahováno pomocí usměrňování a transformace psychických energií, rozvoje slabých stránek osobnosti a následné aktivace původně latentního potenciálu nadvědomých (*superconscious*) psychických energií (Assagioli, 1965, str. 6).

Assagioli nabízí teorii osobnosti, kterou graficky znázorňuje jako šesticípou hvězdu jejímž středním bodem je já (*self*), obklopené jednotícím principem osobnosti – kruhem vůle. Jednotlivé cípy hvězdy potom představují vnímání, emoce (pocity), touhy, představivost, myšlení a intuici, a navzájem jsou spojené právě pomocí vůle. Vůle prostupuje tento horizontální model i vertikální osou a sahá do oblastí podvědomých a nadvědomých.

V rámci psychosyntézy se rozlišuje několik aspektů vůle⁵ – síla, zručnost, dobrota vůle a dále aspekty transpersonální a univerzální vůle, které se realizují v pozdějších fázích optimalizace osobnosti. Důležitý je také vztah vůle a lásky; vyvážená kombinace těchto dvou faktorů v rámci osobnosti je podstatným prvkem v rámci procesu optimalizace (Assagioli, 2002, str. 91).

4.2.3 Explanační vrstva psychosyntézy

Techniky psychosyntézy směřují k rozvoji volních schopností a možnosti optimálního působení vůle jedince ve světě. Toto optimální působení potom vede k dosažení transpersonálních „říší“ a finálnímu sjednocení vůle jedince s univerzální vůlí prostupující celým vesmírem. Vůle má syntetickou funkci a sjednocuje všechny ostatní psychické komponenty, proto je její rozvoj považován za klíčový. Rozvoj vůle vyžaduje v první kroku „zjednodušení vnějšího života jedince“ a následný „rozvoj jedincova vnitřního potenciálu“ (Assagioli, 2002, str. 4 násl.). Teorie psychosyntézy je určena pro rámcové intelektuální uchopení světa, klíčovým aspektem psychosyntézy je praktikování technik, které, na rozdíl od teorie, vedou ke změně a optimalizaci osobnosti. Rozvoje volních schopností je dosahováno pomocí celé škály technik (např. tzv. „zbytečné“ cvičení, fyzická cvičení, rozvoj vůle skrze denní činnosti), zahrnuty jsou i techniky na rozvoj kognitivních schopností (imaginativní cvičení, práce s auditivní a vizuální představivostí), techniky pro práci s emocemi (katarze, sebe-identifikace a následná de-identifikace) a konečně i pokročilejší spirituální techniky pro rozvoj tzv. „nadvědomí“ (*superconsciousness*) (práce s intuicí, meditace). Tyto techniky jsou podrobněji rozebrány zejména v kapitole 4.2.6, v kontextu matrice optimální osobnosti.

Já člověka, které je obklopené vůlí (vůle *de facto* zprostředkovává tomuto já kontakt se světem) existuje jednak v podobě každodenního já, a také v podobě tzv. transpersonálního nebo „vyššího já“ (Assagioli, 1965, str. 18), které je latentně skryté v každém jedinci. Cesta k transpersonálnímu já vede skrze nevědomí. Assagioli rozlišuje několik oblastí nevědomí: nižší, střední, vyšší (*lower, middle a higher*), které jsou vlastní jedinci a tyto oblasti jsou potom

5 Vůle je v pojetí psychosyntézy jen jedna, rozdělení vůle na několik aspektů je ryze z koncepčních důvodů, neboť každý aspekt vůle lze rozvíjet trochu jinými technikami.

obklopeny kolektivním nevědomím, jehož koncepci Assagioli přejímá z jungiánské psychologie. Běžné já se nachází uprostřed středního nevědomí a je obklopené ostrůvkem vědomí. Transpersonální já leží v oblasti hranice vyššího nevědomí a kolektivního vědomí a cesta k němu vede pomocí pozvednutí vědomí skrze oblasti středního a vyššího nevědomí.

Vůle má několik aspektů, které se váží na různé části žité (existenciální) zkušenosti a každý aspekt vůle se váže na jiné charakterové vlastnosti, přístupy ke světu a kvalitativní charakteristiky vůle. Každý z těchto aspektů lze rozvíjet trochu jiným způsobem.

Rozvoj *síly vůle* začíná uvědoměním si toho, že vůle existuje a její rozvoj je završený realizací faktu, že jedinec je vůle.

Zručnost vůle je aspekt, jehož mistrovství pomáhá dosažení žádoucího cíle za minimálního výdeje energie. Silná vůle je hodnotná, ale pokud není doplňována zručností, dochází ke zbytečnému plýtvání energií. Zručnost vůle je tedy „ekonomikou úsilí“ (Assagioli, 2002, str. 47) a její kultivace závisí na určitých Assagiolím proponovaných psychologických zákonech, jejichž společným jmenovatelem je fakt, že komponenty psychiky fungují na jedné straně automaticky (mysl neustále něco přemílá, do vědomí se neustále dostávají různé představy a psychické obsahy obecně) a na druhé straně je možné je usměrnit vůlí.

Dobrota vůle je aspekt, který je vázaný spíše na etiku a slouží k usměrnění zručné a silné vůle tak, aby se vůle nestala nástrojem útlaku nebo osobní ziskuchtivosti.

Poslední aspekt, *transpersonální vůle*, je nadindividuální a odráží fakt, že vůle transcenduje jedince a že se jedná o jeden z bytostných aspektů celistvé reality.

Rozvoj vůle musí být vyvažován svým protipólem, *láskou*, jinak může vést používání vůle k osobnostní chladnosti a utilitarismu. Láska zase musí být vyvažována vůlí, jinak není schopna efektivně vstupovat do děje.

K rozvoji vůle dochází samostatně, nebo je vůle rozvíjena společně s jinou komponentou osobnosti. Vůle funguje jako synkretický faktor a zprostředkovatel spolupráce mezi ostatními psychickými komponentami (vnímáním, emocemi (pocity), touhami, představivostí, myšlením a intuici) a zprostředkovává tyto komponenty pro já.

4.2.4 Deskriptivní vrstva psychosyntézy

Psychosyntéza je jedním ze systému optimalizace a kultivace osobnosti, který apeluje na osobní zodpovědnost a práci na sobě samém. Optimalizace začíná prvotním krokem uvědomění si bytostné nespokojenosti – často v důsledku nějaké životní krize – a zjištěním, že jako člověk jsem obdařen vůlí, se kterou mohu pracovat. Po započetí procesu optimalizace již není možný regres do stavu před uvědoměním si vlastní nespokojenosti a jedinou možností je tedy pokračovat v optimalizaci (Assagioli, 1965, str. 40 násl.). Tato optimalizace způsobuje další krizi, která je způsobena rozšiřujícím si uvědoměním si sebe sama, souvislostí a vazeb na okolní svět a může nabrat velice různorodou podobu, stejně jako reakce na toto „spirituální probuzení“ (ibid). Následuje poslední krok a tím je osobností transformace (optimalizace).

Kultivace jednotlivých aspektů vůle vyžaduje odlišné přístupy ke každému z aspektů.

Pro kultivaci *síly vůle* vede uvědomění si její hodnoty: pomocí sepsání seznamu výhod spojených se silnou vůlí, prací s emoční vazbou na silnou vůli – například čtením si o významných osobnostech v dějinách, jež měli silnou vůli nebo tzv. „zbytečná“ cvičení

(provádění určitých činností pro samou činnost a ne za účelem dosažení cíle) –, tělesným cvičením a rozličnými drobnými cvičeními, která lze provádět během dne.

Trik usměrnění psychických komponent vůlí tak, aby snaha vůle nešla příliš proti automatickému fungování těchto komponent je mistrovstvím *zručnosti vůle*. Techniky, které vedou k tomuto mistrovství jsou založeny na substituci (například neustále aktivní pozornosti „nenápadně“ podsouváme obsah, kterým se chceme zabývat) a specifitěji pojaté technice „psychologického dýchání a krmení“ (Assagioli, 2002, str. 69) založené na volném ovlivňování psychických obsahů hraničím s autosugescí. Další podobnou technikou je technika „jakoby“ (*as if*) založená na jednání a chování vycházejícím z imaginárního předpokladu toho, že nastala určitá požadovaná situace⁶.

Rozvoj *dobroty vůle* je důležitý z hlediska vztahu jedince a okolního prostředí, zejména sociálního. Rozvojem *dobroty vůle* se dosahuje konzistence cílů jedince s obecnou prospěšností a blahobytem okolních lidí (Assagioli, 2002, str. 86) a je spojen s výše zmíněným přijetím odpovědnosti za vlastní rozhodnutí. V první fázi rozvoje je třeba překonat překážky kterými jsou sobeckost, sebestřednost a nedostatek porozumění druhým a poté začít rozvíjet a projevat dobrotu vůle. Rozvoj *dobroty vůle* je samozřejmě spjat s vyvažováním faktorů vůle a lásky. Tohoto vyvažování se dosahuje rozvojem slabšího faktoru a následně jejich společnou syntézou (Assagioli, 2002, str. 101).

K rozvoji jednotlivých psychických komponent má psychosyntéza vypracovanou řadu technik, od rozvoje kognitivního (imaginační cvičení, práce s auditivní a vizuální představivostí,..), přes práci s emocemi (katarze, sebeidentifikace, deidentifikace) až po rozvoj spirituální (meditace, práce s intuicí), s ústřední úlohou technik pro kultivaci a rozvoj vůle („zbytečná“ cvičení, tělesná cvičení,..). Tyto techniky jsou poskládány do určitého harmonogramu a pořadí, podle kritérií náročnosti, intenzity působení a šíře (hloubky) dosahu účinků.

K rozvoji vůle se používají tzv. „zbytečná“ cvičení, kdy provádíme činnost, která je sice v běžném kontextu smysluplná a účelná, ale pro potřeby cvičení je jí tato smysluplnost odebrána. Například přeskládání hromady hřebíků z jedné krabičky do druhé, úplně stejné, nebo roztřídění několika druhů luštěnin, které jsme si před tím záměrně smíchali⁷. Tělesná cvičení pozitivně rozvíjí sílu vůle, stejně jako zahrnutí práce s vůlí do každodenních činností, kdy je cílem překonávat zejména lenost – místo autobusem se do práce projdeme pěšky, místo výtahu použijeme schody apod.

Kognitivní rozvoj je zaměřen zejména na auditivní a vizuální vnímání a rozvoj představivosti, která mimo jiné funguje jako vztahový rámec pro působení vůle. Cvičení jsou založena na vědomém ovlivňování a evokaci vizuálních, auditivních i kinestetických představ. Cílem je ovládnutí představivosti, která je za normálních okolností silně ovlivňována vědomými i nevědomými impulzy. Toto ovládnutí zaručí bezpečnou bázi pro práci s pokročilejšími, zejména spirituálními technikami.

Emoční kontroly lze dosáhnout skrze katarzi (používanou i psychoanalýzou), kde emoční znovuprožití významné nebo traumatické události pomáhá k jejímu zdárnému zapracování do

6 příklad, pro demonstraci uvedený *ad absurdum*: neuspěli jsme u zkoušky, ale místo toho, abychom reagovali skleslostí, reagujeme bujarým veselým, jakobychom tuto zkoušku úspěšně složili.

7 Tato cvičení připomínají úkoly uložené Popelce v klasické české pohádce, nebo úkoly, které uložila Afrodita Psyché, potom co zjistila, že se do ní zamiloval její syn Amor.

struktury osobnosti a eliminuje případné neurotické nebo psychotické tendence. Sebe-identifikace a následná de-identifikace pak vede k uvědomění si centra vlastního já jako čistého sebe-vnímání (*center of pure self-consciousness*) a možnosti kontrolovat emočně nabitě obsahy myslí tím, že se od nich deidentifikujeme, nicméně je podržíme ve vědomí a nezatlačíme je mimo dosah vědomí.

Techniky spirituální psychosyntézy jsou určeny jako nadstavba výše zmíněných technik a jejich praktikování vede k probuzení latentního nadvědomého potenciálu osobnosti. Těmito technikami je zejména práce na rozvoji intuice a meditační cvičení, která rozvíjí harmonicky klidnost i soustředěnost myslí. Psychosyntéza nabízí v podstatě tři druhy meditace – reflektivní meditaci založenou na pozorování myšlenkových obsahů, receptivní meditaci zaměřenou na dosahování tichosti myslí a kreativní meditaci, která vede k aktivaci kreativního potenciálu jedince. Assagioli dále nabízí spirituální cvičení založená na známých kulturních „memech“⁸, které mají silnou spojitost se spirituálním rozvojem – hledání svatého grálu, cvičení založená na Danteho Božské Komedii a cvičení rozkvétání růže⁹ (Assagioli, 1965, str. 207). Spirituální psychosyntéza je vrcholným krokem optimalizace osobnosti a vede ke sjednocení individuální vůle s vůlí univerzální.

4.2.5 Cíl psychosyntézy

Cílem psychosyntézy je pomocí optimálního rozvoje vůle jedince a jejího následného sjednocení s univerzální vůlí dosáhnout integrace osobnosti (nalezení celistvosti) a transcendence sebe sama (nalezení transcendentálního já). Psychosyntéza je tedy zaměřena na *vnitřní harmonii a transcendenci*. V rámci rozvoje vůle a kognitivních schopností se také zvyšuje *efektivnost*, která ovšem není deklarovaným cílem psychosyntézy a přichází jako vedlejší a poměrně logický produkt rozvoje vůle.

4.2.6 Psychosyntéza a matrice optimální osobnosti

1) vědomí – Assagioli rozlišuje vědomou vrstvu osobnosti, nevědomou vrstvu (nižší, střední a vyšší nevědomí) a kolektivní nevědomí, které obrazně obklopuje individuální vědomí a nevědomí. Každý jedinec je nadán vnímáním a zažívá „existenciální zkušenost“ skrze kterou zakouší svět. Vnímání je já k dispozici pomocí vůle a její charakteristické intencionality. Jedinec není považován za statickou entitu, ale jako proces „kontinuálního stavu stávání se“ (Assagioli, 2002, str. 90). Rozvoj vůle vede ke kvalitativní změně vědomí, uvědomění si existence transcendentálního já a jeho následné dosažení, které jde ruku v ruce se sjednocením individuální vůle s vůlí univerzální. K práci s nevědomými obsahy slouží techniky založené na manipulaci se symboly (Assagioli, 1965, str. 177), stejně jako katarze a sebe-identifikace, které slouží ke zpracovávání emočně nabitých obsahů vědomí a nevědomí. K optimalizaci vědomí slouží ze začátku techniky rozvoje a kontroly představivosti a cvičení založená na evokaci auditivních, vizuálních a kinestetických vjemů, v pozdější fázi potom techniky spirituální psychosyntézy – rozvoj intuice a několik druhů meditace – reflektivní, receptivní a kreativní.

⁸ Pojem mem používáme v pojetí Susan Blackmoreové (2001).

⁹ Jedná se o templářskou a rosenkruciánskou symboliku.

2) tělesnost – Psychosyntéza je primárně zaměřená na optimalizaci psychických komponent osobnosti, nicméně tělesná cvičení (ovšem žádná konkrétní) jsou doporučována jako součást rozvoje síly vůle. Tělo je Assagiolim považováno za výkonný orgán vůle a integrální součást osobnosti. Okrajově nabízí psychosyntéza taky techniky pro kultivaci a transformaci sexuální energie, která leží ve fundamentu tělesnosti. Transformace sexuální energie může vést k jejímu posunu od nižších nevědomých vrstev do vyšších, optimalizaci jednotlivých vrstev vědomí a nevědomí a také k akceleraci kreativních aktivit jedince. Tato transformace je možná skrze kontrolu (zdržení se) sexuálních aktivit, skrze aktivní produkci náklonnosti k druhé osobě, aktivní tvořivou činnost a fungování v rámci větší skupiny lidí se stejným cílem. Všechny tyto postupy je možné provádět samostatně nebo kombinovat. Assagioli podotýká, že kultivace sexuální energie je pokročilou záležitostí a není nutnou součástí optimalizace.

3) etika – Etický aspekt bytí je zohledněn při kultivaci dobroty vůle a harmonizaci lásky s vůlí. Činy jedince by měli být v souladu s obecným prospěchem a blahobytem druhých, neboť protichůdnost prospěchu jedince na jedné straně a prospěchu prostředí na straně druhé vede ke konfliktům a neshodám, které jsou příčinou disharmonizace osobnosti. Etika je úzce propojena s chováním a jednáním, neboť na podkladě etického náhledu na svět se vytváří konativní stránka osobnosti. Etika je optimalizována skrze uvědomění si špatných vlastností osobnosti, zejména sobectví a sebestřednosti a následný rozvoj prosociální tendencí – altruismu, humanitarismu atd. (Assagioli, 2002, str. 94).

4) chování a jednání – Přijetí osobní zodpovědnosti a autorství svých činů je jedním z výchozích předpokladů psychosyntézy. Chování, které nevede ke konfliktu jedince s jeho prostředím je považováno za žádoucí. Jak se v procesu psychosyntézy sjednocuje individuální vůle s vůlí transcendentální, mění se projevy chování stále více v odraz projevu transcendentální vůle, až, obrazně řečeno, skrze jedince a jeho chování promlouvá chování světa samotného. Jednání a chování se využívá v rozvoji vůle v rámci každodenních činností, jak již bylo zmíněno v podkapitole 4.2.4., kdy naše chování a jednání usměřujeme vůlí za účelem její optimalizace, nicméně základ optimalizace chování a jednání v rámci psychosyntézy leží v kontextu etiky. Optimalizace chování a jednání se dosahuje eliminací stanovených egocentrických vlastností – sobeckosti a sebestřednosti – a rozvinutím altruismu a prosociálních vlastností obecně. Tento rozvoj ovlivňuje chování a jednání a optimalizuje jeho výsledky i dopady na druhé lidi.

5) emoce a temperament – Assagioli explicitně nepracuje s temperamentem, nicméně práce s emocemi je důležitou součástí psychosyntézy. Rozvoj dobroty vůle je úzce spjat s empatií a altruismem, stejně jako převaha aspektu lásky nad vůlí je charakterizována – mimo jiné – vyšší emoční citlivostí. Ke kontrole vědomých i nevědomých, emočně nabitých zkušeností, stejně jako agresivních sklonů a tendencí slouží zejména katarze fungující na principu znovuprožití emočně nabitých zkušeností a dále sebe-identifikace a de-identifikace, kdy jedinec identifikuje emočně silné prožitky a obsahy myslí jako své a potom je de-identifikuje od

svého já. Tato deidentifikace nabízí odstup od těchto obsahů a tedy možnost lépe je zpracovat a zároveň tyto obsahy nevytlačuje mimo dosah vědomí do nevědomí, kde by mohly fungovat nevědomě, mimo kontrolu jedince.

6) schopnosti – Rozvoj schopností je klíčovým bodem psychosyntézy. Kognitivní schopnosti jsou rozvíjeny v počátku procesu psychosyntézy, a to společně s rozvojem vůle. V pozdějších fázích procesu psychosyntézy se pozornost přesunuje ke spirituálním schopnostem jedince. Psychosyntéza disponuje několika desítkami technik pro optimalizaci schopností a ústřední úlohu hrají techniky optimalizace vůle. Vůle je optimalizovaná pomocí tělesných cvičení, které sice nejsou specifikovány, nicméně Assagioli má v podstatě na mysli sport, gymnastická cvičení a atletiku. Dále je dosahováno optimalizace pomocí tzv. „zbytečných“ cvičení, kdy jedinec používá vůli samu pro sebe a ne za účelem dosažení vytyčeného cíle, a také pomocí zahrnutí práce s vůlí do každodenních cvičení, kdy jde zejména o překonávání lenosti a pocitu „nechce se mi“.

Optimalizace kognitivních schopností je zaměřena zejména na rozvoj a kontrolu auditivní, vizuální a kinestetické imaginace. Představitost je napojená na vědomé i nevědomé aspekty osobnosti a podílí se na tvorbě obsahů vědomí. Její optimalizace je tedy dle psychosyntézy kruciólním faktorem pro optimalizaci celé osobnosti a pro zdárnou práci se spirituálními technikami psychosyntézy, zejména pro práci s intuicí, která je důležitou součástí spirituální psychosyntézy. Kontroly mysli je dosahováno pomocí tří typů meditace – reflektivní, která slouží k průzkumu a sledování pohybů mysli, receptivní, která vede k utišení mysli, a kreativní, která rozvíjí tvořivý potenciál jedince.

7) motivace (zaměřenost) – Základním motivem k nastoupení procesu optimalizace osobnosti je vnitřní nespokojenost (*dissatisfaction*) jedince a jeho pocit neúplnosti. Tento pocit vede člověka ke snaze dojít poznání proč a jak tomu je a psychosyntéza je metodickou pomůckou vhodnou k dosažení tohoto poslání a naplnění člověka. Zaměřenost je fundamentálním aspektem vůle, který integruje psychické komponenty do integrálního celku a tuto zaměřenost lze ovlivňovat a kultivovat. K ovlivňování motivace slouží zejména techniky vědomé kontroly obsahů mysli, kdy jedinec své stále aktivní pozornosti podsouvá obrazy a obsahy, kterými se chce zabývat a ovlivňuje jimi nepřímo i motivaci.

4.2.7 Shrnutí

Psychosyntéza pojímá jedince jako mikrokosmos odrážející celý svět (vesmír) – makrokosmos. Každý jedinec je necelistvý a neuspokojený. Psychosyntéza nabízí metodiku pro dosažení celistvosti a uspokojení jedince, což se na individuální úrovni projevuje jako sjednocení vůle jedince s vůlí vesmíru.

Psychosyntéza Roberta Assagioliho je zaměřená na dosažení *vnitřní harmonie a transcendence* osobnosti jedince. Vedlejším produktem tohoto optimalizačního programu je i zvýšení *efektivnosti* jedince. Ústředním bodem psychosyntézy je optimalizace vůle za současné optimalizace kognitivních schopností a emocí. V pokročilém stádiu optimalizace lze přikročit ke spirituálním technikám psychosyntézy – rozvoji intuice a meditace.

Každý jedinec disponuje vědomím, které je obklopené více vrstvami individuálního nevědomí a individuální nevědomí je obklopené nevědomím kolektivním. Bytostné já jedince je skrze vůli horizontálně napojeno na další komponenty osobnosti – vnímání, emoce (pocity), touhy, představivost, myšlení a intuici a vertikální potom na tzv. transpersonální já, jehož rozvinutím dochází ke sjednocení vůle jedince s vůlí světa (vesmíru).

4.3 NLP – Neurolingvistické programování

*This world, this consciousness, is made of information.
Information is primar, it is more primar concept than space, time, spin or energy.*
- Terrence McKenna

4.3.1 Vznik a aplikace neurolingvistického programování

NLP vzniklo v sedmdesátých letech dvacátého století na základech filosofie Gregoryho Batesona a poznatků kognitivních věd, neurověd a lingvistiky. U kořene vzniku tohoto optimalizačního programu stáli John Grinder, docent lingvistiky, a Richard Bandler, tehdejší student psychologie. Počátky vzniku principů NLP lze najít v jejich společné práci, ve které se tato dvojice zabývala modely terapie Fritze Pearlse, Virginie Satirové a Milтона Eriksona, osobnostně prakticky kontradiktorních, nicméně v praxi velmi úspěšných terapeutů. Ačkoliv byl způsob práce těchto terapeutů velmi odlišný, Grinderovi a Bandlerovi se podařilo nalézt společné prvky jejich *modu operandi* a rozvojem těchto prvků položili základy NLP.

Jak již název tohoto programu optimalizace napovídá, jeho základem je využívání poznatků neurověd a lingvistiky a to za cílem zlepšení schopnosti navázání interpersonálního kontaktu, komunikace, práce se vzorci chování a terapie. Pomocí těchto poznatků stvořili Grinder a Bandler velmi účinný program, který původně sloužil k terapeutickým účelům, nicméně se jeho aplikace záhy rozšířila i za hranice psychoterapie, a v současné době jsou principy NLP využívány zejména pro manažerskou práci, popřípadě individuální optimalizaci.

4.3.2 Metavrstva neurolingvistického programování

NLP rezignuje na propracované ontologické a epistemologické propozice a neobsahuje žádné filosofické pojetí člověka a jeho místa ve světě. Hlubší ontologické pojetí, na kterém staví NLP, lze nalézt v díle Gregoryho Batesona (viz např. Bateson, 2006) a NLP si bere jen prvky nezbytné pro stavbu ryze utilitárního pragmatického systému technik optimalizace, například axiom, že „mysl a tělo představují jeden systém“ (O'Connor a Seymour, 1998, str. 27), což je postulát, na němž je založena řada technik NLP. Gnozeologicky staví NLP na kognitivismu – vnímání světa je u jedince limitováno jeho kognitivními schopnostmi (vnímáním), a protože je kapacita mozku omezená, není v silách jedince vnímat a zpracovávat vše, co se mu nabízí k vnímání. Eliminace a selekce vnímání probíhá pomocí tzv. percepčních filtrů. Velice důležitým aspektem vnímání je i způsob používání jazyka. Lingvistika je druhým stavebním kamenem NLP a právě cílená práce s jazykem je jedním z ústředních bodů NLP. Mozek a jeho fungování je neustále ovlivňováno vnímaným a neurální struktura mozku se tímto vlivem neustále mění. Neurolingvistické programování využívá této neustálé změny

a techniky NLP vedou k záměrnému ovlivňování změny neurální struktury a tím i vnímání, přesvědčení a způsobu fungování a reagování na podněty vnějšího světa. Techniky NLP jsou zaměřeny na rozvoj schopnosti navázat a udržovat interpersonální kontakt a na schopnost tento kontakt prohlubovat – tzv. *raport*. Dále některé techniky NLP slouží k práci s ustálenými a zaběhanými vzorci chování a k jejich případné změně, modelování (vlastního) přesvědčení, modelování jazykové exprese. NLP také nabízí několik terapeutických technik.

4.3.3 Explanační vrstva neurolingvistického programování

Vnímání jednotlivce je ovlivněno percepčními filtry, jejichž podoba je závislá na individuální zkušenosti. Žádný filtr ani způsob vnímání není trvalý, vše se neustále mění. Percepční filtry a tím i vnímání lze měnit jednak programováním činností (k tomu NLP využívá zejména řízenou imaginaci) a potom také programováním používaného jazyka. Slova, která jedinec používá, výrazně ovlivňují to, jak vnímá svět, a změnou struktury používaného jazyka lze měnit vnímání světa. „Mozek je ovlivňován jazykem“ (O'Connor a Seymour, 1998, str. 139) a programování způsobu mluvení tedy vede k optimalizačnímu posunu.

Protože je NLP výrazně utilitární, sami autoři dokonce píší, že „techniky NLP jsou neutrální (O'Connor a Seymour, 1998, str. 19) – odpovědnost za používání technik a za účel používání na sebe bere sám používající – , využívá osvojených vědomostí k co nevyššímu zefektivnění fungování jedince a nestaví žádné etické principy, na jejichž základě by vyrůstal hodnotový nebo ideový systém. NLP nabízí techniky k ustanovení tzv. raportu, kontextu interpersonální komunikace, který je efektivní z hlediska komunikace, neboť výrazně snižuje vliv komunikačních relací, tedy snižuje pravděpodobnost vzniku „komunikačního šumu“ a nepochopení mezi jedinci. Raport je v rámci NLP považován za esenciální pro možnost používat ostatní interpersonálně zaměřené techniky.

Specifická neurolingvistická analýza jazykové exprese nabízí model tří základních modalit (vizuální, auditivní a kinestetická), jejichž různá míra dominance vede u jedinců k rozdílnému způsobu vnímání a interpretace světa. Interpretační schopnosti jazyka a jejího vlivu na zkušenost je využíváno pro přeprogramování používaných slovních výrazů za účelem proměny perspektivy a vnímání. Používání jazyka výrazně ovlivňuje způsob, jakým vnímáme a interpretujeme dění kolem nás a na tomto faktu NLP staví některé své techniky. Jiné techniky se zaměřují na změnu zaběhaných vzorců chování, kdy pomocí klasického podmiňování lze vzorec změnit nebo zrušit – této techniky NLP využívá i k terapeutickým účelům, zejména k léčení fobií, principiálně velmi podobné postupům kognitivně-behaviorální terapie. NLP též nabízí techniky k úspěšnému dosahování cíle. V rámci NLP pojetí je třeba si konstituovat jasnou představu cíle v pozitivní formulaci (zde je poznat práce s jazykem zmíněná v minulém odstavci), vytvořit si jednotlivé kroky dosahování cíle a pevně se jich držet. Práce s přesvědčením je důležitou součástí NLP a vede k žádoucímu ovlivnění motivace, což způsobuje vyšší efektivitu fungování jedince. NLP postuluje šest neurologických úrovní (duchovní, identita, přesvědčení, schopnosti, chování a prostředí), jejichž adekvátní nastavení a adekvátní přemýšlení o nich pomáhá ke zdárnému dosažení vytyčeného cíle.

4.3.4 Deskriptivní vrstva neurolingvistického programování

Vnímání jedince ovlivněné percepčními filtry lze transformovat pomocí modulace těchto percepčních filtrů. Řízenou imaginací lze kvalitativně měnit vnímání minulých prožitků a to tak, že si jedinec představuje obraz minulé zkušenosti zmenšený nebo zvětšený, barevný nebo černobílý nebo si v paměti přehrává minulou událost disociovaně – pozoruje představu sebe, jak prožívá událost nebo případně pozoruje představu sebe, která pozoruje prožívání vybrané události (O'Connor, Seymour, 1998, str. 76). Disociace pomáhá ke zmírnění emočního náboje, který doprovází znovuvybavování a tím vede k odstupu od události a možnosti s ní účinně pracovat.

Ustavení raportu pomocí citlivého používání jazyka, vzájemného sladění tělesných pohybů a případné sladění dechové frekvence přináší možnost hluboké synchronizace dvou (i více) jedinců, eliminuje pravděpodobnost nedorozumění, zvyšuje vzájemnou důvěru a umožňuje používat „pokročilejší“ techniky NLP. Raport je v podstatě „vnímavé napojení se na (...) realitu“ druhého člověka (McDemmott, O'Connor, 1999, str. 34) a pomocí takzvaného *pacingu a leadingu* je možné raport dále modelovat. *Pacing* je obecné označení pro schopnost vystavět raport pomocí vhodné volby slov, řeči těla a empatického vcítění se do situace druhého, *leading* je potom schopnost raport modulovat – proměňovat jeho hloubku, udržovat ho atd. Součástí *pacingu* je také vnímání jemných tělesných změn u komunikačního partnera, stejně jako jsou jeho součástí tzv. „oční nápovědy“ – směr pohybu očí komunikačního partnera napovídá, jaká mozková centra jsou zrovna aktivní a tedy lze odhadnout, zda komunikační partner vzpomíná nebo si vymýšlí, zda zrovna vzpomíná na vizuální nebo auditivní představy apod.

Cílené ovlivňování používaného jazyka je další způsob modulace percepčních filtrů. Analýza používaného větného času (minulý nebo přítomný) ukazuje, kam je jedinec orientovaný, stejně jako analýza používaných pojmů vztahujících se k v minulé podkapitole zmíněným modalitám může odhalit, která modalita u toho kterého člověka převažuje.

Programování jazyka lze využívat jak k explicitnímu vyjadřování a eliminaci komunikačních relací, tak naopak k vágnímu používání jazyka, které zaměstnává vědomou část kognice doplňováním významů a mezitím je možné terapeuticky působit na nevědomou úroveň.

NLP techniky učené pro změnu zaběhaných vzorců chování jsou založené na klasickém podmiňování, které je ovšem, na rozdíl od „klasických“ pokusů behaviorálních psychologů minulosti, prováděné za pomoci vizualizace a na metakognitivní úrovni. V této technice se využívá tzv. kotev, což jsou *de facto* asociační memy, které pomáhají ustanovit a ustálit žádaný stav, stejně jako vytváří možnost ho znovuvyvolat. Těchto technik se využívá i v terapii, zejména pro léčení fobií, kdy se tento postup kombinuje s řízenou imaginací.

Utilitarismus NLP nabízí také postup dosahování cíle, založený na jasné a pozitivně formulované představě cíle, ustanovení si mezikroků, určení vlastní úlohy v procesu dosahování cíle, atd. O'Connor nazývá tuto techniku v češtině nelibozvučnou zkratkou POSERS, která v sobě ukrývá šest počátečních písmen klíčových bodů při dosahování cíle (*positive, own part, specific, evidence, resources, size*) – pozitivní formulace, vlastní úloha,

specifikace cíle, otázka důkazu (jak poznám, že je dosaženo cíle), otázka potřebných zdrojů a ustavení správné velikosti cíle – aby nebyl moc triviální ani moc nedosažitelný.

4.3.5 Cíl neurolingvistického programování

Cílem NLP je jednoznačně *efektivnost*. Techniky NLP jsou silně utilitární a využitím soudobých vědeckých poznatků se snaží zvýšit výkonnost a efektivnost komunikačních schopností, jakož i schopnost pracovat s vlastními způsoby a vzorci chování. Sekundárně je NLP zaměřené i na optimalizaci *tvorivosti*, neboť některé techniky tuto schopnost stimulují.

4.3.6 Matrice optimální osobnosti a neurolingvistické programování

1) vědomí – Dle NLP každý jedinec disponuje vědomou a nevědomou částí psyché. Toto rozdělení vychází z faktu, že kognice každého člověka je selektivní a do vědomí se dostane jen část z vnímané informace. S vědomím se pracuje jak pomocí technik zaměřených na změnu vzorců chování, kdy si jedinec vědomě vytváří asociační kotvy, tak při řízené imaginaci a práci s jazykem. Mozek je dle NLP ovlivňován jazykem a tohoto ovlivnění se využívá k zvýšení efektivity fungování a komunikace. Vědomé řízení vlastní jazykové exprese a řeči těla je také nutné k ustavení raportu, základnímu komunikačnímu nastavení v rámci NLP. Na druhé straně je možné konstruovat jazykovou expresi velmi vágně, tím zaměstnat vědomí percipienta konstruováním významů a doplňováním „bíých míst“ v porozumění a mezitím modulovat nevědomou část percipientovy psyché.

2) tělesnost – Nejdůležitější částí těla je dle NLP mozek, který je považován za řídicí centrum celé lidské bytosti a za mapu bývalých zkušeností. Mozek se vlivem zkušeností neustále proměňuje a této neurální plasticity je využíváno při modulování zaběhaných vzorců chování, stejně jako při programování jazykové exprese. V NLP se dále využívá tzv. „body language“, řeči těla – držení těla, pohyby rukou apod. Využití lze nalézt v komunikaci a zejména při pacingu a ustavování raportu. Jemným kopírováním pohybů komunikačního partnera se s ním lze lépe sladit a ustanovit tak patřičný raport. Náповěda očními pohyby, které říkají, jaký kognitivní úkon zrovna komunikační partner provádí, je další pomůcka, která může posloužit ustanovení kvalitnějšího raportu nebo k jeho udržování.

3) etika – „Techniky NLP jsou neutrální“ (O'Connor, Seymour, 1998, str. 19), píše autoři popularizačních knih o NLP. Účel použití a adekvátnost použití závisí již na uživateli technik. NLP nemá stanovené, co je správné a co je špatné použití, jedná se o technologii, jejíž užitek či případná škodlivost se projeví až v kontextu použití, respektive v rukou uživatele.

4) chování a jednání – V rámci komunikace jedinec usměrňuje svoje chování (zejména jazykovou expresi) a zároveň pozoruje behaviorální projevy komunikačního partnera, což mu pomáhá vcítit se do jeho stavu. V NLP se využívá zejména pozorování tzv. „očních náповěd“, které říkají, jakou specifickou kognitivní práci právě komunikační partner vykonává a také pozorování partnerových pohybů těla a jejich jemné kopírování, které pomáhá při pacingu a ustavování raportu.

5) emoce a temperament – Práce s emocemi a zejména emočně nabitými zkušenostmi je nedílnou součástí NLP. Pomocí disociace (respektive několikanásobné disociace) v kombinaci s řízenou imaginací je možné znovuprožít emočně nabitou událost, pozorovat jí z většího odstupu a pracovat s ní – vypořádat se s ní, transformovat interpretaci této události apod.

6) schopnosti – Užitá přístup NLP naznačuje, že jádro tohoto optimalizačního programu leží v práci se schopnostmi. Mnoho technik NLP je zaměřených na optimalizaci schopnosti komunikace. Schopnost navázat kvalitní komunikaci je základním výchozím bodem pro rozvoj a používání dalších, zejména terapeutických, technik NLP. NLP zdůrazňuje vědomou práci s postojem vlastního těla a bystré sledování projevů druhého člověka, které mohou napovědět, jak prohloubit raport. Trénink a modulace jazykové exprese je jedním ze základních stavebních kamenů NLP, neboť to jak mluvíme ovlivňuje mozkové procesy a tím i vnímání. Kromě technik modulace jazykové exprese nabízí NLP také „neurologické programování“, pomocí kterého lze transformovat zaběhané vzorce chování a vymanit se z okovů zvyků. NLP nabízí také systém „učení jako modelování“ (O'Connor, Seymour, 1998, str. 179), díky kterému lze dosáhnout vysoké míry tvořivosti a originality. Modelování leží v základech NLP a v podstatě se jedná o analýzu vzorců chování úspěšných lidí a následnou asimilaci těchto vzorců do vlastního chování. Modelováním lze optimalizovat schopnost se učit, tvořivost, paměť atd., neboť modelování je v podstatě „open source“ přístup a záleží jen na konkrétním požadavku (co chceme modelovat) a na dostupnosti vhodného modelu.

7) motivace (zaměřenost) – NLP je výrazně zaměřeno na dosažení cíle a tak pochopitelně pracuje i s motivací. Dle NLP je motivace ovlivněna přesvědčením, kterého se člověk drží, a proto „naprogramování“ přesvědčení je důležitou součástí dosahování cíle a technikou, která našla uplatnění zejména v manažerské praxi (McDermott, O'Connor, 1999, str. 150). Součástí přesvědčení jsou i hodnoty, neboť ty „nám dávají motivaci a směr“ (O'Connor, Seymour, 1998, str. 143). V rámci dosahování cíle je důležité stanovit si kritéria, určit jejich hierarchii a uvědomit si důvod (motivaci), proč dosahovat zrovna tohoto cíle.

4.3.7 Shrnutí: Neurolingvistické programování jako optimalizační program

Neurolingvistické programování je systém technik, které vznikl počátkem sedmdesátých let v USA. Program NLP nenabízí propracované filosofické pozadí, ale disponuje širokou paletou pragmatických postupů vedoucích k rychlé a účinné osobnostní optimalizaci. Dle neurolingvistického programování je lidské vnímání selektivní, neboť mozek nemá dostatečnou kapacitu na zpracovávání všech vjemů, které se k němu dostávají. Eliminace a selekce informací probíhají pomocí tzv. percepčních filtrů, jejichž podoba je dána minulou zkušeností. Tyto filtry jsou ve neustálém procesu proměny a tuto proměnu je možné cíleně ovlivňovat. Techniky NLP pracují s konceptem programování – tj. změny nastavení psychického fungování na principu počítačové analogie. V rámci tohoto optimalizačního programu se programuje zejména vlastní jazyková exprese a vzorce chování. NLP dále nabízí postupy pro účinnou a přesnou komunikaci, založenou na ustanovení tzv. raportu –

synchronizaci komunikačních partnerů, práci s vnímáním založenou zejména na aktivní imaginaci a návod jak efektivně dosahovat stanovených cílů. Terapeutické techniky NLP jsou potom zaměřeny na zpracovávání emočně náročných prožitků a eliminaci fobií. Neurolingvistické programování je výrazně pragmatický a utilitární program optimalizace, který rezignuje na jakékoliv etické regule a nabízí se jako čistá technologie, jejíž prospěšnost nebo škodlivost se projeví až v „rukou“ konkrétního jedince při konkrétní aplikaci.

4.4 Jaroslav Foglar a lovení bobříků

4.4.1 Život a dílo Jaroslava Foglara

Jaroslav Foglar se narodil 6.7. 1907 v Praze a zemřel 23. ledna 1999 také v Praze. Již od mládí se věnoval skautingu (ačkoliv počátky jeho skautské „kariéry“ byly neslavné) i literární tvorbě – první povídka mu vyšla v jeho šestnácti letech. Vystudoval obchodní školu a pracoval jako úředník – později jako lektor nakladatelství Melantrich, nicméně jeho vášní, které zasvětil celý svůj život, byl skauting a výchova mládeže. Foglar fungoval nejdříve jako řadový člen pražského skautského oddílu a roku 1925 se dostal do role vedoucího tábora. Do roku 1927 byl v pozici rádce oddílu junáka a roku 1927 byl zvolen na vedoucího oddílu. U vedení oddílu vydržel celých šedesát let a roku 1987 předal vůdcovství oddílu svému nástupci, nicméně neodešel do ústraní, ale zůstal literárně i pedagogicky činný. Foglarova literární tvorba čítá asi 30 knih, časopiseckou publikační činnost a několik komiksů. Tato beletristická produkce odráží Foglarův zájem o skauting a výchovu mládeže a kromě nesčetných příběhů obsahuje i unikátní a pravděpodobně notoricky známý systém „bobříků“, který sloužil jako optimalizační program pro mládež a zároveň jako systém technik pro testování a srovnávání výkonů mládežníků. Systém bobříků vychází ze zásad skautingu a je inspirovaný některými jeho postupy. Protože ovšem nebyl, na rozdíl od skautingu, exkluzivní a byl dostupný v písemné podobě libovolnému čtenáři, získal si větší pozornost a zájem ze strany širší veřejnosti, než skautské pojetí výchovy mládeže.

Protože je Foglarovo dílo neskutečně obsáhlé a členité, vybrali jsme systém bobříků (a s nimi spojené „hochy od bobří řeky“) jako optimalizační systém *ipso de se* a analyzovali jsme ho nezávisle na ostatním Foglarově díle, které je tématicky prakticky celé věnované oslavě mládí, svobody a implicitně i principům výchovy mládeže. „Kánonem“ systému bobříků jsou knihy Hoši od bobří řeky (Foglar, 1987) a Strach nad bobří řekou (Foglar, 1990) a výhradně tyto knihy jsme použili pro systematologickou analýzu. První jmenovaná kniha obsahuje úvodní příběh utvoření skupiny „hochů od bobří řeky“ a instrukce k „lovu“ původních třináct bobříků a druhá kniha jejich počet rozšiřuje na dvojnásobné množství. Tyto knihy zároveň nabízejí, sic v narativní formě, diskursivní rámec a celkové pozadí systému bobříků, o které je možné se opřít při systematologické analýze a analýze v rámci matrice optimální osobnosti.

Systém bobříků je vystaven na příběhu fiktivního chlapce Roye, který se chtěl z chlapce stát mužem a jako archetypální podání důkazu a splnění zkoušky dospělosti se rozhodl ulovit třináct bobrů. Analogicky je systém bobříku postaven jako zkouška dospělosti mladého muže (nebo ženy¹⁰) a jeho (jejích) schopností obecně. Cílem je „ulovit“ postupně třináct bobříků

¹⁰ Ve zmíněných Foglarových knihách se děj točí kolem skupinky chlapců a děvčata se v nich, až na drobné epizodické vyjímky, nevyskytují. To je, mimoděm psychologicky velmi zajímavý, fakt, který provází všechny

a přiblížit se ideálu fiktivního Roye. „Lov“ bobříků spočívá ve zdárném splnění třinácti různorodých úkolů, které mají prověřit zdatnost dospívajícího. Alegorie s lovem naznačuje, že splnění úkolů není snadné a vyžaduje soustředění, úsilí, touhu a schopnosti. Pojetí plnění úkolů jako lovu navíc podněcuje zdravého soutěživého ducha a burcuje k lepším výkonům (pokud má lovec samozřejmě možnost srovnávání s jinými lovci). Lov každého bobříka vyžaduje zdatnost a rozvinutost jiné komponenty osobnosti (jiných komponent osobnosti) a tak zdárné ulovení všech třinácti bobříků prověřuje celý komplex osobnostních dispozic. Foglarova edukační a výchovná aktivita se soustřeďovala na městskou mládež: jedince odtržené, vlivem rodinných a sociálních podmínek, od kontaktu s přírodou a žijící v mnohem méně harmonickém a více egoistickém prostředí města. Fascinace přírodou, aktivity v ní a atraktivní narace postavená na (řečeno jungiánským jazykem) archetypu lovu, který vzrušuje prakticky každého mladého jedince (zejména chlapce) byly lákadly, která snadno upoutaly dospívajícího a přivedla ho k tomuto optimalizačnímu systému.

4.4.2 Metavrstva Foglarových bobříků

Systém Foglarových bobříků stojí na ideálech skautské výchovy mládeže. Toto pojetí disponuje pouze implicitními ontologickými propozicemi a nepracuje s gnozeologickými axiomy. Ontologicky má mladý dospívající člověk, jemuž je systém bobříků určen především, prokázat svoji schopnost zdárně fungovat ve světě pomocí zdárního lovu bobříků, který testuje jeho schopnosti, dovednosti a znalosti. Systém bobříků zahrnuje také etické propozice, které jsou specifikovány u popisu konkrétních bobříků a odrážejí více méně obecné pojetí altruismu a prosociálního chování. Cílem výchovy a vzdělávání mládeže v rámci skautských ideálů a z nich odvozeného systému bobříků je vychovat zdravé, tělesné zdatné jedince s pozitivním vztahem k přírodě a schopností žít harmonicky v souladu s přírodou, stejně jako obsáhnout určité bazální znalosti této přírody.

Lovení bobříků je určeno jako výchovný program pro dospívající jedince a tomu odpovídá i narace, která celý tento systém obklopuje. Foglar (ve svém literárním převleku Rikitana) vypráví své skupince „hochů od bobří řeky“ příběh mladého chlapce, žijícího v severní Americe po boku indiánů, který se rozhodne projít zkouškou dospělosti – prokázat, že si zaslouží své místo ve světě, že je odvážný, silný, zdatný a vytrvalý. Zkouška dospělosti je pojata v duchu „indiánského idealismu“ – představy indiánů jako udatných silných lidí, žijících v souladu s přírodou – a tomu odpovídají i zkoušky, jimiž Roy musí projít. Protože ovšem byli bobříci Foglarem koncipováni pro výchovu zejména městské mládeže ve střeoevropských podmínkách, bylo jejich lovení pojato trochu jinak a před mladým jedincem, který se rozhodne bobříky lovit, nestojí opravdový lov bobrů (kteří jsou mimochodem v červené knize ohrožených druhů), ale třináct úkolů, které prověří jeho mrštnost, schopnost mířit, znalosti první pomoci, schopnost plavat, schopnost dělat dobré činy, odvahu, znalost rostlin, schopnost mlčení, schopnost být sám, zručnost, sílu, schopnost hladovět a ušlechtilost. Těchto původních třináct kategorií bylo rozšířeno o dalších třináct úkolů, které prověřují: znalost tzv. „indiánských měsíců“, hmat, paměť, schopnost vydržet žízeň, znalost hvězd, schopnost

foglarovy knihy. Děvčata a ženy se v těchto příbězích vyskytují velmi zřídka a zpravidla se jedná o ženy velmi silné, rázné a mužné. Systém bobříků je tedy primárně určen dospívajícím chlapcům, nicméně pravidla a podmínky zohledňují i případné zájemce něžného pohlaví.

rozdělat oheň za mokra, schopnost odhadovat čas, schopnost obarvit látky z přírodních zdrojů, schopnost vydržet poslepu, hbitost, znalost morseovky a semaforové abecedy, zcestovalost dospívajícího a jeho věrnost. Lov bobříků se provádí postupně jeden po druhém (není povoleno lovit dva bobříky zároveň) a za každého uloveného bobříka obdrží „lovec“, na znamení úspěšného lovu, jeden knoflík, který si přišije na klop svému kabátu. Každý bobřík je reprezentován knoflíkem jiné barvy. Tyto barvy částečně symbolicky korespondují s náplní lovu bobříka.

4.4.3 Explanační vrstva

Mladý Roy se rozhodl uskutečnit lov třinácti bobrů poté, co našel na půdě srubu v němž žil, třináct rezavých hřebů zabíjených do trámu. Kůži každého uloveného bobra na znamení postupu ve zkoušce pověsil na jeden hřebík a začal se považovat za dospělého muže poté, co zaplnil všech třináct hřebů kůžemi bobrů. Kůže bobrů je symbolem úspěšného lovu, která je na úrovni lovení bobříků reprezentovaná různobarevnými knoflíky, které si dospívající „lovec“ postupně přišívá na kabát.

Ideály skautské výchovy mládeže jsou vloženy do všech šestadvaceti bobříků a lovením těchto bobříků si dospívající jedinec tyto ideje osvojuje a vštěpuje. Ačkoliv se může zdát, že jednotlivé úkoly jsou nesourodé, při hlubší analýze lze nalézt souvislosti a poznat, že jednotliví bobříci prověřují buď tělesnou zdatnost, šikovnost a odolnost nebo internalizované etické principy s důrazem na prosociální chování nebo kognitivní schopnosti a nebo znalost přírody. Jednotliví bobříci jsou tedy tématicky implicitně provázání a jejich postupné lovení se vzájemně doplňuje, až na konci lovu stojí jedinec s komplexem bazální znalostí přírody, slušnou tělesnou kondicí, vštípenými zásadami prosociálního jednání a rozvinutými kognitivními schopnostmi. Bobříci mrštnosti, míření, plavání, zručnosti, síly a hbitosti slouží k optimalizaci a prověření tělesné kondice jedince. Bobříci první pomoci, květin, indiánských měsíců, hvězd, ohně, indiánských signálů (znalost morseovky a semaforové abecedy) a barev optimalizuje znalosti a dovednosti jedince. Bobříci dobrých činů, ušlechtilosti a věrnosti jsou zaměřeny na etický aspekt Foglarova programu optimalizace. Bobříci mlčení, samoty, hladovění, hmatu, paměti, žízně, času a slepoty jsou zaměřeny na optimalizaci kognitivních schopností, zejména vůle. Bobřík „ulovených míst“ je natolik specifický, že nezapadá ani do jedné z kategorií, nicméně vhodně doplňuje ostatní bobříky, neboť prověřuje zcestovalost lovce.

4.4.4 Deskriptivní vrstva Foglarových bobříků

Každý bobřík je jinak náročný na ulovení a do této náročnosti se promítají také osobnostní vlastnosti každého lovce. Dospívající jedinec, který se rozhodne bobříky lovit, je musí lovit jednoho po druhém, nicméně má libovolný počet pokusů – tím se prověřuje i jeho vytrvalost.

Bobříka mrštnosti lze ulovit splněním daných časových a metrických limitů pro běh na padesát, šedesát a sto metrů, skok vysoký a skok daleký. Limity zohledňují pohlaví jedince a jeho věk, s přibývajícím věkem jsou limity přísnější¹¹. Bobřík míření se loví házením kamenů

¹¹ Podrobnou tabulku s hodnotami lze nalézt v knize Hoši od bobří řeky (Foglar, 1987, str. 60 násl.) a nebo například na webové adrese: http://foglarweb.ic.cz/prehled_bobriku.php

(nebo házením projektilů podobných vlastností) na přesnost do vyznačeného čtverce o velikosti jednoho metru čtverečního. Pro ulovení tohoto bobříka je třeba alespoň osmdesáti-procentní úspěšnost. Bobřík záchranu stanovuje pořízení si lékárníčky a požaduje znalost zásad první pomoci a čísel na záchranou službu, hasiče a polici. Bobřík plavce vyžaduje schopnost uplavat, jakýmkoliv stylem, alespoň šedesát metrů. Pro ulovení bobříka dobrých činů je třeba udělat alespoň sto nezištných dobrých činů, tedy ne pro třeba pro rodiče, kterým pomáháme s úklidem, ale například náhodnému kolemjdoucímu, který se ztratil apod. Bobřík odvahy vyžaduje po dospívajícím jedinci dojít na místo, ze kterého má strach. Bobříka květin lze ulovit znalostí alespoň padesáti rostlin (bylin, stromů a keřů) vyskytujících se v tuzemské přírodě. Pro splnění bobříka velkého mlčení je třeba vydržet 24 hodin nepromluvit ani slovo. Bobřík osamělosti vyžaduje pobýt od východu slunce do soumraku (cca 10 hodin) o samotě tak, aby člověka nikdo neviděl. Ulovení bobříka zručnosti vyžaduje jednak vyřezat, nabarvit a nalakovat třináct knoflíků reprezentujících bobříky a potom také výrobu nějaké důmyslné a užitečné věci – poličky, truhlíku, stoličky apod. Pro splnění bobříka síly je třeba udělat pět shybů. Pro ulovení bobříka hladu je třeba držet denní půst, kdy je povoleno jen pití obyčejné vody. Bobříka ušlechtilosti je třeba lovit třicet dní. Po tuto dobu nesmí dospívající lovec mluvit neslušně, být hrubý, lhát, dělat cokoli nečestného, šidit nebo podvádět druhé, a naopak musí pomáhat druhým a ochraňovat slabší. Jediné porušení kteréhokoliv nařízení znamená, že lov musí začít znovu.

Rozšířená verze bobříků, která se objevila v knize *Stíny nad bobří řekou* (Foglar, 1990) zahrnuje bobříka indiánských měsíců, pro jehož splnění je třeba naučit se pojmenovat indiánské měsíce, bobříka hmatu, kdy je třeba poslepu a co nejrychleji rozdělit hromádku geometrických útvarů (čtverce, obdélníky a trojúhelníky) do separovaných hromádek. Pro ulovení bobříka paměti je třeba zapamatovat si deset úkolů, které byly dospívajícímu lovcovi uloženy a prokázat schopnost paměti v paměťové hře vytvořené pro potřeby lovu tohoto bobříka. Bobříka žízně lze ulovit tak, že jedinec vydrží za parného dne šest hodin bez pití. Bobřík hvězd vyžaduje znalost deseti nejvýznamnějších souhvězdí, bobřík ohně schopnost rozdělat oheň z mokrého dřeva, bobřík času testuje schopnost odhadu časového období jedné hodiny a splést se lze pouze o pět minut. Bobřík barev vyžaduje obarvení tří kusů bílé látky přírodním barvivem a znalost rostlin, z nichž bylo barvivo použito. Pro ulovení bobříka slepoty je třeba vydržet dvě hodiny se zavázanýma očima, pro splnění bobříka hbitosti je třeba se nechat se vzdálenosti dvaceti metrů ostřelovat míčky a uhnout minimálně v osmdesáti procentech případů. Ulovení bobříka indiánských signálů požaduje schopnost odeslat v morseové abecedě alespoň dvanáct znaků za minutu a v semaforové abecedě patnáct znaků za minutu. Bobřík uloupených míst se plní tak, že dospívající lovec nasbírání minimálně padesát pohlednic českých měst a tím prokáže svoji zcestovalost. Poslední bobřík, bobřík věrnosti, se loví tak, že lovec vydrží fungovat alespoň jeden rok v rámci nějakého sdružení, klubu či kroužku.

4.4.5 Cíl Foglarova lovení bobříků

Cílem lovu bobříků je vychovat zdatné mladé jedince se silnými prosociálními sklony. Dle Coanovy typologie lze za cíl lovení bobříků označit *efektivnost*, neboť tělesná zdatnost,

manuální zručnost a vytrénované kognitivní schopnosti výrazně přispívají k efektivnímu fungování „lovce“. Stejně tak lze za cíl označit *lidskou pospolitost* neboť výchova k altruismu a prosociálnímu chování modeluje jedince společensky prospěšné a harmonizující.

4.4.6 Matrice optimální osobnosti a Foglarovy bobříci

1) vědomí – Systém bobříků, jakožto výchovný systém pro dospívající chlapce neobsahující žádné hlubší filosofické pojetí, nepracuje explicitně s pojetím vědomí u jedinců. Nicméně lov některých bobříků (bobřík samoty, bobřík slepoty, bobřík mlčení) vede u dospívajícího lovce k výraznému posunu ve stavu vědomí, neboť nestandardní situace (samota, absence vizuálního vnímání nebo zákaz jazykové exprese) výrazně mění vědomí a přináší netradiční prožitky a zkušenosti. Stejně tak fakt, že součástí lovu bobříků je pobyt v přírodě, který není pro městskou mládež úplně běžný, vede k posunu vnímání a vědomí u dospívajících a tento posun má často za následek kvalitativní proměnu psychické reality jedince.

2) tělesnost – Foglar koncipoval svůj systém bobříků pro dospívající jedince, zejména chlapce, a optimalizace tělesnosti je důležitou součástí tohoto programu. Bobříci mrštnosti, míření, plavání, zručnosti, síly a hbitosti jsou přímo zaměřeni na prověření tělesné zdatnosti jedince, ať již jeho fyzické síly a obratnosti, nebo šikovnosti jeho prstů. Zdravé, svalnaté tělo je jedním z ideálů lovce bobříků a Foglarův důraz na tento aspekt optimalizace mu dokonce u kritické části veřejnosti vysloužil podezření z pedofilie.

3) etika – Etické principy leží u jádra systému bobříků. Etickým ideálem (který ve Foglarových románech ztělesňovala postava Ludka) je pravdomluvnost, čestnost, nezištná ochota pomoci, poctivost a absence používání neslušných slov. Tento ideál je občas nazýván „rytířským“. Bobříci dobrých činů, ušlechtilosti a věrnosti obsahují regule, podle kterých se má „lovec“ řídit a zároveň lze tyto regule pojímat jako podmínky pro lov těchto bobříků.

4) chování a jednání – Chování a jednání je v rámci systému bobříků úzce spojeno s etikou a jedná se vlastně o expresivní a pozorovatelnou složku etické základny tohoto optimalizačního programu. Prosociální chování a altruismus jsou nejmarkantnější žádané projevy chování lovce bobříků.

5) emoce a temperament – Systém bobříků explicitně nepracuje s temperamentem a emocemi, nicméně temperament a míra emoční exprese se projevují zvýšenou nebo sníženou schopností ulovit některé bobříky. Například jedna z extrovertních a emočně labilnějších postav hochů od bobří řeky měla problém s ulovením bobříka mlčení, protože se vždy „zapomněla“ a impulzivní verbální reakce na aktuální situaci jí překazila lovení. Práce s emocemi a temperamentem je pouze sekundární, a to u bobříků, jejichž lov vyžaduje trpělivost a sebezpřekonávání, tedy například bobřík hladu nebo již zmíněný bobřík mlčení. Při lovu těchto bobříků se jedinci vyplavují emoční signály a jejich zpracovávání je nutnou podmínkou úspěšného lovu.

6) schopnosti – Nejvíce je tento optimalizační program zaměřen na rozvoj schopností. Kromě tělesné zdatnosti, kterou je možné chápat i v kontextu schopností (bobřík plavání), pracuje systém bobříků i s kognitivními schopnostmi. Bobřík paměti je zaměřen na stimulaci schopnosti zapamatování a vybavení si, bobřík hmatu na optimalizaci kinestetického vnímání. Bobřík samoty slouží k tréninku trpělivosti a schopnosti být sám se sebou, bobřík mlčení mimo jiné vyžaduje velkou dávku soustředění a duchapřítomnosti. Bobřík hladu a bobřík žízně, společně s dvěma předešlými také rozvíjí sílu vůle a schopnost překonávat sebe sama. Bobřík první pomoci vede k osvojení si schopnosti první lékařské pomoci a bobříci hvězd, ohně, indiánských signálů, času a barev zase stimulují schopnosti a dovednosti, které usnadňují a zpříjemňují pobyt v přírodě.

7) motivace (zaměřenost) – Domníváme se, že soutěživý aspekt lovení bobříků, stejně jako alegorické pojetí lovu, jako postupu na cestě optimalizace, silně stimulují motivaci dospívajících dětí a udržují je „na cestě“ za lovem dalších a dalších bobříků. Možnost v míru a bez agrese porovnat svoje vlastní výkony s výkony vrstevníků působí významně na sebepojetí dospívajících, vede k rozvoji zdravého sebevědomí a trénink na lov bobříků (a úspěšné ulovení), zase podporuje spokojenost se sebou samým a zpřesňuje self-efficacy jedince, pojetí vlastní výkonnosti (efektivnosti). Motivace je také dle našeho soudu stimulována příběhem mladého Roye – takové ustanovení ideálu může u dospívajícího vést k ztotožnění svého ideálního já s postavou Roye a významně přispět k efektivnímu procesu optimalizace.

4.4.7 Shrnutí: Lov bobříků jako optimalizační program

Systém bobříků Jaroslava Foglara je pravděpodobně notoricky známý většinové populaci České republiky. Foglar, jako přední osobnost výchovy a vzdělávání mládeže vytvořil tento systém na principech skautingu a nabídl jej, v beletristické formě, nejširší veřejnosti. Systém bobříků, zaměřený na optimalizaci tělesné zdatnosti, osvojení si prosociálního chování, optimalizaci kognitivních schopností a naučení se znalostí o přírodě, je určen primárně dospívajícím jedincům (zejména chlapcům) žijícím v městském prostředí a odtrženým od přímého kontaktu s přírodou. Část systému bobříků je koncipovaná jako technika (znovu)navázání kontaktu s přírodou a její praktikování je v městském prostředí problematické. Etická část systému je zase vhodnější do města, neboť zde je možné, zjednodušeně řečeno, vykonat více dobrých činů. Lov bobříků, pravděpodobně proto, že je určen dospívajícím, absentuje hluboké filosofické propozice a metapojetí tohoto lovu je zabaleno do romantické narace o chlapci jménem Roy, který skládá zkoušku dospělosti. Pojetí optimalizace jako lovu dle našeho soudu podporuje zdravou soutěživost dospívajících a slouží jako atraktivní lákadlo a motivační tahoun. Lov bobříků má za cíl *efektivnost a lidskou pospolitost*.

4.5 Abhidhamma Mirko Frýby

Základem je moudrost, která povstává sama ze sebe.

*Pět negativních emocí je projevem energie.
Nahlížet na emoce jako na něco špatného je chybou.
Ponechávat je v jejich přirozené podstatě je metodou,
jak dosáhnout neduálního stavu osvobození,
výsledkem čehož je překonání naděje i strachu.*

— Tenzin Wangyal Rinpoče: Zázraky přirozené mysli

4.5.1 Původ a vznik abhidhammy

Mirko Frýba se narodil roku 1943, vystudoval psychologii na Univerzitě Karlově v Praze a od konce sedmdesátých let se věnoval výzkumu meditace v Barmě, na Srí Lance a v Indii. V devadesátých letech fungoval jako vědecký pracovník na Filozofické fakultě Masarykovy Univerzity v Brně a na Filozofické fakultě Palackého Univerzity v Olomouci a v současné době působí jako trenér abhidhammického výcviku na Srí Lance.

Abhidhamma v pojetí¹² Mirko Frýby je eticko-psychologický systém založený na principech theravádového buddhismu a upravený jak pro potřeby optimalizace osobnosti, tak pro potřeby pedagogiky a psychoterapie. Principy abhidhammy tvoří mimo jiné také jádro satiterapie, neakreditované psychoterapeutické školy, která kromě abhidhammických postupů využívá i psychodramatu a některých technik Gestalt terapie. Abhidhamma Pitaka, jako zdrojový text Frýbova optimalizačního programu, je jeden ze tří původních košů buddhistické nauky, který vznikl asi století po smrti Gótama Buddha jako zápis údajných Gótamových veřejných projevů a proslavů. Tento zápis byl dle legend proveden na palmové listy v jazyce Pali a kromě verze, která byla převezena na Srí Lanku jsou původní kopie ztraceny. Tři koše buddhistické nauky byly o století později přeloženy do sanskrtu, čímž došlo k výrazné transformaci jejich významu. Tato sanskrtová verze byla potom dvojicí jogínů Tilopou a Nárópou, po hrdinném překročení Himalájí, přinesena do Tibetu, kde se po trochu krvavých reakcích místních bojovných šamanů postupně ustálila a dala vzniknout tibetskému buddhismu. Abhidhamma Mirko Frýby vychází z pojetí buddhismu, který se uchytil na Srí Lance a je považován za verzi buddhismu, která je nejbližší původnímu Gótamovu učení. V současné době je Abhidhamma Pitaka považovaná většinou aktivní buddhistické komunity za apokryfní dílo, které obsahuje řadu nesourodých textů od mnoha autorů a vykazuje značnou vnitřní inkonsistenci. Na druhou stranu se jedná o podrobný a návodný index názorů a náhledů na povahu a podstatu lidské mysli, který vzhledem ke svému stáří vykazuje značnou hloubku vhledů a postřehů. Abhidhamma Pitaka také nabízí techniky a postupy pro kultivaci mysli, které byly zčásti využity Frýbou při konstrukci jeho systému abhidhamma.

4.5.2 Metavrstva abhidhammy

Abhidhamma gnozeologicky staví na faktu, že centrem prožívání a vědomí světa je jedinec, člověk. Toto prožívání je charakteristické smyslovým vnímáním (kontaktem smyslů se světem), reflexí mysli a motivací, která je založená na hédonickém principu. Ontologicky je

¹² Abhidhamma Pitaka je dle současného metabuddhistického pojetí jednou ze tří „košů“ nejstarší kodifikované Buddhovy nauky. Abhidhamma Pitaka je, na rozdíl od zbylých dvou košů považována za nesourodou a apokryfní část Buddhova učení a je přijímána velmi rezervovaně. Toto pojetí je v rozporu s tím, jak Abhidhamma Pitaku pojíma Mirko Frýba (Frýba, 1995, str. 51)

člověk pojímán jako „střed vesmíru“, jako centrum vědomí a prožívání. Abhidhamma v pojetí Mirko Frýby nevyužívá žádné kosmologie, ani složitého filosofického pozadí a vyhovuje požadavkům Occamovy břitvy – vše, co by bylo navíc, je „seříznuté“. Člověk je bytost, která má kontakt se světem zprostředkovaný skrze smysly a je hnána motivací „lpět na příjemném, vyhýbat se nepříjemnému a ignorovat neutrální“ (Frýba, 1995, str. 55). Abhidhamma je pojímána jako eticko-psychologický systém tréninku myslí s cílem emancipovat mysl od reakcí na všechny podněty, tím zabránit individuálnímu utrpení a případně dosáhnout *Nibbány*, stavu myslí osvobozeného od duálního vnímání (příjemné – nepříjemné, dobro – zlo).

Základním principem abhidhammy je všímavost (angl. *mindfulness*), která leží u jádra všech abhidhammických technik. Všímavost je pojímána jako jeden ze dvou pilířů úspěšné optimalizace v rámci abhidhammy (Frýba, 2003, str. 14); tím druhým pilířem je tzv. moudré pojímání, což je interpretace situace z nadhledu, tedy interpretace situace, která vystupuje z úzkého subjektivního pojímání situace.

Abhidhamma staví na propracované buddhistické psychologii, která je ve své podstatě fenomenologická: za základní je považované vědomí, které reflektuje svět. Složitost a propracovanost buddhistické psychologie vychází z délky tradice, po kterou se tato psychologie rozvíjela a také z faktu, že teoretická základna této psychologie je konstituována na základě introspektivních zkušeností stovek tisíců jedinců, kteří používali a používají postupy buddhistických učení.

Etický základ abhidhammy staví na obecných buddhistických etických principech, kterými jsou neublížování, nezatemňování vědomí pomocí substancí měnících vědomí, strídmost, poctivost a pravdomluvnost (Frýba, 2003, str. 120). Na tomto etickém základě, jehož kultivace vede k zastavení zanášení myslí patologií – která je pojímána jako „znečištění myslí“ a jako závažná překážka v procesu optimalizace (Frýba, 1995, str. 80) – je potom vystavěno všímavé kotvení ve skutečnosti, což je způsob jak přesunout ohnisko vědomí do přítomnosti ke smyslovému prožívání. Abhidhamma dále nabízí několik stupňů optimalizace (které počínají právě kultivací etické základny) a několik s nimi spojených technik, které vedou k této optimalizaci. *Strategie solidarity* je stupeň optimalizace spojený s rozvojem abhidhammické etiky a ke kultivaci solidarity slouží meditace vyzařování dobrotivosti – *mettá*. Tato meditace je založená na upřímném přání dobra pro všechny cítící bytosti. *Strategie extáze* jako další stupeň tréninku je zaměřená na kultivaci schopnosti koncentrace pomocí meditace všímání nádechu a výdechu – *anapána-sati* – a kultivaci klidnosti myslí pomocí jógového spánku – *jóga-nidda*, meditace smrti – *marána-sati* a koncentrace na modrý terč – *níla-kasina*. Všechny tyto techniky vedou ke kultivaci koncentrace a klidnosti myslí, což jsou schopnosti potřebné pro zvládnutí *strategie moci*, stupně optimalizace charakterizovaného meditací vhladu – *satipatthána-vipassana* – a kultivací záměru jako magického prostředku dosahování vytyčeného cíle.

Abhidhamma rozlišuje žádoucí vlastností, které vedou ke správnému postupu optimalizace – štědrost, dobrotivost a moudrost, a také určuje nežádoucí jádra patologie, které optimalizaci brání – chtivost, nenávisť, zaslepenost, bludný názor, pochybovačnost, pýcha, nepokoj, strnulost, výčitky, nestydatost a závist.

4.5.3 Explanační vrstva abhidhammy

Abhidhamma staví na všímavém pojmání skutečnosti jako způsobu emancipace mysli od duálního vnímání a tím vedoucího k dosažení stavu štěstí. Protože je dle buddhismu celý duální svět v trvalém procesu změny, není možné nalézt permanentní štěstí v tomto světě a je nutné jej hledat jinak. Všímavost je způsob, jak se emancipovat od duálního vnímání světa a tím transcendovat hédonický princip, který leží v jádru lidského prožívání.

Dle abhidhammy lze fenomenologický proud prožívání rozdělit do čtyř kategorií: tělesné prožívání, cítění (emoce), stavy mysli a fenomény. Tělesné prožívání a cítění dle našeho soudu nevyžaduje hlubší komentář, nicméně stavy mysli a fenomény ano. Do kategorie stavy mysli jsou zahrnuty projevy mysli, které nejsou dále analyzovány a fenomény zahrnují stavy mysli, které jsou zachyceny a analyzovány pomocí postupů abhidhammy. Právě rozlišení na stavy mysli a fenomény odráží pojetí všímavosti jako ústředního bodu abhidhammy. Dle tohoto pojetí jsou stavy mysli cirkulární. Základem je žádostivost, která vede ke lpění, to vede k nastávání toho po čem člověk touží, což vede ke zrození vytoužené situace, smyslovému vnímání této situace a reakce mysli na tuto situace. Reakce mysli vytváří žádostivost a tak pořád dokola. Všímavé pojmání stavů mysli (a tím jejich transformaci na fenomény) vede k zastavení žádostivosti, neboť všímavé pojmání umožňuje nadhled a přináší možnost vědomého ovlivnění zmíněné cirkularity. Abhidhamma a buddhistická psychologie jsou postaveny na postupném zastavení zmíněné cirkularity lpění právě pomocí všímavého pojmání skutečnosti.

Protože cílem abhidhammického tréninku je dosažení štěstí, je kultivace etické základny – psychohygienická intervence do způsobu jednání a mluvení – bazálním prvkem tohoto optimalizačního programu. Abhidhammická etika vede k rozvoji dobrotivého chování, tím zastavuje znečišťování mysli patologií a vede k procesu čištění mysli od patologie, která je překážkou optimalizace. Druhý stupeň abhidhammické optimalizace nazvaný *strategie kotvení ve skutečnosti*, je zaměřený na rozvoj všímavosti vůči smyslovým a tělesným vjemům. Takový rozvoj všímavosti slouží jako přípravná fáze pro následující stupně, neboť všímavost těla vede k výraznému posunu vědomí směrem k přítomnosti a probouzí latentní schopnosti vnímání. Kotvení ve skutečnosti není alegorické, neboť přesun pozornosti k přítomnosti opravdu „kotví“ vědomí v těle a umožňuje pokročit na další stupně optimalizace bez obav z možných rizik, kterým může být vystaven netrénovaný a neukotvený člověk. *Strategie extáze* je trénink koncentrace a klidnosti mysli za použití relaxačních cvičení *sajána, joga-nidda a níla-kasína*, a koncentračních techniky *anapána-sati a marana-sati*, které mimo koncentrace vedou ke kotvení ve skutečnosti, respektive k přijmutí pomíjivosti individuálního bytí. *Strategie moci* jako poslední stupeň abhidhammické optimalizace vede ke kultivaci záměru jako produktu a nástroje vůle, k rozvoji vhledu a finální emancipace mysli od duálního vnímání pomocí meditace *satipatthána-vipassana* založené na rozvinutém klidu a schopnosti koncentrace. *Satipatthána-vipassana* vede k introspektivnímu vhledu do pomíjivosti veškerého bytí a k pochopení prázdnoty jako zdroje tohoto bytí.

4.5.4 Deskriptivní vrstva abhidhammy

Kultivace etické základny začíná přijutím buddhistických principů neubližování, nelhaní, střídmosti, poctivosti a nezatemňování vědomí pomocí látek měních vědomí. Tyto principy v praxi ovlivňují behaviorální expresi jedince a výrazně se také podílejí na kotvení stavu vědomí ve střízlivém a bdělém stavu, neboť princip střídmosti se týká zejména stravy a nezatemňování vědomí zase zejména alkoholu a substancí, které vedou k úniku od sebe sama. Etická základna a z ní vycházející způsoby chování zabráňují rozvoji patologií myslí a startují očištné procesy, které sice mohou být nepříjemné, neboť vyplavování dříve zanesené patologie sebou nese nelibé pocity a stavy vědomí, nicméně v dlouhodobém horizontu jsou tyto procesy prospěšné a žádoucí pro zdárnou optimalizaci.

Techniky kotvení ve skutečnosti jsou založeny buď na přesunu a udržování pozornosti na smyslovém vnímání nebo přímo navazují na etické principy abhidhammy, jako třeba meditaci *mettá*. *Mettá* je technika založená na kombinaci upřímného přání dobra pro všechny cítící bytosti, evokaci patřičného emočního zabarvení a auditivního komentáře, který posiluje výsledný efekt této meditace. *Anapána-sati*, jako přípravná fáze pro *vipassanu-satipatthánu*, přímo navazuje na kotvení ve skutečnosti. Její počáteční a závěrečná fáze pracuje s bdělým vnímáním smyslových vjemů a samotná meditace funguje jako kotvení ve skutečnosti, neboť je zaměřená na sledování nádechu a výdechu. Kromě *anapána-sati* je *strategie extáze* založená na rozvoji klidnosti myslí. Klidnosti se dosahuje relaxačním cvičením *sajána*, jógovým spánkem *jóga-nidda*, který funguje jako autosugestivní relaxační technika, technikou *níla-kasina*, využívající uklidňujícího potenciálu modré barvy při její vizualizaci a technikou *marana-sati*, meditací smrti, která přináší vhled do pomíjivosti všech jevů a vede k uklidnění myslí.

Strategie moci, jako poslední stupeň abhidhammické optimalizace staví na pevném zakotvení ve skutečnosti a rozvinuté klidnosti a soustředěnosti myslí. Mocná technika *vipassana-satipatthána*, meditace vhledu, která je založená na nepřipoutaném a bdělém vnímání všech myšlenkových obsahů, které se objevují v mysli, čímž vede k emancipaci od těchto obsahů, umožňuje pochopení podstaty reality jako prázdnoty, ze které vystupují všechny jevy a umožňuje optimální přijetí pomíjivosti světa. Tato technika je doplňována prací se záměrem a vůlí. Záměr, který je stavěný na dobré vůli (rozvinuté pomocí *mettá*) a touze emancipovat se od pomíjivosti reality, vede, v kombinaci se zmíněnými technikami, k dosažení tohoto cíle – úplné emancipaci od duálního vnímání jehož symbolickou emanací je hédonický princip lpění na příjemném a snaha uniknout nepříjemnému.

4.5.5 Cíl abhidhammy

Cílem abhidhammického programu optimalizace je jednoznačně *vnitřní harmonie*, neboť abhidhammik se nesnaží transcendovat sebe sama, ale transformovat svůj vlastní potenciál tak, aby mohl harmonicky a klidně přijímat jakoukoliv realitu.

4.5.6 Abhidhamma a matrice optimální osobnosti

1) vědomí – Vědomí je v abhidhammě stavěno do centra prožívání jedince. Optimalizace vědomí a vnímání je základním procesuálním cílem tohoto optimalizačního programu a je jí

dosahováno pomocí etických regulí a zejména řady meditačních technik, které výrazným způsobem ovlivňují vědomí a vnímání. Etický princip nezatemňování vědomí pomáhá udržovat bdělé uvědomění přítomnosti a hlavně pevnou všímavost, což je základní abhidhammický princip. Meditační techniky začínají u kotvení vědomí v těle, což opět upevňuje všímavost a přes trénink pozornosti a klidnosti mysli vedou k meditaci vhledu, která umožňuje pochopení pomíjivosti reality a prázdnoty jako prvopočátku veškerého bytí.

2) tělesnost – Tělo slouží v abhidhammě jako centrum smyslového vnímání a „kotva“, jejíž upevnění je nutnou podmínkou zdárného procesu optimalizace. Kotvení ve smyslovém prožívání odpoutává vědomí od myšlenek na minulost nebo budoucnost a přivádí ho k přítomnosti, jediné skutečnosti. Fyzický trénink není součástí abhidhammy, ale sám Frýba se zmiňuje (2003, str. 183), že má cvičitele jógy. Tento program tedy nekontraindikuje tělesná cvičení, ačkoliv explicitně s tělem pracuje jen v rámci manipulace s myslí.

3) etika – Etické principy pravdomluvnosti, poctivosti, střídmosti, neubližování a nezatemňování vědomí jsou základem, na kterém stojí všechny ostatní stupně optimalizace. Abhidhammická etika zastavuje zanášení mysli patologií a spouští očištné procesy, které projasňují mysl a umožňují zdárný proces optimalizace.

4) chování a jednání – Chování a jednání přímo vychází z etických principů abhidhammy. Ideálním cílem tohoto optimalizačního programu je vědomá a bdělá kontrola jednání, nicméně přijmutí etických regulí umožňuje udržovat žádoucí chování i v rámci běžného stavu mysli, které je spíše nevědomé a automatické, než bděle uvědomělé. Dobrotivost a štedrost jsou další žádoucí projevy chování a společně s etickými regullemi vedou k eliminaci patologie.

5) emoce a temperament – Abhidhamma přímo nepracuje s temperamentem, nicméně součástí moudrého pojmání je nadhled nad situací, který je u dynamičtějších temperamentů nutný vybudovat. Emoce jsou považovány za nedílnou součást fenomenální zkušenosti a sledování jejich projevů je obsahem některých meditací – *jóga-nidda* a *vipassana-satipatthána*.

6) schopnosti – Abhidhamma je zaměřená na trénink mysli a hlavními trénovanými kognitivními schopnostmi jsou koncentrace a klidnost mysli. Předpokladem pro trénink koncentrace (který je bazální pro meditaci vhledu) je kotvení ve skutečnosti, což je schopnost zajišťující vědomé vnímání přítomného okamžiku a přítomné situace. *Strategie kotvení ve skutečnosti* je trénink všímavého vnímání přítomnosti, který má za cíl odklonit pozornost od myšlenek na minulé a budoucí a přiklonit je k právě probíhajícímu. *Strategie extáze* (a s ní spojené techniky) jsou stupněm optimalizace zaměřeným na rozvoj schopnosti koncentrovat a uklidňovat mysl. Koncentrovaná a klidná mysl je nutným předpokladem *strategie moci*, která zaměřuje mysl na pochopení prázdnoty jako zdroje všech jevů a na vhled do pomíjivosti veškerých forem bytí.

7) motivace (zaměřenost) – „Abhidhammická psychologie motivace vychází ze všeobecně evidentního faktu, že příjemné a nepříjemné city vyvolávají žádost hledat příjemné předměty prožívání a vyhýbat se nepříjemným“ (Frýba, 1995, str. 74). Cílem abhidhammické optimalizace je emancipace od této bazální motivace, která je dle abhidhammy i buddhismu zdrojem utrpení a duálního vnímání světa. Právě všímavost (*mindfulness*) a všímavé vnímání všech citů bez výjimky je cestou k osvobození se od této motivace a tím i od všech forem utrpení.

4.5.7 Shrnutí: Abhidhamma jako optimalizační program

Abhidhamma Mirko Frýby je optimalizační program vycházející z tradice théravadového buddhismu a jejího kořenového textu Abhidhamma Pitaka. Abhidhamma je postavená na snaze emancipovat mysl jedince, od utrpení, za jehož zdroj je považovaná hédonická motivace vyhýbat se nepříjemnému a vyhledávat příjemné. Emancipace se dosahuje pomocí meditačního tréninku, který má několik stupňů. Prvním krokem je internalizace buddhistických etických principů, které mají výrazný psychohygienický efekt a umožňují nastartovat čištění mysli od patologie, která brání emancipaci od utrpení. Druhým stupněm je trénink kotvení ve skutečnosti, což je snaha připoutat mysl k vnímání přítomnosti. Kotvení ve skutečnosti je nutnou podmínkou pro trénink koncentrace a klidnosti mysli, který přichází po tréninku kotvení ve skutečnosti. Finální stupeň tohoto optimalizačního tréninku je zaměřen na cvičení meditace vzhledu *vipassana-satipatthána*, jejíž praktikování vede k pochopení podstaty mysli a pomíjivosti všech jevů. Tento vzhled umožňuje emancipaci mysli od utrpení a tím dosažení cíle tohoto optimalizačního programu.

4.6 Radžajóga

*Pravé já září jako smaragd na hlavě hada,
který má tisíc podob a je všepronikající,
stočen ve třech nekonečných kruzích.
Králi hadů, vzdávám ti hold.
Projevenému v lidské podobě,
držícímu meč, kolo a lasturu,
majícímu tisíc sněhobílých hlav,
odevzdávám se tobě, Patandžali.*

4.6.1 Vznik a vývoj radžajógy

Jeden z programů optimalizace, který jsme se rozhodli analyzovat, bylo i jógické pojetí optimalizace osobnosti. Protože ovšem lze pod pojem jóga zahrnout mnoho různých způsobů optimalizace, bylo nutné náš výběr specifikovat. Vybrali jsme tzv. radžajógu (královskou jógu), která naší analýze vyhovuje asi nejvíce, neboť se jedná o propracované, systematizované, kodifikované a často praktikované pojetí jógy, jehož dvě moderní obdoby (yengar yoga a ashtanga yoga) se rozšířili do euroamerické kultury a jsou v ní hojně vyučované a navštěvované. V této části analýzy jsme se také snažili co nejvíce vyvarovat používání

jógických pojmů a názvů, které jsou samozřejmě v sanskrtu. V některých případech to ovšem nebylo možné, neboť by se výrazně snížila srozumitelnost textu a výkladu. V příloze proto nabízíme slovníček použitých sanskrtských pojmů.

„Výraz 'jóga' pochází z kořene 'judž', což znamená spojovat“ (Šivananda, 1950, str. 8). Toto spojování je v rámci jógy pojato spirituálně a znamená proces spojování individuálního já s nadindividuálním já, s Bohem. Hinduismus, ze kterého radžajóga vyrůstá, pojímá svět jako iluzorní závoj, který zakrývá pravou realitu – jednotu všeho a všech v Bohu – a individualita je vnímána jako základní překážka zabráňující jedinci vidět „za závoj“. Jóga je rozsáhlý a propracovaný systém teoretických náhledů na svět a praktických optimalizačních technik, které mají kořeny v dávné minulosti sahající pravděpodobně až za epochu tzv. Protoindické civilizace, která obývala území dnešní Indie již před čtyřmi tisíci lety. Jóga integruje poznatky, které lze zahrnout do filosofie, psychologie, mikrosociologie, historie, farmakologie i etiky a nabízí paletu technik umožňující hlubokou osobností transformaci a optimalizaci.

Jóga je údajně starší než lidstvo samo a dle tradičních pramenů není její provozování pouze výsadou lidí. Nejstarší dochovanou kodifikací jógových principů lze nalézt v díle Patandžalí Maharišiho nazvaném *Jógasútra* (Skarnitzl, 1997, str. 130 násl.). Toto dílo pochází až z 9. století našeho letopočtu z Indie a podává ucelené pojetí o teorii a praxi jógy, nicméně je jisté, že ústní tradicí se jógové principy předávali již tisíce let před touto kodifikací. Dalším významným dílem je příručka *Hatha Yoga Pradipika* z 15. století obsahující souhrn pokynů pro *hathajogíny*, jogíny, kteří se věnují *asánám* – speciálním tělesným cvičením, které jsou nejnámější formou jógy v prostředí euroamerické civilizace. Jóga byla dlouho dobu svázána s kulturním prostředím Indie, nicméně po kolonizaci Indie Velkou Británií a v rámci trendu globalizace si během dvacátého století našla jóga cestu do Evropy. Ve dvacátém a jednadvacátém století zažívá jóga velký rozkvet v Evropě i USA, zejména v podobě již zmíněných *yiengar* a *ashtanga* jóg, které jsou vyučovány a cvičeny v mnoha centrech po celé Evropě a USA.

Radžajóga je kodifikované, výrazně institucionalizované a pravděpodobně i nejrozšířenější pojetí jógy v současnosti. Právě míra kodifikace nám umožňuje tento systém analyzovat, nicméně složitost a propracovanost tohoto systému neumožňuje kompletní analýzu, ale nutí nás zůstat více méně „na povrchu“ u bazálního pojetí a bazálních optimalizačních technik.

Množství literatury o radžajóze je naprosto enormní. Pro naši analýzu jsme si vybrali knihu asi nejvýznamnějšího, dosud žijícího mistra jógy Šivanandy, což je indický guru, z jehož *ašramu* (chráněného klášterního pracoviště) povstaly nejvýznamnější evropské a americké jógové osobnosti jako například André van Lysebeth nebo samotný B.K.S. Yiengar, zakladatel *yiengar* yogy, jehož práci *Light on Yoga* jsme využili jako doplňkového zdroje. Jako další doplňující zdroj jsme použili práci významného českého představitele a propagátora jógy Rudolfa Skarnitzla, která vhodně doplňuje Šivanandovu a Yiengarovu práci.

4.6.2 Metavrstva radžajógy

Dle radžajógy je člověk odrazem vesmíru (mikrokosmos je odrazem makrokosmu). Člověk sice vesmír sám v sobě odráží, nicméně je od přímého kontaktu s ním oddělen iluzorním

závojem, jehož odhrnutí je alegorickým cílem jógy. Člověk je dle radžajógy uvězněn v reinkarnačním cyklu, v koloběhu zrození, smrti a opětovného zrození a disponuje tedy jakýmsi druhem nesmrtelnosti. Tato nesmrtelnost je ovšem útrpná a člověk bytostně touží po úniku z tohoto kola a nalezení trvalé blaženosti – ve splynutí s Bohem (Skarnitzl, 1997, str. 11)

Jóga je způsob, kterým je možné koloběh života a smrti v rámci individua pozměnit, nebo úplně přerušit. Radžajóga nabízí čtyři cesty, skrze které probíhá propojování jedince s Bohem. Tyto cesty jsou uzpůsobeny pro různé typy temperamentů tak, že každý jedinec by si měl, dle svých osobnostních dispozic, zvolit jednu z nich jako hlavní a ostatní tři jako doplňkové, sekundární. Těmito čtyřmi cestami jsou *bhaktijóga* (jóga oddanosti), *karmajóga* (jóga činů), *hathajóga* (jóga síly) a *džňanajóga* (jóga poznání). Jóga „respektuje různé typy lidských povah, člověka volního, člověka, emotivního, člověka činnosti a dále člověka s převahou intelektu“ (Skarnitzl, 1997, str. 7). Bhaktijóga je postavena na oddanosti jedince svému učiteli a je to nejdělsí cesta, karmajóga je postavena na konání nezištných činů a je kratší než bhaktijóga. Hathajóga spočívá v provádění speciálních tělesných pozic – *asán* – a následné kontrole dechu *pranajamě*, tato cesta je kratší než předešlé dvě. Džňanajóga staví na uvažování a meditování o nadjá a přímém nazření podstaty reality – tato cesta je nejkratší, ale zahrnuje nejvíce obtíží a nebezpečí. Všechny čtyři druhy jógy mají za cíl pročistit nevědomí a zastavit myšlení. Zastavením myšlení se dosahuje kumulace energie, která je jinak nepřetržitě spotřebovávána na myšlení, a zároveň je umožněn přímý kontakt s nevědomými vrstvami osobnosti a finálně také kontakt s Bohem.

Radžajóga je osmistupňovým optimalizačním programem (Skarnitzl, 1997, str. 133). Jedinec začíná na prvním stupni a po osvojení si principů a zásad nižšího stupně pokračuje na stupeň vyšší. Vyšší stupně vyžadují zvládnutí stupňů nižších, nebo tato optimalizační cesta je plná nebezpečí a svodů a zanedbání některých principů by mohlo vést k problémům v procesu optimalizace. První dva stupně – *jama a nijama* – zahrnují etické a spirituální zásady, které je třeba si vštípit. Konání v rámci těchto principů může být pojato jako *karmajóga a bhaktijóga*. Třetí stupeň – *hathajóga* – je založen na osvojení si speciálních pozic – *asán* – a zároveň se jedná o jednu ze čtyř možných cest radžajógy. Čtvrtý stupeň je získání kontroly nad dechem – *pranajama* – a je někdy pojímána jako součást hathajógy. Pátým stupněm je *pratjahara*, odtrhnutí pozornosti od smyslových podnětů, a slouží jako příprava na koncentraci. Šestáým stupněm je *dharana* – koncentrace na vnitřní obsahy vědomí. Sedmým stupněm je *dhjána* – meditace, která je hlavní náplní *džňanajógy*, a přímou technikou působení na mysl za účelem zastavení myšlenkových pochodů. Meditace vede k osmému stupni – *samadhi* – neboli realizaci, osvícení. Tato realizace je pojímána jako sjednocení individuálního já s Bohem a jedná se o vrcholný cíl radžajógického programu optimalizace (Yiengar, 1997, str. 4).

Dle radžajógy není cesta realizace Boha bez úskalí a překážek. Člověk je, mimo výše zmíněné, považován za „bitevní pole“, na kterém věčně zápasí dvě protikladné síly, dobro a zlo, zosobňované tzv. „*sury a asury* (anděly a demony)“ (Šivananda, 1950, str. 11). Surové jsou bytosti dobra a světla, které se v kontextu osobnosti člověka projevují jako dobré tendence, surové se potom projevují jako zlé tendence.

4.6.3 Explanační vrstva radžajógy

Člověk jako odraz vesmíru tím, že optimalizuje svoji osobnost, transformuje i vesmír a harmonizuje tím celé bytí. Člověk sice zrcadlí celý vesmír, nicméně toto zrcadlení je pouze pozůstatkem původní jednoty, ze kterého byl člověk vytržen. Člověk bytostně touží po znovusjednocení s Bohem a jóga je možnou cestou realizace tohoto sjednocení. Održenost od jednoty je charakterizována existencí člověka v duálním světě – ve světě protikladů, který je ze své podstaty útrpným, neboť v něm nic není trvalé, vše se neustále mění. Nekonečný koloběh života a smrti je vrcholnou podobou těchto změn. Člověk je ve své podstatě nesmrtelný, nicméně tato nesmrtelnost je nesmrtelností tragickou, neboť se jedná o jakýsi druh vězení, ve kterém se člověk znovu a znovu rodí a umírá a nemůže z něj jen tak uniknout. Koloběh života a smrti se řídí tzv. zákonem *karmy*: všechny vykonané činy lze zhodnotit jako dobré nebo špatné a v závislosti na této kvalitě činů, které člověk za života vykonal, se potom narodí jako realizovanější bytost nebo naopak třeba zvíře; pokud jeho chování bylo špatné.

Jóga nabízí možnost přerušení koloběhu života tím, že člověk za svého života realizuje sjednocení s Bohem. Tímto sjednocením lze zastavit jinak nekonečný koloběh a dosáhnout trvalé blaženosti. Touha po znovusjednocení skrze jógu může být v průběhu optimalizace, například v důsledku nedostatku trpělivosti nebo vlivem nepříznivých životních událostí, přehodnocena, nicméně po započetí této cesty již není možné jí opustit úplně a „jedinec se k ní dříve či později navrátí“ (Černý, 2008, osobní sdělení)¹³.

Nejprve je, dle radžajógy, třeba optimalizovat etické a spirituální principy, aby se zastavila produkce špatné *karmy* a tím i sestup do nižších forem života. Po osvojení si etického a spirituálního kodexu přichází na řadu snaha o kontrolu vlastního těla. Tato snaha začíná zastavovat mysl a upevňuje pozici člověka: reálně tím, že výrazně posiluje tělesnou zdatnost, obrazně potom tak, že pevnější tělo odráží pevnější vesmír. Po získání kontroly nad tělem přichází kontrola dechu. Dech je dle radžajógy zdrojem životní síly a získáním kontroly nad tímto zdrojem lze získat mnoho dovedností pro postup optimalizace. Kontrola dechu také pomáhá při kontrole mysli. Odrhnutí vědomí od smyslových podnětů – *dharána* – zaměřuje pozornost k vnitřnímu světu jedince a připravuje na koncentraci, která má být zaměřena na vnitřní psychické obsahy. Koncentrace již přímo působí na mysl a dělá jí tzv. „jednobodovou“ (Šivananda, 1950, str. 14) schopnou zaměřit fokus na jedno místo, jeden předmět nebo jednu ideu. Pomocí koncentrace se mysl ustaluje a připravuje pro meditaci, která již funguje v tzv. vnitřním tichu – stavu vědomí bez myšlenek. Meditace slouží k dosahování reality, která leží „za“ myšlenkami a jogín díky ní může prozkoumávat svět za závojem. Posledním stupněm optimalizace je, potom co jedinec pomocí meditace spočine ve vnitřním tichu, *samadhi* – realizace a vrcholné sjednocení individuálního já s Bohem.

Dle radžajogického pojetí je boj mezi *sury* a *asury*, dobrými a zlými tendencemi v člověku, věčný. Člověku realizujícímu Boha se nabízí spousta podpory a pozvolná optimalizace osobnosti, ale zároveň se v něm projevují tendence, které realizaci brání nebo jí zpomalují. Snaha eliminovat tyto tendence je patrná zejména v prvních dvou, respektive třech stupních radžajógy. *Jama*, jako soubor etických poučení a příkázání vede k upozadění nebo úplnému odstranění některých zlých tendencí, *Nijama* potom upevňuje spirituální snažení člověka

¹³ Jan Černý je v současnosti asi největší jógová autorita moravské metropole. Jeho fokus je zaměřen na již zmíněný moderní směr zvaný *yiengar yoga*.

a pomáhá mu nesejít z cesty realizace. *Hathajóga* svým zaměřením na tělo odstraňuje somatické bloky a tím pročišťuje nevědomí od nepozorovaných zlých tendencí a také posiluje vůli čímž bojuje proti lenosti a neochotě pokračovat v cestě.

Čtyři stezky jógy, *bhakti*, *karma*, *hatha* a *džňana* jsou různě rychlé a do této rychlosti se promítá i míra nebezpečí sejít z cesty realizace. *Bhakti* a *karmajóga* jsou poměrně bezpečnými ovšem dlouhými cestami realizace, *hathajóga* a zejména *džňanajóga* jsou určeny spíše pro silnější jedince, neboť jejich realizace není tolik bezpečná a možnost upadnutí do klamu je vysoká.

4.6.4 Deskriptivní vrstva radžajógy

Vesmír se odráží v člověku jako moře v kapce vody. Skrze člověka je makrokosmos reflektován a pokud člověk realizuje čistou reflexi, začne odrážet božskou podstatu kosmu. Postupnou realizací osmi stupňů radžajógy dochází k pročištění těla i vědomí člověka a takové vědomí potom překonává iluzorní dualitu světa a realizuje jednotu veškerého bytí.

První stupeň radžajógy – *jama* – je soubor ustanovení, která člověk na cestě realizace přijímá a používá je jako referenční rámec pro chování a jednání. Těmito ustanoveními jsou *neublížování, nezabíjení, pravdomluvnost, nekradení, pohlavní čistota a nepřijímání darů*. Internalizací principů *jamy* dochází k převážení surských tendencí v člověku a začíná cesta realizace Boha.

Druhý stupeň radžajógy – *nijama* – je sada spirituálních ustanovení, jejichž internalizace pomáhá člověku upevnit spirituální snažení. Těmito ustanoveními jsou *zachovávání vnitřní a vnější čistoty, spokojenost, umrtvování žádostí, studium písem a uctívání Boha, čili sebeodevzdání se Bohu* (Šivananda, 1950, str. 26). Protože se domníváme, že podstata principů *nijama* není tak jasná jako u *jamy*, nabízíme drobnější explanační komentář principů *nijamy*. Vnější čistotou se myslí čistota těla, tedy dodržování pravidelné hygieny, vnitřní čistotou se potom myslí čistota myšlenek. Dle radžajógy je dobré upínat myšlenky směrem k Bohu, neboť toto upínání vede k vyčištění mysli od asurských tendencí a ke zlepšení schopnosti koncentrace. Umrtvováním žádostí je myšlena kontrola pudů a chůtí, kterým se člověk realizující Boha snaží nedávat prostor pro projevování a fungování. Studium písem je míněno studium posvátných jogických textů a uctíváním Boha člověk odevzdává snahu předvídat a kontrolovat budoucí události do rukou Boha a tím se mimo jiné i osvobozuje.

Hathajóga, třetí stupeň radžajógy a v západních zemích nejznámější varianta jógy, slouží k upevnění pozice člověka na cestě realizace. *Hathajóga* je velmi propracovaný systém tělesných pozic a pohybů (tzv. *asán*), jejichž vnější pozorovatelnou podobu lze přirovnat k prosté gymnastice. *Hatha* znamená v sanskrtu „síla“ a na úrovni těla vede praktikování hathajógy v výrazném zesílení vnitřního i vnějšího svalstva, vyrovnání drobnějších tělesných vad (jako například skolióz) a protažení šlach. Na vnitřní úrovni funguje *hathajóga* jako počáteční fáze optimalizace schopnosti koncentrace, neboť při cvičení jedinec soustřeďuje svoji pozornost do jednoho předem stanoveného bodu a pomáhá si i zrakovou fixací. Na spirituální úrovni je praxe *hathajógy* psychohygienickou záležitostí: Protahováním a posilováním tělesných partií dochází k pročišťování psychosomatických bloků a navíc *hathajóga* poskytuje jedinci, podobně jako *jama* a *nijama*, referenční rámec pro behaviorální

expresi – v tomto případě způsob jakým se pohybovat. V neposlední řadě je *hathajóga* účinnou technikou zachování zdraví a excelentní tělesné kondice po dobu celého života jedince.

Pránajama – kontrola dechu – je v některých systémech zařazována pod *hathajógu*, nicméně v rámci radžajógy se jedná o samostatný stupeň. *Pránajama* nabízí paletu technik práce s dechem, jejichž praktikování na nejvíce markantní úrovni vede ke změně stavů vědomí. *Hathajóga* se v kontextu *pránajámy* ukazuje jako tzv. „kotva“ – silné a protažené tělo je startovním bodem, ze kterého je možné navštěvovat změněné stavy vědomí s možností bezpečného návratu do těla. *Pránajama* na spirituální úrovni vede k pročištění energetických kanálků, v jejichž existenci radžajóga věří, a slouží jako vrcholná příprava na koncentraci.

Pátý stupeň optimalizace, *dharána*, je založená na odtrhnutí pozornosti od vnějšího smyslového světa a věnování plné pozornosti vnitřnímu psychickému dění. Odtrhnutí pozornosti od smyslového vnímání a vnějších záležitostí osvobozuje ducha ze světských pout a umožňuje mu nastoupit cestu k Bohu skrze vnitřní psychický svět.

Koncentrace, šestý stupeň radžajógy, staví na jednobodové koncentraci, která u praktikujícího vede k zastavení myšlenek a tím překonání iluzorní bariéry individuální oddělenosti. Po dosažení stavu bez myšlení následuje meditace, která umožňuje přesáhnout bariéru separovanosti individuálního já od Boha a dříve či později vede k *samadhi* – realizaci Boha v člověku a znovunastolení ztracené jednoty.

Cesta realizace je plná překážek a již zmíněných asurských tendencí, které jedince brzdí na cestě. Těmito překážkami jsou „nemoc, tupost, pochybování, nedbalost, lenost, netečnost, světské smýšlení nebo požitkářství, chybné představy, minulé cíle, nestálost a rozptylování mysli“ (Šivananda, 1950, str. 19). Praxe *jamy* a *nijamy* pomáhá eliminovat tupost, pochybování, nedbalost, požitkářství a chybné představy, *hathajóga* potom působí proti nemoci, lenosti, netečnosti, nestálosti a společně s *pránajámou* i proti rozptylování mysli.

Výběr ze čtyř cest realizace (*bhakti*, *karma*, *hatha*, *džňana*) by měl být závislý na temperamentu a osobní síle každého jedince, neboť *hatha* a *džňanajóga* jsou cestami sice rychlejšími, zato ale nebezpečnějšími a vyžadujícími silnou osobnost jedince, který tyto cesty realizuje.

4.6.5 Cíl radžajógy

Primárním cílem radžajógy je *transcendence* – přesažení subjektivity individuálního já a sjednocení s celým universem. Sekundárním cílem radžajógy je *vnitřní harmonie*, neboť ta přichází s postupem realizace a umožňuje zdárné překonávání překážek i kvalitní postup na cestě realizace.

4.6.6 Radžajóga a matrice optimální osobnosti

1) vědomí – Dle radžajógy je svět, tak jak jej vnímáme, ze své podstaty iluzorní, jedná se o závoj, který brání v náhledu pravé podstaty reality. Člověk – mikrokosmos – je odrazem vesmíru – makrokosmu a zrcadlí jeho kvality. Toto zrcadlení je ovšem pozůstatkem původní jednoty, která byla ztracena. Obnova je možná pomocí jógových postupů, které vedou přes překonání odděleného individuálního já ke sjednocení s Bohem. Radžajóga rozlišuje vědomou i nevědomou mysl a skrze praxi jógy lze postupně vědomí rozšiřovat do původně nevědomých

oblastí. Hlavním cílem jógického snažení je zastavit myšlenky, které tvoří iluzorní oddělenost individuálního já od Boha. Zastavením myšlenek je možné tuto iluzorní oddělenost překonat a realizovat božství.

Přímé práce s vědomím je využíváno až na vyšších stupních jógické cesty, nicméně optimalizaci vědomí provází všechny stupně radžajógy. Nejvýraznější posuny lze vnímat u *pránajámy*, která cílenou kontrolou dechu posunuje vědomí. U vyšších stupňů radžajógy se síla změny vědomí stupňuje až jogín dosáhne *samadhi* – úplné proměny vědomí a znovuo-
obnověním ztracené jednoty individuálního já s Bohem.

2) tělesnost – Tělo je v józe považováno za přechodný, smrtelný, obal pro duši, která putuje koloběhem života a smrti. Ačkoliv je tělo přechodné, nabízí radžajóga soubor předpisů a technik, které pracují s tělesností. V rámci *jamy* je třeba dodržovat tělesnou čistotu a pohlavní zdrženlivost. Systém *hathajógy* je celý zaměřen na práci s tělem a vede k výraznému zvýšení tělesné kondice a pročištění případných somatických bloků. *Pránajama* potom využívá dechu jako nástroje pro změnu stavu vědomí.

Radžajóga také zahrnuje instrukce pro stravování. Strava by měla být pokud možno lehká, oproštěná od masa, ale měla by být dostatečně vyživující a zahrnovat mléčné produkty, obiloviny, ovoce a zeleninu. Původní instrukce ke stravování jsou určeny pro tropické oblasti Indie, nicméně po rozšíření jógy po celém světě vyvstala nezodpovězená otázka, jak se stravovat v jiných klimatických podmínkách. Jisté je, že je dobré zachovávat obecné rady o lehkosti a střídmosti stravy tak, aby nebyl plný žaludek na škodu potřebě praktikovat.

3) etika – První dva stupně radžajógy, *jama* a *nijama* jsou *defacto* etickými nařízeními, jejichž spirituálním principem je zastavení produkce špatných činů a tím i zastavení kumulace špatné *karmy*. *Jama* a *nijama* zároveň fungují jako referenční rámec pro interpretaci žité zkušenosti a jako základ behaviorální exprese.

4) chování a jednání – Chování a jednání jedince realizujícího Boha se má dle radžajógy řídit etickými principy *jamy* a *nijamy*, které vedou k nenásilnému prosociálnímu a altruistickému behaviorálnímu projevu. Takový projev je prostý špatných činů a vede k zastavení kumulace špatné *karmy*.

5) emoce a temperament – Radžajóga nabízí čtyři cesty (*bhakti*, *karma*, *hatha* a *džňana*), které jsou určeny pro různé temperamentové typy. Temperament v rámci jógy neodpovídá klasickému dvojdimenzionálnímu psychologickému pojetí temperamentu, ale rozděluje lidi na lidi činnosti, pro které je vhodná karmajóga, lidi emotivní, pro které je vhodná bhaktijóga, lidi volní, pro které je vhodná hathajóga a lidi intelektuální, pro které je vhodná džňanajóga.

6) schopnosti – Praxe radžajógy vede k optimalizaci mnoha různorodých schopností. *Hathajóga* optimalizuje tělesný aparát, což nabízí člověku širší spektrum pohybových možností. Zároveň vede praktikování *hathajógy* a *pránajámy* k optimalizaci schopnosti koncentrace, která je nutná pro další optimalizační stupně. *Bhaktijógická* oddanost guruovi uvolňuje potřebu kontroly a ovládání prostředí jedince a je ve své podstatě osvobozující – vede

ke schopnosti „nechat plavat“ děj událostí svým směrem. *Karmajóga* je výrazně prosociálním směrem a vede k rozvoji altruismu až na hraniční míru sebeobětování pro druhé. *Džňanajóga* zase vede k rozvoji intelektuálních schopností – kritického myšlení a meditativní kontemplace, kdy je skrze klid mysli možné dojít k pochopení jinak skrytých vztahů a propojeností ve světě.

7) motivace (zaměřenost) – Jedinou motivací, se kterou radžajóga explicitně pracuje je touha po znovuoživení celistvosti a realizaci Boha v člověku. Dle radžajógy každý dříve či později dosáhne vysvobození z kola zrození a smrti, nicméně praxí jógy lze tento proces výrazně urychlit. Základní motivace, na které stojí celá jóga i radžajóga je tedy snaha proniknout iluzorním vnímáním světa a spojit individuální duši s Bohem, neboť to vede k dosažení trvalé blaženosti.

4.6.7 Shrnutí: Radžajóga jako optimalizační program

Radžajóga vyrostla na kořenech tisíce let starého a desítkami miliónů lidí prověřeného programu optimalizace osobnosti. Jedná se o optimalizační program, jehož cílem je *transcendence* individuálního já a sjednocení s Bohem. Dle radžajógy a jógické filosofie obecně je svět, který vnímáme iluze – *mája*, doslova „závoj“ – zakrývající pravou celistvou a sjednocenou povahu reality. Iluze je udržovaná vnímáním světa skrze individuální já a také uchopováním světa pomocí myšlení. Jedinec je uzavřen v reinkarnačním kole, v kole života a smrti, ve kterém se stále znovu rodí a umírá. Podmínky znovuzrození jsou dány jedincovou *karmou*, potencionálním budoucím osudem, který je formován chováním a myšlením jedince, zejména etickou kvalitou tohoto chování a myšlení. Radžajóga nabízí metodiku, jak přerušit jinak prakticky věčný koloběh života a smrti a dosáhnout kontaktu a znovusjednocení s Bohem. Radžajóga zahrnuje čtyři rozdílné cesty realizace, které se liší svojí rychlostí a nebezpečností a jsou každá je určena jinému typu temperamentu. Jedinec vždy používá všechny čtyři cesty, nicméně jednu si volí jako dominantní. *Bhaktijóga* je cestou oddanosti, *karmajóga* je cestou nezištných činů, *hathajóga* je cestou síly (tělesných cvičení) a *džňanajóga* je cestou intelektuálního poznání.

Radžajóga nabízí propracovanou a velice detailní osmistupňovou metodiku realizace, která zahrnuje etická a spirituální pravidla, tělesná cvičení včetně práce s dechem, trénink koncentrace, meditaci a kontemplaci.

Radžajóga nabízí etické principy, na kterých má jedinec toužící po realizaci stavět, dále poskytuje metodiku pro vybudování pevného těla s pevným dechem a pomocí této základny a následného tréninku koncentrace umožňuje zastavit vnitřní řeč. Zastavením vnitřní řeči se otevírá brána k meditaci a meditací jedinec realizuje *samadhi* – osvícení, znovusjednocení či vyvanutí.

4.7 Nagualismus Carlose Castanedy

*Již jsem se odevzdal síle, která ovládá můj osud.
Na ničem nelpím, a proto nebudu mít nic, co bych bránil.
Nemám myšlenky, a proto budu vidět.*

*Ničeho se nebojím, a proto si budu sám sebe pamatovat.
Odpoutaný a s lehkostí se vrhnu kolem Orla a budu volný.*

— Carlos Castaneda: Dar Orla

4.7.1 Život a dílo Carlose Castanedy

Carlos Castaneda se narodil roku 1935 v Brazílii a zemřel roku 1998 na neznámém místě. Záhy po narození se jeho rodiče (i s ním) přestěhovali do Los Angeles v USA a Carlos se zde, po získání amerického občanství, zapsal na UCLA. Při zakončování studií si ve svých pětadvaceti letech pro napsání dizertační práce v oboru antropologie zvolil téma psychotropních rostlin používaných domorodými indiány v Mexiku. Během výzkumných cest na počátku šedesátých let dvacátého století, kdy hledal vhodné informátory pro svoji práci, údajně narazil na dona Juana Matuse, asi sedmdesátiletého čilého a silného staříka, který o sobě tvrdil, že je *brujo* – čaroděj, šaman. Castaneda ho chtěl využít jako informátora pro svoji dizertační práci, ale don Juan ho šikovně zmanipuloval, udělal z něj svého učedníka a během dlouhých čtrnácti let mu předal celé své učení, kterému říkal nagualismus nebo také cesta poznání. O Castanedovi se toho jinak příliš mnoho neví, neboť po sobě důsledně zametal stopy a „mazal svoji osobní historii“, což je jedna z důležitých technik nagualismu – podrobnosti viz níže.

Pravdivost Castanedova příběhu byla mnohokrát zpochybněna v odborných i laických kruzích. Dle některých výzkumníků neodpovídá obsah Juanova učení mazatéckému nagualismu, původnímu náboženskému hnutí, které existovalo ve střední Americe již před příchodem Španělů. Castanedovy popisy krajin a zvyků indiánů kmene Jaki (ke kterým údajně don Juan patřil) zase neodpovídají biotopu a antropologickým znalostem středního Mexika, kde se příběh většiny Castanedových příběhů odehrává a Castanedou líčené nadpřirozené příhody a činy Juana Matuse zase provokují skeptického ducha nejednoho vědce. Někteří výzkumníci se přiklánějí k možnosti, že Castanedovo dílo je eklektickým spojením vrcholné evropské filosofie – fenomenologie a existencialismu – a tibetského buddhismu, vše zabalené do narace o čaroději ze středního Mexika. Castaneda měl k dispozici bohatou knihovnu UCLA, která v té době obsahovala i mnoho knih o tibetském buddhismu, jež zahrnuje velké množství „šamanských“ či čarodějských rysů a disponuje tedy technikami, jež jsou snadno adaptovatelné na šamanismus středního Mexika. Propozice a teoretická východiska učení dona Juana přesně odpovídají pojetí evropské školy fenomenologie a existencialismu, byť jsou zabaleny do odlišného sémantického hávu.

V naší práci nezaujímáme žádné stanovisko k pravdivosti Castanedových příběhů, neboť to pro analýzu není nezbytné. Navíc samotný Castanedův nagualismus je postaven na propozici, že vše, co se člověku děje, je plně reálně, bez ohledu na to, zda člověk zrovna bdí, sní nebo halucinuje. Z tohoto úhlu pohledu je otázka autentičnosti Castanedova díla irelevantní – don Juan je reálný a ke každému člověku reálně promlouvá ze stránek Castanedových knih a reálně ovlivňuje názory i budoucí chování každého čtenáře.

Základní pojetí nagualismu je koncipováno do jedenácti knih, přičemž jedna z nich je vyhrazena popisu technik tzv. *tensegrity*, specifického tělesného cvičení vyvinutého v rámci nagualismu. Jednotlivá témata, koncepce a techniky se v knihách různě opakují a propojují

s tím, že pro základní nástin nagualismu postačovala analýza čtyř knih, z nichž tři – Oddělená skutečnost, Cesta do Ixtlanu a Příběhy síly plně zahrnují základní témata a techniky nagualismu a čtvrtá kniha – Magické pohyby – popisuje základní pojetí *tensegrity*. Nagualismus je hluboce propracovaný program optimalizace osobnosti a není v možnostech této práce jej analyzovat do všech podrobností. Nagualismus zahrnuje detailní filosofický rámec a širokou paletu technik a pokynů pro postup na cestě poznání. V této analýze tedy podáváme nárys základního pojetí nagualismu, včetně hlavních technik a postupů používaných v rámci tohoto optimalizačního programu.

4.7.2 Metavrstva nagualismu

Ontologicky je dle nagualismu primárním zdrojem veškerého bytí vědomí. Vědomí je tajemný a nepochopitelný prvek světa, který byl do tohoto světa vložen Orlem – alegorickou personifikací nejzazší a všeobjímající reality – pomocí Síly, také tajemného aspektu vůle a intencionality, který prostupuje celým světem. Existující svět je nezměrné pole energie, které připomíná pavučinu světelných vláken. Orel propůjčuje světu a tím všem bytostem, i člověku, vědomí a v okamžiku smrti této bytosti si individuální vědomí bere zpět, společně se všemi zkušenostmi, které bytost během života nastrádala, neboť ty slouží Orlu jako potrava.

Svět, tak jak jej vnímáme je iluzorní, neboť je nazírán přes řadu koncepcí a pojetí, která si utváříme zkušeností. Pravá povaha světa je energetická – jedná se fraktálovitě uspořádané pole energetických vláken a člověk je něco jako spojovací uzel, přes který část těchto vláken prochází, a on je schopný, pomocí konceptů, poskládat tyto vláknado smysluplné podoby, která vypadá jako svět, tak jak jej známe.

Gnozeologicky je svět dle nagualismu poznatelný jen částečně. Vědomí, stejně jako Síla i Orel jsou mimo dosah plného poznání ze strany člověka a navíc je svět považován za nezměrné pole energie, které je jednotlivcem neobsáhnutelné. Poznání není v rámci nagualismu pojímáno jako intelektuální, rozumová záležitost, nicméně rozum nevyklučuje. Ačkoliv nagualismus zahrnuje obsáhle filosofické pojetí, primárním zdrojem poznání a postupu na cestě je subjektivní fenomenální zkušenost jedince, která kromě intelektuálního uchopování světa zahrnuje hluboké emoční prožitky, somatické poznání (dle nagualismu tzv. „poznání těla“) a zkušenosti, které se vymykají možnosti popisu nebo rozumovému uchopení. Nagualismus také zajímavě pojímá *body-mind problem*: Tělo je podle této nauky obsaženo ve vědomí a je pouze projekcí světelných vláken v již zmíněném uzlu, tzv. *bodů spojení*, který je zdrojem individuálního bytí.

Cílem nagualismu je optimalizovat osobnost člověka tak, aby v okamžiku smrti, který je vyvrcholením celého života, dokázal oddělit všechny zkušenosti, které během života nasbíral, od čistého vědomí. Zkušenosti potom člověk předloží Orlovi a s čistým vědomím unikne smrti – neboť Orel požívá pouze zkušenosti a vědomí si bere od bytostí zpět proto, že se k němu dostává propojené se zkušenostmi bytostí.

Dle nagualismu je člověk složen ze dvou základních částí či spíše řádů bytí: *tonalu a nagualu* (Castaneda, 1996b, str. 105 – 172). *Tonal* je limitované běžné každodenní vědomí člověka, zahrnující individualitu, koncepce, zkušenosti a náhledy na svět. *Nagual* je nezměrné pole vědomí, které je běžnému vědomí nedosažitelné, a přesto na člověka neustále působí

a ovlivňuje ho. Pojetí *tonalu* a *nagualu* koresponduje s lateralitou mozkových hemisfér – levá, racionální hemisféra (a tím pravá polovina těla) odpovídá *tonalu*, pravá, intuitivní hemisféra (a tím levá polovina těla) odpovídá *nagualu*. Člověk zároveň figuruje ve třech různých světech, které jsou charakteristické různým poměrem *tonalu* a *nagualu* a nazývají se *první, druhá a třetí pozornost*. První pozornost odpovídá bdělému stavu, druhá pozornost odpovídá stavu snění a třetí pozornost je těžko dosažitelný stav bytí, který je charakteristický přímým kontaktem s nejzazší realitou – Orlem – a většinou ho jedinec dosáhne až v okamžiku smrti.

Jedním z dílčích cílů tohoto optimalizačního programu je tzv. *zastavení světa*, což je snaha oddělit pozorovatele od pozorovaného a odklonit všechnu pozornost od pozorovaného. Psychologicky řečeno jde o zastavení teoreticky jinak nikdy nekončící kontinuity vnímání jedince.

V rámci nagualismu se používají čtyři základní techniky: *stopařství, snění, umění být si vědom a umění záměru*. Stopařství a snění jsou techniky optimalizace chování v rámci první a druhé pozornosti, umění být si vědom je specifickým druhem koncentračního a meditačního úsilí s cílem vypudit tzv. *cizí instalaci*, parazita ve vědomí každého člověka, který saje energii pomocí nekonečné a kontinuální produkce myšlenek – tzv. *vnitřního dialogu*. *Umění záměru* je technika kontroly vůle a Síly, která mimo jiné zahrnuje i *tensegritu* – unikátní tělesné cvičení (Castaneda, 1999).

V počátcích realizace cílů nagualismu jsou také někdy používány psychotropní rostliny – kaktus *peyote*, houby *teonanacatl* a *datura*, durman. Tyto rostliny jsou považovány za živé a reálné entity s vlastní osobností a osobnostními charakteristikami¹⁴ a jsou rituálně užívány jako způsob nalomení tonalu a zpřístupnění nagualu.

Nagualismus je pojímán jako cesta lovce a cesta bojovníka (viz další podkapitola), jejíž realizaci stojí v cestě čtyři hlavní protivníci, jež je třeba ve správný okamžik vyzvat na souboj a porazit je. Těmito protivníky jsou *strach* (ve všech svých možných podobách), *jas* neboli *jasnost mysli* (typická pocitem, že člověk již vše poznal), *moc* (která je schopná člověka posednout) a *smrt* (která je zosobněním posledního bitvy bojovníka).

4.7.3 Explanační vrstva nagualismu

Orel je nezměrný a věčný zdroj emanací Síly, která tvoří svět. Ačkoliv je neúprosný a v okamžiku smrti každé bytosti odebírá individuální nastrádanou zkušenost všem bez výhrady, každá bytost má možnost se osvobodit tím, že svoje vědomí oddělí od zkušenosti a proklouzne kolem Orla – touto možností se zajišťuje kontinuita a věčnost vědomí a na tuto možnost sází celý nagualismus.

Nagualismus je pojímána jako cesta lovce. Jedinec je lovec, který pozoruje svět a jeho pravidelnosti a pomocí poznání těchto pravidelností potom „loví“ aspekty světa. Lovec pozoruje svět i sám sebe a snaží se nalézt pravidelnosti, neboť tyto pravidelnosti jsou klíčem k možnosti předvídat a ulovit. Zároveň s pozorováním vlastních pravidelností se snaží učinit sebe nepředvídatelným a tím zamezit možnost být uloven někým jiným. Pojetí dvou řádů *tonalu* a *nagualu* odpovídá pojetí vědomí a nevědomí v psychologii. *Tonal* je běžné každodenní vědomí a *nagual* skryté vědomí, které se lovcovi ukazuje v náznacích, snech a podivných

¹⁴ *Peyote* je považován za mocného a dobrotivého rádce v otázkách způsobu života, *teonanacatl* za mírného a klidného pomocníka a *datura* za impulzivní a temperamentní bytost.

událostech. Lovec vychází z *tonalu* a loví *nagual* tak, že odděluje pravidelnost *tonalu* a zaměřuje se na reziduální nepravidelný aspekt zkušenosti, který je projevem *nagualu*, nevědomí. S postupem lovu si jedinec osvojuje zásady bojovníka, neboť *nagualismus* je také cestou bojovníka. Bojovník přijímá základní fakt života, nevyhnutelnost smrti, a s vědomím tohoto faktu se snaží žít naplno, vědomě prožívat každý okamžik života a v každém okamžiku života učinit to nejlepší co může. Bojovník také přijímá nezdolnou disciplínu, která ovšem není založená na dogmatech, rutinních činnostech nebo konkrétních pravidlech, ale na abstraktním pojetí vůle. Vůle je dle *nagualismu* základním zdrojem síly jedince a vychází z tajemné Síly emanované Orlem. Šikovným strádáním této síly se bojovník dostává do stavu vědomí, kdy dokáže uchopit celý vnímaný svět a zastavit jeho jinak nezlomnou kontinuitu. Tímto zastavením dosahuje jedinec přímého zření skutečnosti, že svět je jen iluzorní obraz konstituovaný našimi představami a pravou podstatou světa je prázdnota. Cesta lovce a bojovníka, vedoucí skrze narušování rutiny je cestou ireverzibilní. Jakmile jednou jedinec započne tuto cestu optimalizace a získá náhled podstaty dvou světů, mezi nimiž žije, nemůže se již vrátit do běžné každodennosti a musí pokračovat v optimalizaci (Castaneda, 1996b).

Jedinec figuruje v rámci tří světů, *první, druhé a třetí pozornosti*, přičemž první respektive druhá pozornost jsou přímo pozorovatelné skrze denní vědomí respektive sny. Technika *stopařství* slouží k osvojení si umění jednat v rámci běžného vědomí – *první pozornosti* –, zejména v rámci sociálních interakcí. Společně s technikou *snění*, která slouží k práci se snovými stavy vědomí – *druhou pozorností* – tvoří komplex dovedností, které se vzájemně doplňují a vyvažují. Každý bojovník používá obě techniky, nicméně afinita k jedné z nich vždy převažuje. Snění je typické spíše pro introvertní jedince a stopařství pro extrovertní. *Třetí pozornost* funguje jako latentní dimenze bytí a její dostupnost je v rámci života jedince velmi omezená, pro práci s ní neexistují konkrétní techniky. Technika *umění být si vědom* je specifickou koncentrační a meditační pomůckou, kterou lze aplikovat za jakékoliv situace. Teoreticky slouží *umění být si vědom* k odstranění *cizí instalace* – nikdy nekončícího vnitřního dialogu, který dle *nagualismu* odčerpává sílu každému člověku a zbavuje ho jeho magického aspektu. Cílem *umění být si vědom* je vypuzení *cizí instalace*, kterou lze odstranit dlouhodobým kontinuálním zastavováním vnitřního dialogu, a následným *zastavením světa* – narušením kontinuity vnímání jedince.

Umění záměru spočívá v ovládnutí vůle a Síly, která proudí skrze jedince, a následné přesunutí této síly k dosažení vytyčeného cíle – záměru. K posilování záměru také slouží *tensegrita*, speciální, fyzicky i psychicky velmi náročné cvičení, které údajně působí přímo na energii člověka a jeho bod spojení a uvolňuje rozptýlenou energii pro vědomé použití.

Rituální užívání psychotropních rostlin je součástí počátečních kroků realizace *nagualismu* za účelem prohloubení vnímání a uvědomění si, že každodenní vědomí – *tonal*, je pouze jednou a velmi omezenou možností vnímání. V počátcích realizace *nagualismu* totiž *tonal* pevně drží vědomí v mezích konceptů jednotlivce a neumožňuje přímý kontakt s *nagualem*. Psychotropní rostliny lze použít jako akcelerátor nevědomých dynamismů – *nagualu* – a prolomit pomocí nich omezený způsob vnímání. V pokročilejších fázích realizace se již od užívání psychotropních rostlin upouští, neboť jejich užívání je nebezpečné, vyčerpávající a navíc bojovník je v pokročilejších fázích realizace již schopen s *nagualem* navázat přímý kontakt i bez užití těchto rostlin.

Realizace nagualismu samozřejmě přináší i překážky. Dle dona Juana jsou základními překážkami při cestě poznání *strach, jas, moc a smrt*. Nepřátelé přichází postupně a jedinec je musí, poté co má nastřádáno dostatečné množství osobní síly, jednoho po druhém ve správný okamžik vyzvat na souboj a porazit. Jakmile bojovník porazí strach, začne jej objímat jas, jakmile prohlédne jas, pohltí jej moc. Pokud bojovník dokáže překonat osidla moci, čeká jej dříve či později smrt, s níž musí svést svoji poslední bitvu.

Jakmile jednou jedinec nastoupí tuto cestu optimalizace a získá vhléd do podoby reality, celkové i své individuální, nemůže se již vrátit k běžnému životu a musí pokračovat v procesu optimalizace. Postupný proces optimalizace v rámci nagualismu je nazýván *ztráta lidské formy* a jeho progres je spojený zejména se zdokonalováním se ve *snění* a hlavně ve *stopařství*, které je typické vyvazováním se ze sociálních konvencí.

4.7.4 Deskriptivní vrstva nagualismu

Nagualismus zahrnuje čtyři základní techniky, pomocí kterých jedinec realizuje cestu poznání. Těmito technikami jsou *stopařství, snění, umění být si vědom a umění záměru*.

Stopařství vychází z pojetí lovu a zahrnuje zbavení se vlastních rutin a zároveň pozorování rutin a pravidelností světa (a lidí) kolem. Kromě toho je úkolem lovce zbavit se pocitu vlastní důležitosti, který silně brání realizaci této nauky, a také snaha vymazat osobní historii – zahladit po sobě všechny stopy, tak aby se jedinec stal pro okolní svět naprosto neznámým (Castaneda, 1996a, str. 20 – 26). Tato přípravná fáze potom umožňuje pracovat s tzv. *kontrolovaným bláznovstvím*, technikou jednání, kdy se jedinec nedrží žádné fixní identity, ale v sociální komunikaci může dělat prakticky cokoli, protože se nedrží žádného rutinního způsobu chování. Pomocí *kontrolovaného bláznovství* je možné využívat pravidelností druhých lidí (lovit tyto pravidelnosti) a zároveň druhým nenabízet tuto možnost využití. Stopařství je v podstatě uměním jednat naprosto účelně a efektivně, ale přitom se nejedná o patologickou formu chování.

Techniky *snění* jsou zaměřené na svět snů. Počátečním úkolem *snění* je přenést uvědomění si toho, že jedinec sní, do okamžiku, kdy se nachází ve snu. Jakmile jedinec získá schopnost tohoto uvědomění, trénuje kontinuitu tohoto uvědomění, neboť snové vědomí je velmi vrtkavé a snadno se ztrácí. Jakmile si jedinec dostatečně vytrénuje schopnost *snění*, může začít se sny manipulovat a používat je i k dalším účelům. *Snění* je technikou mistrovství v práci s druhou pozorností.

Umění být si vědom je centrální technikou nagualismu. Principem této techniky je udržování bdělého vědomí zaměřeného na přítomnost pokud možno v každém okamžiku života jedince. Cílem této techniky je zastavení tzv. *vnitřního dialogu* neustálé práce myslí, která v každý okamžik života produkuje myšlenky. Prakticky spočívá *umění být si vědom* v neustálém bdělém a duchapřítomném zatlačování produkce myšlenek, které se samovolně konstituují v myslí. Nejde tedy o zbavení se myšlení jako takového, ale o snahu zastavit nekontrolovanou a neutuchající produkci myšlenek. Zastavením *vnitřního dialogu* dojde k zastavení činnosti *cizí instalace* – parazitické tendence – a enormnímu nárůstu individuální energie. Usměrněním této energie je pak možné *zastavit svět* a dosáhnout třetí pozornosti.

Umění záměru je částečně závislé na *umění být si vědom*, neboť vyžaduje investici osobní síly. *Umění záměru* je vědomé usměrňování vůle, které vede ke splnění vytyčeného cíle vlivem investované energie. Jedinec realizující nagualismus využívá tohoto umění k dosahování rozličných cílů.

Užívání psychotropních rostlin podléhá v nagualismu přísným rituálním regulím, což výrazně snižuje nebezpečí spojené s užíváním těchto rostlin a nelze na něj tedy aplikovat „klasické“ pojetí užívání látek měnících vědomí za účelem úniku od reality, neboť tyto rostliny mají přesně opačný efekt: ukazují reality z jiného úhlu, nebo v její širší perspektivě. *Peyote* se užívá na čtyřdenních hromadných setkáních zvaných *mitote* a cílem tohoto užívání je nalezení způsobů „jak správně žít“ (Castaneda, 1993, str. 57). Houby *teonanacatl* zase umožňují mimotělní prožitky (OBE čili out-of-body-experience) a *datura* se užívá například k věštění. Všechny tyto rostliny výrazně mění vědomí a pomáhají překonat zaběhané koncepty, uvolnit se nich a manipulovat vnímáním mnohem účinněji, než kdykoliv předtím.

Jedince, jdoucího po cestě nagualismu postupně čekají čtyři překážky, či nepřátelé, které je třeba překonat, chce-li jedinec tuto nauku realizovat. Prvním nepřítelem je strach, který dokáže jedince paralyzovat a zabránit mu pokračovat v cestě. Strach je přirozenou obranou, která chrání jedince před nebezpečím a dílčím cílem nagualismu je zbavit se strachu, neboť nebezpečí je přirozenou součástí této cesty. Po překonání strachu přichází na řadu jas neboli jasnost. Jedinec oslněný jasem se domnívá, že už poznání dosáhl, ačkoliv to nemusí být pravda. Jas zaslepuje a zaslepený jedinec může přijmout nějaký koncept nebo pohled na svět jako fixní a tím se zastavit. Překonání jasu vede skrze uvědomění si, že každý pohled na svět je jen nedokonalým popisem a poznání je nekonečný proces změny. Po překonání jasu přichází na řadu moc. Jedinci, který překonal jas, se dostává do rukou nezměrná moc manipulovat světem. Tato moc může zastavit jedince na cestě pokud začne moc využívat ke svým osobním potřebám. Překonání moci je možné skrze uvědomění si, že moc neslouží k osobní potřebě, ale jedná se o nadindividuální princip, který plní zájmy Orla. Posledním nepřítelem při realizaci nagualismu je smrt. Po překonání moci může jedinec nabýt pocitu, že už dost vykonal a je třeba odpočívat. Plná realizace nagualismu ale končí až okamžikem smrti a princip překonání posledního nepřítele spočívá v plném vědomém žití každého okamžiku života. Smrt, která přijde jako vrcholný bod plně prožitého života, jedince nepřehodí Orlovi jako potravu, ale slouží jako akcelerator, díky kterému si jedinec podrží individuální vědomí a unikne Orlovi směrem za svobodou.

Ztráta lidské formy jako specifické pojetí nemožnosti uniknout ze započatého procesu optimalizace postupuje spolu se zdokonalováním se ve *snění* a *stopařství*. Konkrétně se *ztráta lidské formy* projevuje jako změna hodnotového žebříčku, otažitost od světských záležitostí a zvláštní druh nadhledu nad procesem života a smrti, který je markantní zejména v kontextu moderní civilizace, jejíž byl Castaneda součástí. Regres k původnímu stavu a *modu operandi* před započítím optimalizace je zpravidla jen dočasný, neboť dřívější způsob života již jedince netěší a hlavně neuspokojuje tak jako dřív. Castaneda se sám o regres několikrát pokusil a na několik let přerušil své učednictví, ale vždy se po nějaké době zase vrátil k donu Juanovi a pokračoval na cestě poznání.

4.7.5 Cíl nagualismu

Cílem nagualismu je *transcendence* individuálního já a od něho odvislých zkušeností, překonání Orla, podržení si subjektivního vědomí i po smrti a tím dosažení individuální svobody.

4.7.6 Nagualismus a matrice optimální osobnosti

1) vědomí – V rámci nagualismu je, z pohledu jedince, vědomí považováno za prvopočátek veškerého bytí. Vnímání je konstituováno na základě konceptů vytvořených během života vlivem zkušenosti. Člověk funguje v rámci dvou řádů bytí: *tonalu a nagualu*. *Tonal* je běžné vědomí a *nagual* nevědomí, které je zpočátku možné vnímat jen nepřímě. Tyto dva aspekty bytí jsou v různé míře zastoupeny v tzv. *pozornostech*. *První pozornost*, svět každodenního bdění je charakteristický výraznou převahou *tonalu* nad *nagualem*, *druhá pozornost*, svět snění zahrnuje mnohem více *nagualu*. *Třetí pozornost* je těžko dostupná, jedná se čistý *nagual*, a kontakt s ní je možný až po tzv. *zastavení světa*, cíleném přerušení kontinuity vnímání pomocí meditační techniky zvané *být si vědom*, která je založena na uvědoměném zastavování automatické produkce myšlenek v mysli člověka. *Umění být si vědom* také slouží k překonání tzv. *cizí instalace*, parazitického autonomního komplexu (řeceno jungiánským jazykem), který neustálou produkcí myšlenek zbavuje člověka energie.

2) tělesnost – Dle nagualismu je tělo projekce energetické podstaty světa a je tedy podřízené vědomí. Na tomto postulátu je postavena *tensegrita*, fyzicky i psychicky velmi náročné cvičení, kterého se využívá pro posílení záměru a hromadění osobní síly. Kromě *tensegrity* apeluje obecně nagualismus na dobrou fyzickou kondici. Většina „operací“ a aplikace technik (kromě *stopařství*) probíhá v divočině mimo dosah civilizace a úspěšné fungování a přežití v divočině vyžaduje sílu, obratnost a vytrvalost.

3) etika – Etika nagualismu stojí na faktu přijetí odpovědnosti za vlastní činy v kontextu nevyhnutelnosti vlastní smrti. Člověk může činit cokoli si zamane, nicméně musí přijmout odpovědnost za své jednání a otevřít se důsledkům tohoto konání. Princip lovu a lovení nevědomí stojí na propozici, že na této planetě se všechny organismy navzájem požírají a není tedy neetické využívat lovit jiné organismy (ať již obrazně lovit jejich pravidelnosti a rutiny, nebo konkrétně pro potřebu nasycení se), neboť i sám bojovník bude dříve nebo později sežrán. Toto pojetí vede k tomu, že všechny bytosti na světě jsou si rovny, neboť všechny bez výjimky očekávají smrt. Axiom rovnosti všech bytostí napomáhá ke zbavení pocitu vlastní důležitosti, což je důležitý proces v rámci lovení a *stopařství*.

4) chování a jednání – Cílem nagualismu je totální individuální svoboda. Za tímto účelem se v rovině chování využívá soubor technik zvaných *stopařství*. *Stopařství* vede k osvobození se z internalizovaných sociálních norem a umožňuje využívat v interakci mnohem širší paletu možností, než je tomu možné v rámci sociálních konvencí. Každé chování sebou ovšem nese důsledky a ty je třeba zvažovat, neboť bojovník přijímá plnou odpovědnost za své činy a jejich důsledky. Součástí teorie chování v rámci nagualismu je princip neúprosnosti Orla a nevyhnutelnost vlastní smrti. Bojovník si udržuje vědomí vlastní smrtelnosti při jakékoliv

činnosti a to mu umožňuje jednat velmi uvědoměle a efektivně, neboť nevyhnutelnost smrti může fungovat jako silný motivátor, chce-li člověk něčeho dosáhnout.

5) emoce a temperament – Nagualismus zahrnuje i propracovanou temperamentovou typologii, jejíž popis by ovšem zabral příliš mnoho místa a není pro základní pojetí nutná. Tato typologie je navíc základem kolektivní optimalizace osobnosti založené na přesném rozložení jednotlivých temperamentových typů ve skupině lidí a jejich vzájemné synergistické interakci. Těchto temperamentových typů je dle nagualismu šestnáct.

O technikách *snění* a *stopařství* don Juan říká, že *snění* je preferované introvertními jedinci, zatímco *stopařství* extrovertními. Podle nagualismu by ovšem měl extrovert více rozvíjet *snění* a introvert *stopařství*, aby došlo k vyrovnání nerovnoměrnosti v zaměření pozornosti. Stopaři jsou více zaměřeni na vnější svět, kdežto snivci spíše na vnitřní.

Primární emoce strachu je v nagualismu považována za prvního ze čtyř nepřátel při cestě za poznáním a je třeba v určitý okamžik tohoto nepřítel vyzvat na souboj a porazit.

6) schopnosti – V rámci *první pozornosti* pracuje nagualismus se *stopařstvím*, souborem technik, které vedou k osvobození se od sociálních konvencí a návyků a umožňují jednat mimo tyto návyky. Dílčím cílem *stopařství* zbavení se vlastní důležitosti, která člověku brání jednat svobodně, protože reflektuje to co si myslí, že si o něm myslí druzí a své chování vyladuje na myšlené očekávání druhých. Dalším cílem *stopařství* je vymazání osobní historie – snaha zahladit všechny stopy svých minulých činů a postupně se vymanit ze vztahů se známými lidmi. Tato snaha vede k osvobození se od očekávání druhých, neboť když je člověk neznámým, nikdo vůči němu nemá žádná očekávání. Konečnou fází *stopařství* je provozování tzv. *kontrolovaného bláznovství*. Člověk osvobozený od sociálních konvencí na sebe může brát jakoukoliv podobu, přijímat jakoukoliv identitu, kterou zrovna potřebuje a v rámci této identity dosahovat svých cílů při sociální interakci.

V rámci *druhé pozornosti* užívá nagualismus *snění*, vědomého lucidního pobývání ve snech, které pomáhá překonávat bariéry mysli a vnímání. *Snění* začíná upřímnou snahou uvědomit ve stavu snu, že člověk sní. Po tomto uvědomění je třeba nabytou bdělou pozornost udržovat a toto udržování trénovat, neboť jedno jediné zaváhání znamená ztrátu snové pozornosti a sklouznutí k běžnému nelucidnímu snění. Tréninkem pozornosti ve snu je možné dosáhnout mistrovství ve *snění* transformovat obsahy snů, navštěvovat vzdálená místa a dokonce vstoupit do snu někoho jiného.

Umění být si vědom je koncentrační a meditační trénink jehož cílem je vypudit *cizí instalaci*, autonomní komplex, který v rámci mysli každého člověka neustále produkuje myšlenky a tím vyčerpává obrovské množství energie, které se stává dostupné ve stavu bez myšlenek. *Umění být si vědom* je možné trénovat v každý okamžik života, v rámci jakékoliv činnosti a spočívá v neúprosném tlačení na emanující se myšlenky a potlačování produkce těchto myšlenek. *Umění být si vědom* vede dříve či později k *zastavení světa*, přerušení kontinuity vnímání a oddělení pozorovatele od pozorovaného, subjektu od objektu s následným zrušením objektu.

Umění záměru je soubor technik sloužící k dosahování cílů. Principem tohoto umění je strádání osobní síly – čerpáním ze Síly, cvičením vůle a cvičením *tensegrity* – kterou lze potom zaměřit na úspěšné dosažení cíle.

7) motivace (zaměřenost) – Základním motivačním pohonem při realizaci nagualismu je neúprosnost Orla a nevyhnutelnost individuální smrti. Jedinec realizující nagualismus se potýká s vlastní konečností, a protože má cíl, dosáhnout svobody, plně prožívá a využívá každý okamžik svého života k naplnění svého osudu.

Umění záměru potom slouží jako metodika saturování dílčích motivací. Nagualismus tvrdí, že lidské bytosti jsou ze své podstaty magické, neboť dokáží libovolné přání změnit ve skutečnost. *Umění záměru* je metodikou, která nabízí postupy, jak přání měnit ve skutečnost.

4.7.7 Shrnutí: nagualismus Carlose Castanedy

Nagualismus Carlose Castanedy je kontroverzní program optimalizace osobnosti. Tento program staví na pojetí světa jako neúprosného místa, kde je jistá pouze jediná věc: nevyhnutelná smrt každé bytosti. Nejzazší a nevyšší realita, která je alegoricky nazývána Orel, emanuje, pomocí tajemné Síly, do světa Vědomí, které je stejně tajemné a plně nepoznatelné. Každá bytost je při narození obdařena vědomím a v rámci tohoto vědomí během života sbírá zkušenosti, které potom v okamžiku smrti odevzdává Orlovi. Orel je požívá i s vědomím bytostí, ačkoliv je možné vědomí oddělit od zkušeností, zkušenosti odevzdat Orlovi a se zachovaným vědomím uniknout smrti a dosáhnout svobody, hlavního cíle tohoto optimalizačního programu. Dle nagualismu funguje člověk v rámci dvou řádů bytí *tonalu* a *nagualu*, které odpovídají psychologickému pojetí vědomí a nevědomí. Člověk figuruje ve třech odlišných světech zvaných *první*, *druhá* a *třetí pozornost* a tyto světy se liší mírou projeveného *nagualu* a *tonalu*. *První pozornost* je svět každodenní bdělého bytí, k práci s ním slouží technika *stopařství* – snaha vymanit se z internalizovaných sociálních konvencí pomocí řady radikálních postupů. *Druhá pozornost* je světem snů a k práci s ní slouží techniky *snění*: lucidní pobývání ve snech a manipulace se snovou realitou. *Třetí pozornost* je charakteristická přímým kontaktem s Orlem, a protože je těžko dosažitelná a ovladatelná, nenabízí nagualismus žádnou metodiku pro práci s ní.

V rámci nagualismu se provozuje *umění být si vědom*, specifický trénink koncentrace a meditace, jehož cílem je zastavit vnitřní dialog, vypudit tak *cizí instalaci* – parazitický autonomní komplex v rámci každé osobnosti člověka – a dosáhnout tak *zastavení světa*: přerušení kontinuity vnímání. *Umění záměru* je zase propracovaná metodika dosahování cílů, která staví na tréninku vůle a sběru osobní síly.

Realizace nagualismu je pojmána jako lov. Jedinec sleduje pravidelnosti světa, tyto pravidelnosti pak loví a zároveň se snaží narušit rutinu svého života tak, aby sám nemohl být uloven. Alegorické pojetí nagualismu jako cesty bojovníka zase vychází z důrazu na nevyhnutelnost smrti a vede k plnému prožívání každého okamžiku života.

Při realizaci nagualismu se proti člověku staví čtyři základní překážky, které je v kontextu cesty bojovníka třeba vyzvat na souboj a porazit. Těmito překážkami jsou *strach*, *jas*, *moc* a *smrt*. Strach je obranný mechanismus a vychází z obavy z neznámého a změny, *jas* je iluzorní domněnka, že je možné dosáhnout konečného poznání, *moc* je lákadlo pro naplnění individuálních tužeb a *smrt* je personifikací poslední a finální bitvy člověka, do které je třeba jít

naplno, všechno vsadit a s pevným přesvědčením nasadit všechny dostupné síly a schopnosti kultivované během celého života.

4.8 Komparativní analýza optimalizačních programů v rámci matrice optimální osobnosti

Předešlých sedm kapitol bylo věnováno *deskripci* jednotlivých optimalizačních programů. Pomocí deskripce, primárně pomocí deskripce v rámci matrice optimální osobnosti, jsme vytvořili a standardizovali data o jednotlivých optimalizačních programech, která bylo možné využít ke *komparaci*, konkrétně k nalezení podobností a rozdílů mezi jednotlivých optimalizačních programů. Komparace v rámci matrice optimální osobnosti je obsahem této kapitoly.

1) vědomí – Biblické poradenství Larryho Crabba, psychosyntéza Roberta Assagioliho, neurolingvistické programování, abhidhamma, radžajóga i nagualismus pracují s koncepty vědomí a nevědomí. Larry Crabb používá toto rozdělení explicitně v rámci svého modelu osobnosti, stejně tak je tomu u NLP. Assagioli nabízí nejpropracovanější „mapu“ vědomí a nevědomí, v rámci které je zahrnuto i pojetí kolektivního nevědomí jehož původcem je C. G. Jung (1999). Nagualismus má vědomí a nevědomí schované v principech *tonalu* a *nagualu* (Williams, 2006) a částečně i v konceptu třech pozornosti, kdy je člověku v jednom okamžiku vždy dostupná jen jedna a ostatní jsou mimo dosah vědomí. Abhidhamma a radžajóga pracují s koncepty vědomí a nevědomí implicitně. Abhidhamma pracuje s nevědomím při čištění patologie mysli, kdy patologie je ukryta mimo dosah vědomí a teprve pomocí abhidhammických technik je možné je znovuvyvolat a zpracovat. Radžajóga zase pojímá svět jako iluzorní závoj – *máju* – který se postupem optimalizace odkrývá a jedinec dosahuje sjednocení s Bohem. Bůh je vždy uvnitř (Yiengar, 1997, str. 4), nicméně je za běžného stavu vědomí nedostupný a teprve práci s vnitřním světem a rozplétáním latentních psychických obsahů lze dosáhnout kontaktu s ním. Jediný Foglar nepracuje s koncepty vědomí a nevědomí. Domníváme se, že je tomu tak proto, že jeho lov bobříků je určen dospívající mládeži a případné teoretické propozice, stejně jako složitosti, byly v jeho práci minimalizovány už jenom z důvodů intelektuální úrovně dospívajících jedinců.

Odkazování k nadindividuálnímu principu, který přesahuje jedince (Bůh, Universum, Orel), lze nalézt v biblickém poradenství, psychosyntéze, radžajóze a nagualismu. V rámci biblického poradenství, psychosyntézy a radžajógy jde o sjednocení s tímto principem – člověk byl od tohoto principu dříve odtržen a bytostně, často podvědomě, touží po znovusjednocení s ním – u nagualismu je tomu přesně naopak: V okamžiku smrti si Orel individuum přivolává k sobě a chce ho pozřít, proto je třeba volání Orla uniknout.

Pojetí optimalizace jako spojení individuálního já s nadindividuálním principem je obsaženo v programu Larryho Crabba, psychosyntéze a radžajóze. Crabb pojímá toto sjednocování skrze altruistickou pomoc druhým, což odpovídá radžajógické cestě *karmajógy*. Assagioli zase vidí spojení individuálního já s nadjád jako sjednocení individuální vůle s univerzální vůlí a radžajóga zase pojímá toto sjednocení jako spojení individuální duše

s Bohem. Ačkoliv každý systém nazývá toto propojování jinými slovy, domníváme se, že se jedná o velmi podobný, či dokonce identický proces.

Změna stavu vědomí, jako součást optimalizačního procesu je zahrnuta v Assagioliho psychosyntéze, Foglarových bobřících, neurolingvistickém programování, radžajóze, abhidhammě a nagualismu. Larry Crabb pracuje pouze s konceptem naprogramování mysli skrze zkušenosti, nicméně sám nepodává jiný výklad ke změně vědomí, než změnu skrze přijetí biblických principů. Psychosyntéza používá katarzi a různé druhy meditace, které mají vést individuální já směrem do vyšších vrstev nevědomí a sjednotit toto já s nadjád. Proces cesty skrze vrstvy nevědomí, stejně jako meditační techniky, vedou ke změněným stavům vědomí, které jsou na fyziologické úrovni charakteristické změnou krevního tlaku, rychlosti dechu a tělesné teploty, na úrovni psychické potom změnou vnímání, pocity překračování vlastní individuality a někdy i auditivními a vizuálními halucinacemi. Lov bobříků zahrnuje úkoly, které vedou k výrazné proměně vědomí. Jsou jimi zejména bobřík hladu, samoty a mlčení. Hladovění, kromě svého očistného působení na trávicí trakt a jako cvičení síly vůle, vede ke zjemnění vnímání a k prohloubení schopnosti vnímat jak vnitřní psychické obsahy, tak i vnější smyslové modalitty mnohem intenzivněji, než je běžné. Bobřík mlčení zase zastavuje verbální aparát a dává možnost nahlédnout realitu z jiného úhlu. Tento úhel se nicméně vymyká možnosti jazykového vyjádření (jak komické, že?!) a nemáme tedy jinou možnost, než doporučit vyzkoušení tohoto bezpečného a velmi poučného cvičení. Bobřík samoty zase eliminuje jinak většinou automaticky vnímaný sociální aspekt reality každého jedince a startuje introspektivní procesy, které jinak zůstávají pasivní. Abhidhamma jako trénink mysli používá paletu meditačních technik, které, jak již bylo zmíněno v případě psychosyntézy, vedou k výrazným fyziologickým i psychologickým změnám. Nejvýrazněji se projevuje technika *vipassana-satipatthána*, síla jejíhož efektu je někdy přirovnávána k síle efektu psychedelických substancí. Radžajógické stupně *hathajógy* a zejména *pránajamy* vedou k výrazné změně vědomí skrze volní působení na tělo nebo dech. *Hathajóga* má pronikavější vliv na změnu vědomí než většina „běžných“ tělesných cvičení a účinek *pránajamy* může vést až k extatickým stavům, jejichž síla je, jako v případě *vipassany-satipatthány*, podobná síle účinku psychedelických substancí. Nagualismus explicitně zakládá své principy na manipulaci stavu vědomí. Kromě toho, že využívá psychotropních substancí, jejichž vliv na změnu vědomí je velmi dramatický, jsou prakticky všechny techniky nagualismu určeny k práci se změnou stavu vědomí. Technika *snění* pracuje se spánkovým stavem, který je změněným stavem vědomí sám o sobě, *stopařství* zase svým principiálním rozbouřováním sociálních hranic a konceptů mění vědomí v podobě náhledu na sociální svět. Technika *být si vědom* je *de facto* meditační technikou a platí o jejím efektu na změnu vědomí to, co bylo zmíněno výše u psychosyntézy a abhidhammy.

Meditace, práce s myslí obecně a zastavování myšlenek jako součást optimalizačního procesu – a jako specifická práce se změnou vědomí – je přítomno v psychosyntéze, abhidhammě, radžajóze, nagualismu a částečně i v NLP. Neurolingvistické programování pracuje zejména s imaginací a „vnitřním monitorem mysli“, nicméně nezahrnuje meditační techniky. Assagioliho psychosyntéza nabízí cvičení pro rozvoj a práci s imaginací a kromě toho, v rámci spirituální psychosyntézy, několik druhů meditace, jejichž cílem je hluboká analýza dílčího problému, kontrola myšlenek a rozvoj kreativity. Abhidhamma nabízí

nejpropracovanější práci s myslí, která počíná u kotvení pozornosti v těle a v přítomnosti, pokračuje rozvojem schopnosti koncentrace a klidnosti mysli a končí meditací vhledu, která odděluje pozorovatele od všech myšlenkových procesů. U radžajógy vedou všechny její techniky ke snaze utišit myšlenkové pochody a tím umožnit znovusjednocení individuálního já s Bohem. Myšlenky jsou v rámci radžajógy považovány za zásadní bariéru, která konsituuje duální perspektivu a tím postuluje vnímání světa jako oddělenosti subjektu a objektu. Dle radžajógy je takové vnímání iluzorní. Nagualismus nabízí techniku *být si vědom*, což je snaha zastavit myšlenkové pochody. Podle nagualismu je myšlení enormně náročné na výdej energie a blokuje možnost přímého zření reality. Myšlení je dle tohoto optimalizačního programu způsobované tzv. *cizí instalací*, parazitickou tendencí, která skrze myšlení ubírá jednotlivci energii. Zastavování myšlenek vede k tzv. *zastavení světa*, což je zhroucení vnímání světa jako objektu a eliminaci vlivu *cizí instalace* na energii jedince. Vnitřní podobnost nagualismu s radžajógickým pojetím je evidentní, ačkoliv každý z těchto programů používá odlišné pojmosloví a odlišný náhled na povahu myšlení.

2) tělesnost – Důležitost tělesných cvičení v rámci procesu optimalizace zdůrazňuje Assagioli, radžajóga, nagualismus a zejména Foglar. Assagioli nenabízí konkrétní formy cvičení a pojímá tělesná cvičení jako součást tréninku vůle. Radžajógický třetí stupeň – *hathajóga* – nabízí komplexní a propracovaný systém kultivace těla zahrnující obrovské množství cviků a technik, které posilují i nehlubší svalové vrstvy, protahují šlachy a pomáhají eliminovat psychosomatické bloky. Nagualismus zahrnuje ve svém učení tzv. *tensegritu*, speciálně vyvinutá tělesná cvičení, která kromě své fyzické náročnosti působí na „energetickou skutečnost“ světa a uvolňují energii jedince, vázanou mimo jeho dosah, pro potencionální použití. Foglarův lov bobříků zahrnuje lov bobříka mrštnosti, síly, plavání a zručnosti, jejichž zdárné ulovení klade důraz na všestrannou pohyblivost, sílu paží, schopnost plavat a na obratnost tělesných pohybů.

Specifickým využitím tělesnosti je použití těla jako „kotvy“. Abhidhammický trénink ve svých základních stupních zaměřuje pozornost mysli na tělesné procesy (dech) a tím kotví pozornost v těle a v přítomnosti. Toto kotvení je nutnou podmínkou pro bezpečné zvládnutí dalších stupňů výcviku, protože umožňuje udržovat pozornost v přítomnosti a držet „nohy na zemi“. Kotvicí efekt je typický i pro *hathajógu*, která kromě blahodárného tělesného efektu poutá pozornost k tělu, což je nutná podmínka pro *pránajámu*, jejíž praktikování neukotveným jedincem může způsobovat psychické problémy a jiné nežádoucí efekty.

3) etika – Etické regule do sebe zahrnují všechny optimalizační programy s výjimkou NLP. Neurolingvistické programování je deklarované jako soubor eticky neutrálních technik, jejichž použití a výsledný efekt je závislý na kontextu (kdo je používá, za jakým účelem a v jakém prostředí). Jedinou implicitní etickou regulí je tedy nutnost přijmout odpovědnost za důsledky způsobené použitím NLP technik. Naproti tomu všechny ostatní optimalizační programy nabízí sadu etických pravidel, jejichž dodržování je nutnou podmínkou pro zdárný proces optimalizace osobnosti. Kromě nagualismu, jehož etika vychází z výrazného existenciálního zabarvení celého „učení“, jsou etické kodexy zbylých pěti optimalizačních programů velmi podobné. Assagioli definuje etický kodex psychosyntézy velmi obecně – jako altruistické

a prosociální smýšlení. Tato tendence je zahrnutá v biblickém poradenství, které se řídí Mojžíšovým desaterem, abhidhammē, radžajógické *karmajóze* i ve Foglarových bobřících dobrých činů a ušlechtilosti.

Kromě toho zahrnuje abhidhamma, radžajóga a biblické poradenství instrukce neubližovat živým (cítícím) bytostem, nekrást a mluvit pravdu. V ostatních bodech se etika těchto programů mírně odlišuje – abhidhamma jako trénink mysli dává větší důraz na střídmost stravy, radžajóga zase na pohlavní čistotu. Nagualismus je v otázkách sociálního světa mírně řečeno asertivní, ale zahrnuje instrukce pro střídmost stravy a pohlavní čistotu jako nutné podmínky pro kumulaci energie a osobní síly, která je nutná pro optimalizační proces.

4) chování a jednání – Instrukce ohledně chování a jednání vychází u optimalizačních programů povětšinou z etiky daného programu. Etické instrukce nabádají k držení určitého *modu operandi* s cílem zefektivnit proces optimalizace. V rámci biblického poradenství vede etický kodex k tzv. „biblickému“ (altruistickému a prosociálnímu) chování. Stejně tak Assagioli doporučuje chovat se ku prospěchu společnosti. Altruistické chování je zdůrazňované také v rámci Foglarových bobříků a v rámci *karmajógy*. Radžajóga a abhidhamma jsou obecně více zaměřeny na chování, které zabraňuje patologizaci mysli, neboť ta je překážkou zdárného procesu optimalizace.

Specifický *modus operandi* nacházíme u nagualismu. *Stopařství* jako technika osvobodování se ze sociálních konvencí totiž nepostuluje konkrétní formy chování a jednání, ale nabádá k jakémukoliv jednání, pomocí něhož jedinec narušuje internalizované sociální vzorce a tím se osvobozuje z pout naučených konvencí.

NLP jako technologie je výrazně odlišná. Nabízí postupy chování a jednání, které mají za cíl ustanovení nebo prohloubení raportu – vnímavého napojení se na realitu druhého člověka – a následné sledování komunikačního respektive terapeutického cíle.

Optimalizace chování jako eliminace negativních vlastností je zdůrazňované všemi optimalizačními programy. Negativní vlastnosti jsou v rámci jednotlivých programů definovány různě (například Crabb je vidí jako egostické jednání, Castaneda jako zbavení se svých návyků a vzorců chování), nicméně abstraktní proces zbavení se svých negativ lze vidět jako konstantu procesu optimalizace.

Požadavek přijmout osobní odpovědnosti za vlastní činy je zdůrazňované v psychosyntéze, radžajóze a nagualismu, nicméně implicitně je obsažen i v ostatních programech optimalizace.

5) emoce a temperament – Dle biblického poradenství by emoce měly být řízeny soucitem, tak aby byly v souladu s prosociálními tendencemi. Implicitně je tomu tak i v rámci abhidhammy. Meditace *mettá* – vyzařování dobrotivosti – je založená na upřímném přání dobra pro všechny cítící bytosti a meditující se tak ztotožňuje s nevyčerpatelným soucitem, který leží v úplném jádru všech buddhistických nauk. Oba tyto programy také postulují, že emocionální zkušenost je jednou ze základních složek celkové zkušenosti. Pokud bychom přijali Damasiův postulát proponovaný v rámci teorie somatických markerů (viz např. Damasio, 2000a nebo Damasio, 2000b), že emoce jsou pojítkem mezi tělem a myslí a jejich projevy jsou informacemi, které tělo vysílá do mysli, lze říci, že i nagualismus považuje emoce za důležitou

součástí zkušenosti. V rámci nagualismu se pracuje s tzv. *poznáním těla*, které je mnohem hlubší a komplexnější než poznání mysli.

Práci s emočně nabitými zkušenostmi a jejich zpracovávání lze nalézt v rámci NLP a u Assagioliho. Ačkoliv jsou techniky této práce odlišné, cíl je velmi podobný: znovuvyvolání dřívější emočně silné zkušenosti, její znovuprožití, vyrovnání se s ní a uvolnění energie, která v ní byla vázána.

Kontrola emočních projevů je typická pro lov bobříků, kdy lovec musí ovládat své emoční projevy, aby mohl úspěšně lovit. Zejména u lovu bobříka mlčení, hladu nebo žízně je třeba na určitou dobu držet emoční expresi pod kontrolou.

Zásadní odlišnost vůči ostatním programům nabízí nagualismus, který považuje jednu z primárních emocí – strach – za nepřítele při cestě za poznáním. Strach je obecně považován za obranou reakci, která informuje jedince o případném nebezpečí, nicméně v rámci nagualismu se jedná o překážku, kterou je třeba překonat, aby bylo možno pokračovat v procesu optimalizace.

6) schopnosti – Jednotlivé optimalizační programy nabízí širokou paletu možností, jak rozvíjet své schopnosti. Rozvoj tělesné zdatnosti je typický pro Foglarovy bobříky, pro radžajógickou *hathajógu* a také pro nagualismus (*tensegrita*). Rozvoj kognitivních schopností je zahrnutý v psychosyntéze (s důrazem na rozvoj imaginace, koncentrace a zejména vůle), Foglarových bobříci (s důrazem na rozvoj paměti, smyslového vnímání, soustředění a vůle), abhidhammě (s důrazem na rozvoj všímavosti, koncentrace a klidnosti mysli), radžajóze (s důrazem na rozvoj vůle a schopnosti koncentrace) a nagualismu (s důrazem na rozvoj schopnosti koncentrace a schopnosti měnit vnímání).

NLP nabízí optimalizaci schopnosti komunikovat a také měnit vzorce chování, což je typické také pro techniku *stopařství* v rámci nagualismu. Nagualismus také nabízí optimalizaci schopnosti vědomě snít, což je schopnost, se kterou nepracuje žádný jiný optimalizační program.

7) motivace (zaměřenost) – Larry Crabb označuje za základní motivační faktor, vedoucí k nastoupení procesu optimalizace, hledání Boží lásky, kterou alegoricky ozančuje jako „žízeň“. Assagioli píše o vnitřní nespokojenosti, radžajóga zmiňuje touhu po znovusjednocení, abhidhamma hedónický princip. Všechny tyto programy dle našeho soudu naráží na tu samou motivaci, která vychází z nemožnosti plně saturovat lidské touhy pomocí, řečeno s Husserlem, „světa věcí“. Člověk se potom uchyluje k hledání saturačního zdroje mimo tento (duální) svět a snaží se nalézt ten pravý „pramen“, který uhasí jeho „žízen“, pokud použijí Crabbův příměr. Crabbovo hledání Boží lásky se projevuje nespokojeností, která je zmiňovaná v psychosyntéze, stejně jako je implicitně obsažena v teoretickém pozadí radžajógy. Abhidhamma zase postuluje pomíjivost všech jevů a nevyhnutelnost utrpení v rámci duálního světa – eliminaci utrpení je pak nutné hledat v emancipaci od hodnocení založeném na dimenzi příjemný – nepříjemný. Fungování v rámci hedónického principu je teoreticky nekonečné, a proto je třeba uspokojení hledat mimo tento princip.

NLP, jako neutrální systém technik nepracuje s žádnou konkrétní motivací, nicméně nabízí techniky pro práci s vlastní motivací, nebo motivací jiných lidí. Odlišné pojetí oproti pojetí

předešlých optimalizačních programů nabízí Foglar, pravděpodobně proto, protože se jedná o edukační program pro mládež, která ještě nedospěla do ontogenetické fáze ve které by se zabývala existenciálními otázkami. Základní motivace v rámci nagualismu je jako vystrížená z existenciální filosofie. Nevyhnutelnost individuální smrti je považovaná za hlavní motor veškerého snažení a pro proces optimalizace je tedy nutné využít každý okamžik života. Základní zaměření v nagualismu je potom touha po individuální svobodě.

4.9 Shrnutí: výzkumné otázky

Při snaze vybrat u jednotlivých optimalizačních programů cíl, ke kterému tyto programy směřují jsme se potýkali s problémem, že v rámci Coanem postulovaných pět cílů, které dle jeho názoru pokrývají většinu cílů optimalizačních programů, nebylo možné přesně stanovit, ke kterému *jednomu* cíli ten který optimalizační program směřuje. U většiny optimalizačních programů tedy uvádíme dva primární cíle, jejichž kombinace zpřesňuje zaměření jednotlivých optimalizačních programů. Dalším problémem byl fakt, že realizace některých optimalizačních programů vede k některému z Coanem postulovaných cílů, nicméně tento cíl není v rámci optimalizačního programu explicitně deklarovaný a spíše se jedná vedlejší produkt procesu optimalizace. Takový cíl jsme označili jako *sekundární*.

1) K dosažení jakého cíle směřují jednotlivé optimalizační programy?

- Biblické poradenství Larryho Crabba směřuje k *efektivnosti a lidské pospolitosti*. Za sekundární cíl biblického poradenství lze považovat *transcendenci*.
- Assagioliho psychosyntéza má za cíl *vnitřní harmonii a transcendenci*. Sekundárně potom vede ke zvýšení *efektivnosti* jedince.
- Techniky neurolingvistického programování vedou k *efektivnosti* a sekundárně ke zvýšení *tvořivosti*.
- Foglarův systém bobříků má za cíl *efektivnost a lidskou pospolitost*.
- Abhidhamma Mirko Frýby směřuje k *vnitřní harmonii*.
- Cílem radžajógy je *transcendence*. Sekundárním cílem je potom *vnitřní harmonie*.
- Cílem nagualismu Carlose Castanedy je *transcendence*.

2) Jaká jsou podobnosti a jaké jsou rozdíly mezi přístupy a technikami jednotlivých optimalizačních programů?

Podobnost a rozdíly v přístupech jednotlivých programů optimalizace osobnosti jsou podrobně popsány v kapitole 4.8. Na tomto místě nabízíme tabulku, která shrnuje několik základních nalazených podobností¹⁵.

¹⁵ Rozdíly mezi jednotlivými optimalizačními programy jdou obtížně graficky znázornit, proto jsme graficky zpracovali jen podobnosti.

Tabulka 1: Podobnost a rozdíly jednotlivých optimalizačních programů

	Biblické poradenství	Psycho-syntéza	NLP	Foglarovy bobřiči	Abhi-dhamma	Radžajóga	Nagualismus
Vědomí a nevědomí	+	+	+	-	+	+	+
Nadindividuální princip	+	+	-	-	-	+	+
Optimalizace jako spojení individuálního já s nadindividuálním principem	+	+	-	-	-	+	+
Práce se změnou stavu vědomí	-	+	+	+	+	+	+
Meditační techniky	-	+	-	-	+	+	+
Tělesná cvičení	-	+	-	+	-	+	+
Tělo jako kotva v realitě	-	-	-	-	+	+	-
Etický kodex	+	+	-	+	+	+	+
Altruismus a prosociální jednání	+	+	-	+	+	+	-
Eliminace negativních vlastností	+	+	+	+	+	+	+
Přijmutí odpovědnosti za své činy	+	+	+	-	+	+	+
Emoce řízené soucitem	+	-	-	-	+	-	-
Práce s emočně nabitými zkušenostmi	-	+	+	-	-	-	-
Kontrola emoční exprese	-	-	-	+	-	-	+

4.10 Intepretativní kontextualizace jednotlivých optimalizačních programů

Na závěr této práce jsme se rozhodli přidat kapitolu, která nabízí reflexi jednotlivých optimalizačních programů zvnějšku, bez použití vědecké metodologie. Jejím cílem je snaha podat co nejucelnější pohled na vybrané optimalizační programy a zpřesnit případnou interpretaci jejich pojetí.

Crabbovo biblické poradenství je zajímavou fúzí prastaré hebrejsko-křesťanské moudrosti a poznatků vědecké psychologie. Crabb pojímá psychologické poznatky jako méně důvěryhodné, než jsou poznatky biblické, čímž se výrazně odlišuje od většiny spirituálně nebo křesťansky orientovaných psychologů. Tento přístup je výrazně dogmaticky a vybízí ke kritické reflexi jeho pojetí. Dogmatické pojímání bible jako neomylného zdroje je z pohledu sebekorigující se vědy úsměvné a vyvolává řadu otázek. Ačkoliv se tedy Larry Crabb hojně opírá o vědeckou empirii a o vědeckou metodu, všechny poznatky, jichž využívá, vkládá do „biblického“ paradigmatu, verifikuje je jím (ačkoliv toto paradigma nebylo konstituováno pomocí vědecké metody) a implicitně tak odmítá možnost změny paradigmatu. Změna paradigmatu v důsledku dat, které jsou s aktuálním paradigmatem v rozporu, je ovšem pro vědu a vývoj vědeckého poznání příznačná a leží v základu její seberefektivní povahy (Kuhn, 1997, str. 85 násl.). Vystává potom otázka, zda stojí v pozadí Crabbova přístupu konzervatismus nebo obava o diskreditaci biblických poznatků v kontextu empirické psychologie.

Assagioliho psychosyntéza vznikala na pozadí rozvíjející se freudiánské psychoanalýzy a měla ve své době sloužit jako spirituální alternativa k pojetí této velmi biologicky orientované terapeutické školy. Období první poloviny dvacátého století bylo v Evropě prodchnuto silně magickým smýšlením: vliv orientální spirituální literatury a možnost reflexe křesťanského

učení dala v Evropské společnosti vzniknout mnoha školám a tzv. „lóżím“, které se věnovaly kumulaci a reprodukci duchovního vědění, stejně jako praktikování technik mnoha různých spirituálních škol. Znovuobnovené gnostické a magické tradice vedli ke vzniku a rozvoji mnoha frakcí v rámci národních států a magie byla brána jako důležitá a mocná součást společenského dění, dokonce i jako součást politické aktivity státu¹⁶. V našich zemích bylo v tomto směru význačné působení zejména spisovatelů a překladatelů Karla Weinfurtera a Gustava Meyrinka a v umírněnější podobě také aktivity Rudolfa Steinera. Psychosyntézu lze pojímat jako fúzi této společenské tendence a počínající emergence empirické psychologie. Assagioli využil dobových poznatků hlubinné psychologie, stejně jako přílivu velkého množství orientální literatury, která se dostávala pozvolna do Evropy jako součást zásilek z kolonií. V teorii psychosyntézy se vliv freudiánské a jungiánské psychologie projevuje zejména užíváním modelu osobnosti, který zahrnuje vědomí a něvědomí, a do tohoto modelu interferují východní vlivy v podobě rozčlenění vědomí na jednotlivé vrstvy a užívání konceptu nadjá (*higher self*). Praktická stránka psychosyntézy zahrnuje specifickou podobu psychoanalýzy, katarzi a imaginativní techniky, které jsou inspirovány hlubinnou psychologií, a také meditační techniky a techniky na rozvoj intuice, jejichž původ lze hledat v orientálních oblastech světa.

Neurolingvistické programování se konstituovalo na základech kognitivní vědy respektive lingvistiky, které zažily obrovský rozmach respektive paradigmatickou změnu (Rorty, 1967) na počátku sedmdesátých let dvacátého století. Nové paradigma, které se začalo ve vědě, zejména biologii, na konci šedesátých let vynořovat a vyústilo do více či méně minoritního proudu vědeckého smýšlení (viz např. Capra, 2002 nebo Bateson, 2006) ovlivnilo všechny ostatní vědecké obory a dalo vzniknout celostnějšímu pohledu na realitu, který se zrcadlí i v teorii NLP. Pojetí ustálené v rámci kognitivní vědy, zejména oblíbená „počítačová metafora“, která se používala k názorné prezentaci podobnosti mezi fungováním výpočetní techniky a mozku, značně interferuje do filosofie NLP a projevuje se charakteristickým „inženýrským“ přístupem k práci s myslí. Ačkoliv je má tato metafora velkou explanační sílu, její použitelnost je omezená, neboť jak se ukazuje, výpočetní technika je sice schopná rychlých syntaktických operací, ale je nepoužitelná pro operace sémantické – viz světově proslulý Turingův test. Lingvistickou část NLP lze tedy v tomto kontextu pojímat jako druhou stranu mince fungování mozku a jako snahu o co nejkompexnější zpracování složité reality mozku, mysli a vědomí, neboť, slovy geniálního britského matematika Rogera Penrose „v našem (lidském) porozumění jde o něco co je mimo výpočty (*there's something outside computation going on in our understanding*)“ (Blackmore, 2006, str.176).

Foglarův lov bobříků vznikl na zásadách a základech skautského hnutí, které vzniklo v Anglii a v našich zemích jsou jeho počátky datovány k roku 1911 a spojeny se jménem A. B. Svojsíka. Na skautské hnutí lze pohlížet jako na hnutí reagující na rozvoj městské kultury a městského způsobu života. Toto hnutí se snažilo obnovit ztracený kontakt člověka s přírodou a také reagovalo na sebestřednou a bezohlednou realitu vznikajících velkoměst. Foglar se celý svůj život snažil vychovávat a vést mládež k ohleduplnému a altruistickému způsobu života,

¹⁶ Dokladem vážného zaobírání se magií bylo evidentní i z faktu, že dokonce nacistické Německo stálo na spirituálních, leč značně pokroucených základech a po obsazení Československé republiky vedly první intervenční kroky ze strany Německa proti všem Čechům a Slovákům, kteří se věnovali magii a spiritualitě. Brutální zákroky gestapa přežila jen hrstka těchto lidí.

kteřý zahrnuje citlivý kontakt s přírodou i se sociosférou. Lov bobříků byl a je určen primárně dospívající mládeži ve snaze ukázat jí vzrušující možnosti bytí v hranicích dlouhodobě udržitelného způsobu života. Pojetí podobná Foglarovu lovu bobříků a skautingu lze nalézt po celém západním světě a ačkoliv se jedná o minoritní proud vzdělávání a výchovy, má jako takový velký vliv na prosociální a ekologické smýšlení tisícovek lidí žijících v západní civilizaci.

Abhidhamma Mirko Frýby vznikla na podkladě Frýbových zkušeností s životem mnicha na Srí Lance a v Barmě a jeho vědomostí získaných během studia psychologie. Abhidhamma, jako základ satiterapie, je fúzí východní etické, psychohygienické a meditační moudrosti s poznatky empirické psychologie a nabízí výrazně vědecké teoretické pojetí v kombinaci s tradičními technikami meditace. Ačkoliv lze v jeho práci nalézt informace, které jsou v rozporu s obecně uznávanými poznatky o theravádovém buddhismu, stejně jako je jeho pojetí zdrojového textu Abhidhamma Pitaka odlišné od aktuálního pojetí, které je uznávané v současné Indii (Frýba považuje Abhidhamma Pitaku za koherentní a uznávaný text theravádového buddhismu, zatímco linie indického buddhismu považuje Abhidhamma Pitaku za nekoherentní a rozporuplné apokryfní dílo), možnost využití nabízených technik a teoretické zakotvení tohoto optimalizačního programu ukazuje, že se jedná o velmi podrobný a propracovaný systém použitelný pro hlubokou osobnostní transformaci. Frýbova abhidhamma stojí na buddhismu, jehož oblíbenost v Evropě a USA výrazně roste. Je nádherně paradoxní, že ve dvacátém a jednadvacátém století je v Asii jen velmi málo jedinců, kteří mají dostatečnou intelektuální a osobnostní kapacitu realizovat buddhismus, zatímco v Evropě je počet těchto jedinců řádově mnohem vyšší. Buddhismus se nenápadně a pomalu stěhuje do Evropy a Frýbovu abhidhammu lze také pojímat jako předzvěst tohoto posunu směrem k „západnímu ráji“ (což je legendární místo zmiňované v mnoha buddhistických pověstech, jehož podoba velmi koresponduje s podobou současné Evropy) a jako předzvěst velkého rozmachu buddhismu v Evropě. Samotný buddhismus je založený na soucitu a snaze pomoci sobě (v theravádovém buddhismu) a nebo druhým lidem (v tibetském buddhismu) od utrpení a žít šťastně. Buddhistické meditační techniky lze v kontextu současné vědy a zejména vědy kognitivní pojímat jako propracovaný systém, který na osobnostní úrovni slouží k hluboké transformaci a na neurální úrovni funguje jako záměrné působení na plasticitu nervů a jejich synapsí. Buddhistická psychologie předjímala mnoho století dopředu nejnovější poznatky kognitivních věd a neurověd (Kurak, 2003) a nabízí koherentní a použitelné paradigma pro vědeckou práci i osobnostní transformaci, které je navíc podepřené více než tisíciletou tradicí.

Radžajóga je synkrezí a systematizací nejstaršího dochovaného systému transformace osobnosti. V jejím pozadí stojí zkušenosti miliónů lidí a pradávna moudrost, která zahrnuje multidisciplinární poznatky relevantní pro optimalizaci osobnosti. Oblíbenost jógy v jednadvacátém století, stejně jako nespočet institutů a chráněných pracovišť ukazuje sílu, která je ukrytá v tomto optimalizačním programu. Aplikovatelnost radžajógy je obrovská: je možné ji využívat jako psychohygienický doplněk jinak světského života, jako tělesnou přípravu pro široké spektrum sportovních technik i jako životní cestu, která může být pojata jako přísně asketické putování za nalezením sebe sama nebo za osvícením.

Nagualismus uzavírá magickou sedmičku optimalizačních programů. Pojetí Carlose Castanedy ve své době vzniku vzbudilo velký ohlas, stejně jako ostrou kritiku. Nekompromisní existenciální filosofické pojetí – neúprosnost smrti, vrženost do světa, vědomí jež je základem

bytí, stejně jako užívání kontroverzních technik a pojetí optimalizace jako „cesty bojovníka“ nenechalo mnoho lidí emočně chladnými. Na jedné straně praktická nemožnost uskutečnit požadavky nagualismu a na druhé straně hluboká propracovanost vyvolávají spory ohledně autentičnosti a povahy Castanedova učení do dnešních dnů. Zajímavou podobnost jeho učení s jiným systémem, zejména v pojetí optimalizace jako cesty bojovníka, lze najít zejména v knihách někdejšího mistra světa v gymnastice Dana Millmana (1995). Millmanova perspektiva je mnohem umírněnější, nepracuje s psychotropními látkami, jejichž použití je mnohdy riskantní a nabízí pragmatičtější pojetí cesty bojovníka založené na prostotě, čistotě a tvrdé práci na sobě samém.

4.11 Diskuse

Cílem této studie bylo podat popis a srovnání sedmi vybraných programů optimalizace osobnosti na podkladě Madsenovy systematologie a *ad hoc* vytvořené matrice optimální osobnosti. Rozsah deskriptivní části, stejně jako rozsah části komparativní, umožňují jen letmé a náznakové ohlédnutí za výsledky studie.

Pomocí systematologických třech vrstev abstrakce se nám podařilo popsat základní stavbu, teorii i techniky jednotlivých optimalizačních programů a pomocí matrice optimální osobnosti jsme je standardizovali a připravili pro srovnání. Následná komparace ukázala, že podobnosti jednotlivých optimalizačních programů se objevují v několika bodech. Nejmarkantnější podobností je zejména používání konceptů vědomí a nevědomí a to navzdory tomu, že se stále jedná o nedefinovatelné a nejasné konstrukty. Jejich explanační síla je ovšem pravděpodobně tak velká, že užití těchto konstruktů výrazně zjednodušuje teoretické zakotvení optimalizačních programů. Výraznou podobnost mezi optimalizačními programy lze také nalézt v práci se změněnými stavy vědomí, které jsou nedílnou součástí šesti z celkových sedmi optimalizačních programů. Za zásadní podobnost lze také považovat etické pozadí jednotlivých programů, kdy kromě NLP, které ovšem explicitně zdůrazňuje etickou neutrálnost a tím reflektuje nutnost etického zakotvení optimalizačního procesu, jsou všechny programy optimalizace osobnosti vybaveny etickým kodexem, který určuje rámec žádoucího chování a jednání. Etický kodex založený na altruismu a prosociálním jednání je potom typický pro všechny tyto programy s výjimkou nagualismu, který je velmi kontroverzní a zakládá se na neúprosnosti, která je s prosociálními tendencí špatně slučitelná. Poslední výraznou podobností je požadavek přijmout odpovědnost za své činy, který je explicitně zahrnutý ve všech optimalizačních programech s výjimkou Foglarových bobříků. Ve Foglarově pojetí je ovšem tento požadavek zahrnut implicitně, a proto přijmutí odpovědnosti za své činy považujeme za hypotetickou konstantu optimalizačního procesu.

Zajímavé bylo také jedno pojetí, které se nenápadně proplétalo některými optimalizačními programy (biblickým poradenstvím, psychosyntézou, radžajógou a nagualismem), nicméně jeho specifičnost neumožňovala zařadit tuto podobnost pod žádnou kategorii v rámci matrice optimální osobnosti. Toto pojetí se týká názoru, že započatý proces optimalizace je ireverzibilní a není možný regres ke stavu bytí a způsobu života před započatím tohoto procesu. Ačkoliv jsou čtyři zmíněné optimalizační programy velmi odlišné – odlišnost je nejmarkantnější u biblického poradenství a nagualismu – zahrnují pojetí ireverzibility ve své

teorií a to dle našeho názoru naznačuje hypotetickou konstantu pro ireverzibilitu procesu optimalizace, stejně jako poskytuje varování pro případné zájemce o proces optimalizace¹⁷. Jakmile jednou jedinec započne proces optimalizace a osobnostní transformace, předešlý způsob života jej již nemůže uspokojovat a tak, ačkoliv si může oddechnout v dočasných obdobích regrese, je nucen pokračovat v procesu optimalizace.

Tato studie nabízí systematický pohled na vybrané programy optimalizace osobnosti a také nabízí možnost nahlédnout do zákulisí těchto programů, zejména na povahu jejich technik. Přínos této práce lze nalézt zejména v možnosti rámcově zpřístupnit tyto systémy zájemcům o optimalizaci vlastní osobnosti s tím, že umožňuje, pomocí standardizované podoby deskripce, zvolit si individuálně vhodný program pro práci na své osobnosti. Různorodost jednotlivých systémů a jejich cílů zaručuje velkou svobodu a možnost volby dle osobnostních dispozic a preferencí daného jedince. Získané poznatky lze také využít jako podpůrný a zejména přehledový zdroj pro konstrukci technik, cvičení a programů v rámci psychoterapeutický, výcvikových a zážitkově pedagogických kurzů, neboť analyzované optimalizační programy integrují velké množství sebezpoznavacích, stejně jako sociálně psychologicky relevantních, technik a postupů. Tato práce také přispívá do poměrně útlého souboru literatury věnované optimalizaci (rozvoji) osobnosti, který je jinak ve většině případů vázaný na jednotlivé psychoterapeutické školy a výcviky a nebývá dostupný v textové formě nejširší laické i odborné veřejnosti. Zajímavým způsobem je tato práce, právě skrze výše zmíněnou ireverzibilitu optimalizačního procesu, propojená s poměrně nově se vynořujícím tématem psychospirituální krize, ke kterému se obrací stále více pozornosti psychologů a psychoterapeutů. Nespokojenost, ireverzibilita a problémy v počátcích procesu optimalizace korespondují s obecně se konstituujícím pojetím psychospirituální krize a v budoucnu bude jistě možné obě témata účinně propojit.

Madsenova metodologie se ukázala jako použitelná i pro systematizaci nevědeckých přístupů k optimalizaci osobnosti a pravděpodobně jako jediná použitelná pro analýzu a systematizaci narativních textů větších rozsahů. Ačkoliv je její metodika méně precizní než metodika hermeneutická nebo metodika zakotvené teorie, jádro přínosu práce leží v jejím interpretativním charakteru, a proto lze menší nepřesnosti přehlédnout, aniž by došlo k výraznému zkreslení výsledků. Na druhou stranu se domníváme, že použití třech systematologických vrstev abstrakce samostatně, bez následné deskripce pomocí matrice optimální osobnosti, by nevedlo k tak jasné analýze dat a dle našeho názoru je tedy, při analýze nevědeckých teorií, které nejsou sami o sobě explicitně systematizovány, nutné použít více kroků abstrakce a standardizace. *Ad hoc* vytvořená matrice optimální osobnosti se ukázala jako velmi vhodný nástroj pro analýzu programů optimalizace osobnosti, neboť její sedmipoložkové pojetí dokázalo postihnout prakticky všechny parciality, teoretické

17 Na tomto místě si dovolueme zmínit podobnost, která není úplně akademická, nicméně je alegorická a velmi výstižná. V klasice stříbrného plátna konce dvacátého století, filmu Matrix, stojí v jednom okamžiku hlavní hrdina před dilematem. Do té doby neznámí lidé, reprezentující poznání podstaty bytí a „skutečné“ reality mu dávají na výběr dvě pilulky, které zpodobňují dvě volby. Pokud si zvolí modrou pilulku tak se „probudí ve své posteli a bude si moci věřit čemu bude chtít“ (překlad monologu z filmu), pokud si vybere červenou „zůstane ve světě divů a bude moci sám poznat jak hluboká je králičí nora“ (dtto) – film používá symboliku známých příběhů anglického matematika devatenáctého století, Lewise Carolla, Alenka v říši divů a Alenka v říši za zrcadlem. Zajímavý je právě důraz na to, že pokud se rozhodne pro červenou pilulku, nebude se již moci vrátit zpět do původního stavu před začátkem „procitnutí“. Mimochodem zajímavé srovnání s tímto pojetím reality nabízí dílo předního francouzského myslitele Jean Baudrillard (1996).

i praktické, které se ve zdrojových textech vyskytly. Jedinou výjimkou byla výše zmíněna ireverzibilita procesu optimalizace, která se vymyká osobnostním kategoriím a odkazuje spíše k metateoretické perspektivě. Na druhou stranu se nám tuto ireverzibilitu podařilo postihnout v rámci systematologického pojetí, nicméně nemohla vstoupit do komparace, která vycházela pouze z dat získaných pomocí matrice optimální osobnosti.

Dalším problematickým bodem byly cíle optimalizačních programů. Cíle, zvolené dle Coanova pojetí (1999), nebyly jednoznačně určitelné a tak lze u každého optimalizačního programu nalézt zpravidla dva cíle, ke kterým daný program směřuje. Navíc kromě deklarovaného cíle optimalizace lze zpravidla pozorovat dosažení některého cíle „jen tak mimochodem“ jako vedlejšího produkt optimalizačního procesu. Tento cíl jsme *ex post* nazvali sekundárním a jeho dosažení zpravidla není hlavním zájmem optimalizačního programu, nicméně praktikování technik daného programu k němu vede.

Relativní je také základ, na němž byl vybírán cíl optimalizačních programů. Jediným použitelnou „metodou“ mohla být rozvážná interpretace vyabstrahovaných dat, a proto byl cíl, respektive cíle, každého optimalizačního programu stanoven na základě „rétorického diskurzu“ (Miovský, 2006, str. 15).

Domníváme se, že se riziko použití induktivního a deduktivního přístupu v rámci této studie vyplatilo a nevedlo k žádným zásadním nedostatkům nebo chybám během analýzy. Stejně tak analýza narativně podaných optimalizačních programů (Foglarova lovu bobříků a nagualismu), které nemusí podávat definice užívaných pojmů, čímž potenciálně ohrozili jednu ze dvou prerekvizit pro použití systematologie, proběhla bez větších problémů a zejména preciznost a hloubka podání v rámci nagualismu umožňovala zdárnou aplikaci systematologii na tyto programy optimalizace.

V. ZÁVĚR

Tato studie je založená na systematické deskripci a komparaci sedmi vybraných programů optimalizace osobnosti. Systematická deskripce nabízí ucelené souhrné pojetí jednotlivých optimalizačních programů v předem stanoveném logicky konzistentním rámci stejně jako několik podobností a rozdílů, kterými se jednotlivé programy optimalizace osobnosti vyznačují. Podobnosti lze nalézt ve více ohledech a to jak v teoretickém zakotvení (například proponování nadindividuálního principu), tak ve stránkách praxe. Zajímavá a pozornosti hodná je taky možnost hypoteticky stanovit určité konstanty procesu optimalizace osobnosti. Toto stanovení vychází z postulátu, že pokud lze některý aspekt optimalizace nalézt u většiny – nebo dokonce u všech – optimalizačních programů, které byly analyzovány, je možné stanovit hypotetickou konstantu pro proces optimalizace, která je nezávislá na konkrétní teoretické perspektivě a praktických technikách. Výsledky této práce ukazují, že etický kodex a z něho odvozené chování je zásadním a nezastupitelným faktorem v procesu optimalizace. Etické pojetí je také povětšinou nastavené z perspektivy altruismu, prosociálních tendencí a snahy o obecné blaho. Teoretické používání konstruktů vědomí a nevědomí se ukázalo jako příznačné pro většinu optimalizačních programů, stejně tak jako práce se změnou stavu vědomí pomocí řady technik, zejména technik meditačních. Za další hypotetickou konstantu lze považovat snahu o eliminaci negativních osobnostních vlastností¹⁸ jako součást procesu optimalizace a požadavek po přijmutí odpovědnosti za své konání. Zajímavé je také zdůrazňování ireverzibility procesu optimalizace některými programy a také skrytý motivační faktor, který může vést k nastoupení procesu optimalizace.

Co se týče potencionálních výzkumných perspektiv, nabízí se několik možností výzkumu, pravděpodobně kvalitativního charakteru, které mohou navazovat na tuto práci, nebo jí pojímat jako příruční, přehledový zdroj. Výzkum změny kvality života, například v kontextu pojetí pozitivní psychologie, po nastoupení procesu optimalizace, například v podobě srovnání stavu před začátkem optimalizačního procesu a stavu během procesu. Jinou možností by mohlo být srovnání dvou jinak parametricky ekvivalentních subpopulací, které se by se lišili pouze v tom, zda jejich příslušníci podstupují proces optimalizace či nikoliv. Zajímavý, ovšem dle našeho soudu těžko realizovatelný¹⁹, výzkum by mohl být výzkum zaměřený na zjištění podobností a rozdílů mezi jedinci, kteří podstupují procesy optimalizace osobnosti v rámci odlišných optimalizačních programů.

ENGLISH SUMMARY

This study is based on description and comparison of seven chosen personality optimization programs. Systematical description of optimization programs offers comprehensive conception of each program in logically consistent frame and also includes several similarities and differences found among these optimization programs. It is possible to find similarities in both theoretical approaches and practical aspects of these optimization programs. This study is theoretically based on principles of phenomenology, discursively on humanistic and positive

¹⁸ Ačkoliv pojetí negativních vlastností se program od programu různí.

¹⁹ Těžko realizovatelný zejména z důvodu obtížného nalézání výzkumných subjektů.

psychology and methodologically on systematology developed by danish psychologist K.B. Madsen and ad hoc developed matrix of optimal personality. Idea of optimal personality is taken from the work of Richard Coan, who analysed many self-developmental approaches which emerged throughout history in different parts of world, and is quite similar to the concept of self-actualization held by humanistic psychology.

We found out, that most important similarities among optimization programs can be found in using of constructs of conscious and uncounscious mind, in techniques leading to altered states of consciousness, in ethical aspects, which are mostly based on altruistic and prosocial perspective, and in the demand to accept responsibility for ones own acts.

Contribution of this study may be found it potencional usability for ones own personality development and for some empirical studies interested in personality development. This study may also by used as reference manual for constructing programs and techniques in experiential educational, training and terapeutical courses. This study is also relevant for the emerging theme of psychospiritual crisis and offers brief to this process because optimalization process seems to have some similar features as psychospiritual crisis.

Jablko jako plod stromu poznání dozrálo a vydalo se na svoji cyklickou a věčně se opakující pouť světem. Poučeno ze zkušenosti svého mateřského lůna se odpoutalo od větví a volným pádem zamířilo k matce zemi, která dala život jeho předcůdci a umožňuje žít i jemu. Cesta je vždy plná strastí a překážek, stejně jako radostí a zaslouženého odpočinku. Ačkoliv toto jablko nikdy nemůže pochopit a uchopit nádheru a komplexnost světa v celé své šíři, vydává se na pouť za nalezením a reflexí sebe sama. *Orbis terrarum est speculum ludi.*

VI. LITERATURA

- Assagioli, R. (1965): *Psychosynthesis*. Mandala: London.
- Assagioli, R. (2002): *The Act of Will*. Psychosynthesis & Education Trust: London.
- Bateson, G. (2006): *Mysl a příroda, nezbytná jednota*. Malvern: Praha.
- Baudrillard, J. (1996): *Simulacra and Simulation*. University of Michigan Press: Michigan.
- Baumgarten, F. (1933): *Die Charaktereigenschaften*. Verlag A. Francke: Bern.
- Blackmore, S. (2001): *Teorie memů: kultura a její evoluce*. Portál: Praha.
- Blackmore, S. (2006): *Conversations on Consciousness*. Oxford University Press: London.
- Borges, J. L. (1999): *Nesmrtelnost*. Nakladatelství Hynek: Praha.
- Capra, F. (2002): *Bod obratu*. Dharmagaia: Praha.
- Castaneda, C. (1993): *Oddělená skutečnost*. Volvox Globator: Praha.
- Castaneda, C. (1996a): *Cesta do Ixtlanu*. Volvox Globator: Praha.
- Castaneda, C. (1996b): *Příběhy síly*. Volvox Globator: Praha.
- Castaneda, C. (1997): *Dar Orla*. Volvox Globator: Praha.
- Castaneda, C. (1999): *Magické pohyby*. Volvox Globator: Praha.
- Cloninger, S. C. (2000): *Theories of Personality. Understanding Person*. Prentice-Hall: New Jersey.
- Coan, R.W. (1999): *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Grada Publishing: Praha.
- Crabb, L. (1993): *Uvnitř. Skutečná změna je možná, jestliže začneš uvnitř*. Návrat domů: Praha.
- Crabb, L. (1995): *Osobnost člověka – její potřeby a cesty k naplnění*. Návrat domů: Praha.
- Csikszentmihalyi, M. (1997): *Finding Flow*. HarperCollins Publisher: New York.
- Csikszentmihalyi, M. (2006): *Preface*. In: Csikszentmihalyi, M. a Csikszentmihalyi I. S. (eds.) (2006): *A Life Worth Living. Contributions to the Positive Psychology*. Oxford University Press: London.
- Czaba, P. (2006): *Positive Psychology Traditions in Classical European Psychology*. In: Csikszentmihalyi, M. a Csikszentmihalyi I. S. (eds.) (2006): *A Life Worth Living. Contributions to the Positive Psychology*. Oxford University Press: London.
- Damasio, A. (2000a): *Descartův omyl: emoce, rozum a lidský mozek*. Mladá Fronta: Praha.
- Damasio, A. (2000b): *Feeling of what happens: body, emotion and the making of consciousness*. Vintage: London.
- Exupéry, A. de S. (1976): *Moje planeta*. Odeon: Praha.
- Ferjenčík, J. (2000): *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Portál: Praha.

- Foglar, J. (1987): *Hoši od bobří řeky*. Olympia: Praha.
- Foglar, J. (1990): *Strach nad bobří řekou*. Olympia: Praha.
- Husserl, E. (2004): *Ideje k čisté fenomenologii a fenomenologické filosofii I*. Oikoymenh: Praha.
- Jung, C. G. (1999): *Výbor z díla. Svazek II*. Nakladatelství Tomáše Janečka: Brno.
- Křivohlavý, J. (2004): *Pozitivní psychologie*. Portál: Praha.
- Kuhn, T.S. (1997): *Struktura vědeckých revolucí*. Oikoymenh: Praha.
- Kurak, M. (2003): *The Relevance of the Buddhist Theory of Dependent Co-Origination to Cognitive Science*. *Brain and Mind* 4 (2003): 341 –351.
- Leont'jev, D. (1978): *Činnost, vědomí, osobnost*. Svoboda: Praha.
- Leontiev, D. (2006): *Positive Personality Development. Approaching Personal Autonomy*. In: Csikszentmihalyi, M. a Csikszentmihalyi I. S. (eds.) (2006): *A Life Worth Living. Contributions to the Positive Psychology*. Oxford University Press: London.
- Liotard, J.F. (1995): *Fenomenologie*. Victoria Publishing: Praha.
- Madsen, K.B. (1972): *Teorie motivace*. Academia: Praha.
- Madsen, K.B. (1979): *Moderní teorie motivace*. Academia: Praha.
- Millman, D. (1995): *Cesta pokojného bojovníka*. Sagittarius: Dolní Břežany.
- Maslow, A. H. (1943): *Theory of Human Motivation*. In: *Psychological Review* 50, str. 370–396.
- McDermott, I.; O' Connor, J. (1999): *Neurolingvistické programování v manažerské praxi*. Praha: Management Press.
- Merlau-Ponty, M. (1962): *Phenomenology of Perception*. Routledge & Kegan Paul: London.
- Miovský, M. (2006): *Kvalitativní metody a přístup v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing: Praha.
- Míček, L. (1976): *Sebevýchova a duševní zdraví*. SPN: Praha.
- Moss, D. (2001): *The Roots and Genealogy of Humanistic Psychology*. In: Schneider, K. J.; Bugental, J. F. T.; Pierson, J. F. (2001): *The Handbook of Humanistic Psychology. Leading Edges in Theory, Research and Practice*. Sage Publications: London.
- Rezek, P. (2008): *Fenomenologická psychologie*. Jan Placák – Ztichlá klika: Praha.
- Rorty, R. (1967): *The Linguistic Turn*. The University of Chicago Press: Chicago.
- Varela, F.; Thompson, E.; Rosch, E. (1993): *The Embodied Mind*. MIT Press: Cambridge.
- Rinpoče, T. W. (2009): *Zázraky přirozené mysli*. Dharmagaia: Praha.
- Rogers, C. R. (1999): *O osobnej moci*. Persona: Bratislava.
- Říčan, P. (1972): *Psychologie osobnosti*. Orbis: Praha.
- Říčan, P. (2007): *Psychologie osobnosti*. Praha: Portál.

- Searle, J. (1994): *Mysl, mozek a věda*. Mladá Fronta: Praha.
- Skarnitzl, R. (1997): *Úvod do filozofie a praxe jógy*. Onyx: Praha.
- Smékal, V. (2002): *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Barrister & Principal: Brno.
- Styron, Ch. W. (2005): *Positive Psychology. Awakening to the Fullness of Life*. In: Germer, Ch. K.; Siegel, R. D.; Fulton, P. R. (eds.) (2005): *Mindfulness and Psychotherapy*. The Guilford Press: New York.
- Šivananda, S. (1950): *Radžajóga. Teorie a praxe*. Samizdatové vydání.
- Vybíral, Z. (2005): *Psychologie komunikace*. Portál: Praha.
- Vymětal, J. (1987): *Psychoterapie. Pomoc psychologickými prostředky*. Horizont: Praha.
- Vymětal, J. (2003): *Úvod do psychoterapie*. Portál: Praha.
- Williams, D. L. (2006): *Život mezi světy tonal & nugal. Psychologický pohled na cestu poznání Carlose Castanedy*. Emitos: Brno.
- Winter, D. G.; Barenbaum, N. B. (1999): *History of Modern Personality Theory and Research*. In: Pervin, L. A.; John, O. P. (1999): *Handbook of Personality. Theory and Research, 2nd edition*. The Guilford Press: New York.
- Yalom, I. D. (2006): *Existenciální psychoterapie*. Portál: Praha.
- Yiengar, B.K.S. (1997): *Light on Yoga*. HarperCollins Publisher: New York.
- Zeig, J.K. (2005): *Předmluva: Vývoj psychoterapie – základní otázky*. In: Zeig, J. K. (2005): *Umění psychoterapie*. Portál: Praha.

VII. PŘÍLOHA – Slovníček sanskrtských a páli pojmů

anapána-sati – Anapána-sati je meditační technika a sémanticky se jedná se o složeninu tří slov jazyka Pali. *Ana* znamená nádech, *apána* znamená výdech a *sati* se překládá jako všímavost. Anapána-sati se většinou volně překládá jako vědomé dýchání.

asurové – *Asurové* jsou dle Indické mytologie považováni za polobohy nebo démony, kteří fungují mimo časoprostor. Jejich tendence, hodnocené jako negativní, jsou ukotveny v každém člověku. Tyto negativní tendence jsou vyvažovány tendencemi *surů*, andělů, kteří dávají lidem do vínku božský princip a pozitivní vlastnosti. Snaha člověka o dosahování dokonalosti a kontaktu s Bohem, stejně jako obecná lidská působnost je v Indické mytologii alegoricky popisovaná jako odvěky boj surů a asurů.

ašram – *Ašram* je jógická poustevna. Jedná se o komplex budov, které slouží jako chráněné pracoviště, které je oddělené od vnějšího světa a vytváří tak příležitost pro intenzivní spirituální práci. Ašram je jógickým ekvivalentem křesťanského kláštera.

bhaktijóga – sanskrtský termín *bhakti* se překládá jako oddanost nebo uctívání. Bhaktijóga je jógou oddanosti a spočívá v bezpodmínečném oddání se Bohu nebo učiteli. Toto bezpodmínečné oddání ruší iluzi ega a vede k osvícení.

dharana – *dharana* je sanskrtský pojem který znamená zaměření smyslů. V kontextu jógy jde o zaměření smyslů a vnímání do vnitřního prožitkového světa jedince.

dhjana – sanskrtský pojem, který označuje vysokou míru soustředění na jeden meditační předmět. V kontextu jógy je cílem dhjany zastavit myšlenky a prolomit tak iluzorní vnímání světa.

džňanajóga – *Džňanajóga* je jógou poznání a moudrosti. Adept jógy dosahuje osvícení a sebepoznání skrze studium a meditaci.

hathajóga – *hatha* v sanskrtu znamená síla. Hathajóga je jógou tělesných cvičení a cestou vůle. Hathajóga je nejznámější a nejrozšířenější formou jógy v západní civilizaci.

hatha yoga pradipika – Jedná se o manuál k praxi hathajógy napsaný v 15. století. Tento text obsahuje souhrn pokynů, příkazů a rad, které mají vést ke zdárnému praktikování hathajógy.

jama – Sanskrtský pojem *jama*, se překládá jako kontrola. Jedná se o souhrn pokynů, které leží v základu praxe jógy. Jedná se o pět základních pokynů, jak by měl adept jógy jednat v rámci světského působení.

jóga – Sanskrtský termín, který znamená spojovat nebo sjednocovat. V přeneseném slova významu se jedná o propracovaný a ucelený systém kultivace a transformace osobnosti, jehož cílem je sjednocení individuálního já s Bohem.

joga-nidda – *Joga-nidda* je palijský termín, který znamená jógový spánek. Jedná se o sugestivní relaxační techniku, která vede k hlubokému tělesnému i psychickému uvolnění.

- jógasutra** – *Sutra* je sanskrtský pojem, který doslovně znamená lano, nebo věc, která drží věci pohromadě. Překládá se jako aforismus. Jógasutra je text, jehož autorem je Patandžali Mahesh, jogín, který žil v 9. století a jako první podal ucelené pojetí na jehož základě vznikla radžajóga. Do češtiny se jógasutra někdy překládá jako aforismy o józe.
- karmajóga** – *Karma* je sanskrtský pojem, který znamená činit, nebo dělat. Přeneseně se používá jako označení příčiny a následku (chování). Karmajóga je jógou nezištného chování.
- marána-sati** – Složenina dvou palijských slov. *Marana* znamená smrt a *sati* všímavost. *Marana-sati* se volně překládá jako meditace smrti.
- mettá** – *Mettá* je palijský pojem ozančující dobrotivost. V kontextu optimalizace osobnosti se jedná o meditaci vyzařování dobrotivosti.
- nibbana** – palijský termín (sanskrtským ekvivalentem je pojem nirvana), který ozančuje stav osvobození od utrpení a koloběhu života a smrti.
- nijama** – je soubor duchovních nařízení, kterými se má řídit adept jógy.
- níla-kasina** – *Kasina* je palijský termín pro meditační objekt a *níla* znamená modrý. *Níla-kasina* se volně překládá jako meditace v modrém nebo meditace na modrou barvu.
- pránajama** – sanskrtský pojem složený ze dvou slov. *Prána* je životní energie nebo také dech a *jama* se překládá jako kontrola. Pránajama je souborem technik, které slouží ke kontrole dechu.
- radžajóga** – *Radža* znamená král nebo královský a jóga je systém transformace osobnosti. Radžajóga je osmistupňová stezka kultivace osobnosti vedoucí ke sjednocení individuálního já s Bohem
- samadhi** – Sanskrtský termín označující hlubokou meditaci nebo vyšší stav vědomí. V kontextu radžajógy se jedná o finální stav klidu a sjednocení s Bohem, kterého je dosaženo pomocí jógických technik.
- vipassana-satipatthána** – *Vipassana* je palijský termín, který se překládá jako vhled. *Satipatthána* se potom překládá jako podklady všímavosti (*sati* – všímavost, *patthána* – podklad). V kontextu buddhismu se jedná o tradiční meditační techniku.
- surové** – Sanskrtský termín, který označuje anděly z indické mytologie. Více viz heslo asurové.

Abstract

This study is based on description and comparison of seven chosen personality optimization programs. Systematical description of optimization programs offers comprehensive conception of each program in logically consistent frame and also includes several similarities and differences found among these optimization programs. It is possible to find similarities in both theoretical approaches and practical aspects of these optimization programs. This study is theoretically based on principles of phenomenology, discursively on humanistic and positive psychology and methodologically on systematology, developed by Danish psychologist K.B. Madsen, and ad hoc developed matrix of optimal personality. Idea of optimal personality is taken from the work of Richard Coan, who analysed many self-developmental approaches which emerged throughout history in different parts of world, and is quite similar to the concept of self-actualization held by humanistic psychology.

We found out, that most important similarities among optimization programs can be found in using of constructs of conscious and unconscious mind, in using techniques leading to altered states of consciousness, in ethical aspects of optimization programs, which are mostly based on altruistic and prosocial perspective, and in the demand to accept responsibility for one's own acts.

This study offers the possibility to look in backstage of chosen optimization programs, especially on the nature of its techniques. Contribution of this study may be found in possibility of access to analysed optimization programs. Standardized description of these programs makes possible for potential interested person to choose way of optimization according to his demand and personal dispositions and offers vast possibility of choice and freedom among potential ways of optimization. Gathered knowledges of this study may also be used as manual reference for some empirical studies interested in personality development. This study may also be used as reference manual for constructing programs and techniques in experiential educational, training and therapeutic courses, because analysed optimization programs involve big amount of techniques relevant for personality and social psychology approaches. This work also contributes to quite small file of literature dedicated to personality optimization and personality transformation, which is mostly binded to therapeutic schools and is not available for broader both academic and non-academic public. This study is also relevant for the emerging theme of psychospiritual crisis and offers brief contribution for this topic because optimization process seems to have some similar features as psychospiritual crisis.

Abstrakt

Tato studie je založená na systematické deskripci a komparaci sedmi vybraných programů optimalizace osobnosti. Systematická deskripce nabízí ucelené souhrné pojetí jednotlivých optimalizačních programů v předem stanoveném logicky konzistentním rámci stejně jako několik podobností a rozdílů, kterými se jednotlivé programy optimalizace osobnosti vyznačují. Podobnosti lze nalézt ve více ohledech a to jak v teoretickém zakotvení (například proponování nadindividuálního principu), tak ve stránkách praxe.

Zjistili jsme, že nejdůležitější podobnosti mezi optimalizačními programy lze nalézt v používání k konstruktů vědomí a nevědomí, v používání technikách vedoucích ke změně stavu vědomí, v etických aspektech optimalizačních programů, které jsou většinou založené na altruismu a prosociální perspektivě a v požadavku přijmout odpovědnost za své činy.

Tato studie nabízí možnost nahlédnout do zákulisí těchto programů, zejména na povahu jejich technik. Přínos této práce lze nalézt zejména v možnosti rámcově zpřístupnit tyto systémy zájemcům o optimalizaci vlastní osobnosti s tím, že umožňuje, pomocí standardizované podoby deskripce, zvolit si individuálně vhodný program pro práci na své osobnosti. Různorodost jednotlivých systémů a jejich cílů zaručuje velkou svobodu a možnost volby dle osobnostních dispozic a preferencí daného jedince. Získané poznatky lze také využít jako podpůrný a zejména přehledový zdroj pro konstrukci technik, cvičení a programů v rámci psychoterapeutický, výcvikových a zážitkově pedagogických kurzů, neboť analyzované optimalizační programy integrují velké množství sebepoznávacích, stejně jako sociálně psychologicky relevantních, technik a postupů. Tato práce také přispívá do poměrně útlého souboru literatury věnovaného optimalizaci (rozvoji) osobnosti, který je jinak ve většině případů vázaný na jednotlivé psychoterapeutické školy a výcviky a nebývá dostupný v textové formě nejširší laické i odborné veřejnosti. Tato práce je také relevantní pro studium psychospirituální krize, relativně nového fenoménu, ke kterému se obrací zájem vědců a terapeutů. Optimalizační proces totiž vykazuje podobnost některých znaků s psychospirituální krizí a v budoucnu pravděpodobně bude možné obě témata propojit.