



# Nechat se oslovit hloubkou

Na začátku roku 2023 stála ekumenická teoložka a husitská farářka **IVANA NOBLE** u zrodu Centra péče o duši Univerzity Karlovy. Centrum nabízí duchovní doprovázení, kurzy meditace, hodnotově orientované kulaté stoly, workshopy i přednášky a je otevřené všem bez rozdílu. Co „péče o duši“ inspirovaná filozofií Jana Patočky obnáší a jak ji lze chápat?



**Při zakládání centra jste se s kolegy inspirovali Janem Patočkou, ale i nemocnicemi a věznicemi spíše než univerzitním prostředím v zahraničí. Jak k tomu došlo?**  
 Od začátku jsme věděli, že chceme vytvořit místo otevřené všem, o jehož práh by nikdo nezakopával. Jan Patočka nám byl vzorem svou integritou, zaměřením na lidské vztahy. Podle něj je duše zrcadlem, skrze něž se zjevuje to, co je skutečné, pravdivé. Péče o duši pak neodbočuje k individualismu, ale prolíná se v ní práce s naším vědomím a svědomím, hledají se odpovědi na situace, v nichž je v sázce něco, co bychom mohli nedokonalě nazvat společným dobrem. Zkoumali jsme, jestli jsou v zahraničí vysokoškolská střediska, která by byla nejen ekumenicky otevřená a mezináboženská, ale pracovala by také s lidmi, kteří nemají k náboženství žádný vztah. Zjistili jsme, že v Evropě, Americe i jinde existují kaplanství, jež sice otevřená jsou, ale kotví v nějaké konkrétní náboženské tradici a ta tradice určuje symbolický svět, který jejich služba předpokládá. Oproti

tomu v nemocniční a vězeňské kaplanské službě je to jinak. Asi proto, že v mezních situacích, v nichž se tu lidé ocitají, je třeba hledat netypická řešení. Nejdůležitější je při tom naslouchání tomu druhému, vnímání jeho nebo její vlastní řeči, střípků hodnot, setkání, která hrála aspoň trochu pozitivní roli. Často se právě jedná o lidi, kteří k náboženství mají buď problematický, nebo žádný vztah. V týmu duchovních doprovázejících mohou být jak vzdělaní laici, tak třeba kněz, řeholnice, rabin nebo buddhistický mnich. Pečovat o duši tady neznamená získávat duše pro nějaký náboženský směr, ale zrcadlit skutečnost a pomáhat těm, kdo přicházejí, aby svým vlastním způsobem navázali se skutečností hlubší kontakt - a aby ho unesli. To nás inspirovalo.

**V mezních situacích, o nichž ses zmínila, pronikáme k podstatě života a lidství.**

Někdy ano. A do takové mezní situace nás dostal například i covid - pandemie a její dopady nás původně podnítily k tomu, abychom centrum založili. V době lockdownů se studenti i učitelé propadali do samoty a někteří z nich se neměli o co nebo o koho opřít. Řada

**„Musíme si dávat pozor, abychom neprosazovali ideologickou představu, ‚jak by to mělo být‘, ale vnímali realitu, jaká je. Jedině tak se duše může začít léčit.“**

z nich se nehlásila k žádné duchovní tradici - a právě jejich situace nám ležela na srdci nejvíc. Snažíme se vycházet z bohatství různých náboženství a hledat, co z nich je převoditelné do srozumitelné podoby tak, abychom dokázali pomáhat komukoli bez omezení.

**Centrum vedeš už zhruba rok. S čím za vámi lidé přicházejí nejčastěji?**

Na studenty i pedagogy stále doléhá doba covidu - a pak válečné konflikty, které odkrývají naši zranitelnost tak radikálně. Spousta lidí řeší „rozbitý životní styl“, ptají se, jak se usebrat, najít nějaký střed. Jak trochu lépe plánovat, aby se dal život lépe žít. Ale chodí k nám i ti, kteří byli různým způsobem zneužívání. Někteří zároveň procházejí psychoterapií. Jiní nás oslovují proto, že by chtěli žít duchovní život, ale nevědí, jak na to, protože nabídka církve a institucí má pro ně příliš vysoký práh. Také se na nás obracejí pedagogové, kteří jsou naprosto přetížení administrativou a nevědí, co si s tím počít. Je to velmi různě.

## „Pokud je na to člověk připraven, je dobré se setkat s ‚nepřítelem‘ a pokusit se vyslechnout jeho příběh.“

Po střelbě na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, mezi Vánoce a Novým rokem, naše centrum nabídlo duchovní doprovázení v krizi jak studentům, tak zaměstnancům fakulty. Setkali jsme se s tím, že řada lidí nám za tuto možnost děkovala, ale v této první fázi ji využil málokdo. Častější bylo to, že se na nás lidé obraceli neformálně nebo že nám psali nebo volali přátelé těch, kdo tuto těžkou situaci zažili, a potřebovali se podělit o to, jak se snaží být jim nablízku, nebo se chtěli poradit, jak jim pomoci. Počítám, že více rozhovorů nás bude čekat až s větším časovým odstupem.

**Připomínáš, že někteří lidé, kteří u vás využívají duchovního doprovázení, zároveň chodí na psychoterapii. Máte tedy vybudované kontakty na terapeuty, k nimž můžete lidi posílat?**

Určitě. Máme síť spolupracovníků, kteří jsou s námi ve spojení. Někteří naši duchovní mají i terapeutickou průpravu a jedna členka týmu je psychiatřka. Rovněž doporučujeme služby UK Pointu, univerzitního informačního střediska, kde je psychologická poradna.

**Kromě duchovního doprovázení máte na programu workshopy, v jejichž rámci se lidé mohou svého nitra dotýkat ještě trochu jinak. Aktuálně pracujete s tématy jako budoucnost nebo naděje. Řekneš o tom víc?**

Otázku budoucnosti si Kampus Hybernská, kde Centrum péče o duši působí, zvolil jako jedno ze svých ústředních témat a požádal nás, jestli bychom něčím nepřispěli.

My si všímáme, že budoucnost často přichází jako hrozba. Nemusíme se ani zmiňovat o válečných konfliktech, stačí nejistota, kterou řada lidí zakouší. Napadlo nás, že by bylo dobré se na budoucnost podívat jinak než jako na abstraktní konstrukt. Abstraktní strachy budou vždycky jiné než to, co aktuálně prožíváme. Ve workshopech se proto snažíme vracet k současnosti: chápat budoucnost jako něco, co nám právě teď klepe na dveře. Z roviny spekulací se tak dostáváme k něčemu konkrétnímu, často menšímu, co se nás přímo týká. Pak s tím můžeme lépe nakládat.

**Uvedla bys příklad?**

Jsem-li studentka nebo student, ptám se, jak budu řešit bydlení, až dokončím školu. Ekonomická situace je tak nejistá! Najdu si dobrou práci? Jak na tom budu za pět let? Ale na to nikdo nedokáže odpovědět. Je potřeba téma zúžit a uvědomit si, co můžu udělat v tomto okamžiku. Například si najdu podnájem. Zároveň vím, že budu hledat trvalejší možnost, a pro tu trvalejší

možnost se budu snažit něco dělat. Problém tak získává realističtější základ. Při sdílení po workshopu nám studenti říkali, že se jim ulevilo. Ty velké hrozby – ať už se týkají ekologie, lidských práv, ekonomických problémů nebo bydlení – nezahnlí, ale zkusili jim rozumět skrze to, co přichází právě teď. Zastavili se u toho, že jistá forma odkládání abstraktních obav může do života místo megakonstrukcí opět vpustit naději.

**O přítomnosti válek ses zatím zmínila jen letmo, ale ve vašem centru se například problematice konfliktu na Ukrajině a možné pomoci zasaženým stranám, zejména ukrajinským studentům, věnujete poměrně intenzivně. Jaké jsou vaše zkušenosti?**

Lidé z Ukrajiny do centra přicházejí průběžně, někteří utekli před válkou, jiní tu žijí už delší dobu. Téměř po dvou letech od invaze už jsme se trochu posunuli, ale pořád je to velmi citlivé téma. Na začátku konfliktu jsme se setkali s vyostřenými reakcemi, včetně nenávisti, která se plošně promítala do všeho a do všech, kdo měli nějakou spojitost s Ruskem. Někteří ukrajinští studenti se nám svěřovali, že nejsou schopni vzít do ruky ruskou knihu, nedokážou promluvit tím jazykem. Bylo třeba naslouchat a často mlčet. Věděli jsme, že zažívají něco nesmírně zraňujícího a mají právo na hněv i bolest. Zároveň jsme si říkali, jak jim pomoci toužit po spravedlnosti a přítom nenenávidět. Ale ono se to nedá naordinovat. Můžete s druhým člověkem jen jít a jemně podporovat to, co k nenávisti nesměruje.

**Bolest obětí je nepředstavitelná. Nicméně nenávist ubližuje i tomu, kdo nenávidí, jak naznačuješ.**

**Opakovaně mě napadá, že toužím po okamžiku, kdy se zraněný člověk dokáže podívat na svět milosrdněji a znovu uvidí ve svém nepříteli lidskou bytost, ne jen nežádoucí objekt, jemuž je třeba se pomstít.**

Taková touha je důležitá. Můžeme ji nést za ty, kteří ji v této chvíli nést nedokážou. Ale musíme si dávat pozor, abychom neprosazovali ideologickou představu, „jak by to mělo být“, ale vnímali realitu, jaká je. Jedině tak se duše může začít léčit.

**Respektovat aktuální pocity nenávisti, naslouchat bolesti. Jaké další kroky lze na cestě k uzdravení dělat?**

U každého je to jiné, nedá se to naplánovat. Podstatné je vytvářet prostředí důvěry, dávat těm lidem najevo, že na to nejsou sami. A postupně je povzbuzovat k tomu, aby si vytvořili odstup a začali do svého života pouštět i jiné lidi a jiné situace. Prostřednictvím workshopů a dalších akcí jim nabízet vzdálenější témata, která





v nich vzbudí pocit bezpečí a k nimž se budou moci za čas – až přijde ta pravá chvíle – vztáhnout a čerpat z nich sílu. Při duchovních rozhovorech s nimi oživoval jejich autentické vnitřní zdroje, které v sobě mají. Pak třeba dokážou vstát od depresivních zpráv na internetu a začnou pomáhat ostatním, i těm, kteří nepatří do jejich skupiny. Posílí se v nich vědomí, že dané období je velmi těžké, ale že život není redukovatelný na to nejtěžší, co v něm je.

### Co ještě pomáhá?

Pokud je na to člověk připraven, je opravdu dobré se setkat s „nepřítelem“, s někým z druhé strany, a pokusit se vyslechnout jeho příběh, mnohdy také tragický. To ale trvá, čas hraje zásadní roli. Nedá se změřit, jak dlouho zraněný člověk potřebuje truchlit. A nedá se zvážit trýzeň – nelze posoudit, jakou dávku bolesti dotyčný dostal a jak rychle by ji měl „zvládnout“. Někoho „odrovná“ málo, jiný unese hodně.

Měli jsme tu nádhernou prezentaci ukrajinského studenta, uprchlíka, na mezinárodním doktorandském semináři. Přednáška se jmenovala Zakázaná přátelství a byla o Rusech, kteří se snaží Ukrajincům pomáhat a být s nimi solidární. Ten doktorand věděl, že v jeho komunitě je obtížné říkat, že nějaký Rus by mohl být dobrý. Ale je to cesta! Pokud se k tomu odhodlá alespoň pár lidí, vznikne most a může se zrodit něco nového. Existuje řada historických příkladů. Po druhé

světové válce v rámci ekumenických komunit Taizé nebo Grandchamp spolu žili, modlili se a pracovali lidé ze zneprátených stran. A do takového prostředí začali přijímat hosty, časem mnoho hostů. Bylo to konkrétní, žádná abstraktní vize. Nové cesty se otvíraly na rovině osobního setkání, mezilidského vztahu. Lidé sdíleli bolest, ačkoli třeba nenacházeli uspokojivé odpovědi.

### A ke konfliktu na Ukrajině se nedávno přidala ještě válka na Blízkém východě...

V Centru péče o duši jsme se rozhodli nabídnout alespoň to málo, co můžeme a co nebude jen na úrovni formálního prohlášení. Zjistili jsme si, na jakých fakultách Univerzity Karlovy studuje nejvíc lidí z Izraele – židů, muslimů i křesťanů –, a přes zahraniční oddělení jsme tyto fakulty oslovili. Napsali jsme jim, že víme, že jejich země prožívá nesmírně těžkou dobu, a že je nám velice líto, co se tam děje. A pokud budou potřebovat pomoc, jsme tady pro ně. Některé rozhovory již proběhly. Opět, častěji neformálním způsobem.

**Kromě osobních rozhovorů a praktických workshopů nabízíte i panelové diskuse, na nichž akademici a odborníci probírají různá témata teoreticky, což přináší možnost nadhledu a reflexe. Na jednom setkání jste hovořili o pozitivních a negativních zkušenostech se sdílením duchovních hodnot v kyberprostoru, jindy se sešli publicista, podnikatel, matematik a evangelický kazatel, aby si povídali o zdrojích vnitřní síly, a pak také proběhla debata na téma „věda v ženském rodě“, na níž se setkaly biochemička a teoložka – ženy nejen z různých oborů, ale i různých generací – a mluvily spolu i s ostatními o tom, co formovalo jejich odborný i osobní život.**

Dělá mi radost, že se v centru setkávají velmi různí lidé. Podobně jako workshopy jsou kulaté stoly otevřené studentům, pedagogům, ale i širší veřejnosti. Navíc lze jejich záznam dohledat na našich webových stránkách. Na těchto odborných diskusích vedeme rozpravu, která je nízkoprahová v tom smyslu, že nepoužíváme technický jazyk, ale zároveň je ta debata poučená obory a prostředím, z nichž diskutující pocházejí.

**Probírali jste také otázku empatie v krizových dobách. Empatie je schopnost, na níž pomáhající profese stojí. Co z vaší debaty vyplynulo?**

Přínosné bylo například to, že jedna profesorka lingvistiky a staré řecké literatury připomněla, že v dávných textech není empatie chápána jen pozitivně. Může představovat i slabost. O tom jsme mluvili dlouho a museli jsme se ptát, v čem je a v čem není řeckořímský ideál, který v naší kultuře pořád vyznáváme, pro nás nosný.

Došli jsme k tomu, že i když nebudeme empatii vnímat jako slabost, bude v sobě skrývat nástrahy. Přehnané vcítění se do druhého člověka může

destabilizovat, vzít sílu ke konkrétní pomoci, v některých případech i způsobit sekundární traumatizaci nebo morální zranění. Při zdravém soucítění druhého člověka vnímám, ale s jeho bolestí se neidentifikuju.

### **Psychoterapeuti i duchovní mají „za úkol“ se o sebe starat, hlídat si niterné zakotvení, udržovat svůj vnitřní prostor v pořádku. Co pomáhá tobě?**

Ten vnitřní „pořádek“ asi nikdy nebude úplný... Až moc dobře znám období, kdy není čas skoro na nic. Dny jsou dlouhé a přichází potíže, které se musí řešit a které tu neúnosnou délkou pracovního času ještě natahují. Začínají mi pak svítit červená světýlka, která říkají, tohle nepůjde donekonečna. Ale už to znám a vím, že hektická období se musí vyvažovat vlnněji. Když si jako husitská farářka nemůžu dopřát volno v neděli, odpočinu si ve všední den. Když se to nepovede v jednom týdnu, zkusím to v dalším. A na Evangelické teologické fakultě, kde učím, máme zkoušková období a prázdniny, takže tam pak nastává úleva. Snažím se meditovat, modlit se, malovat, pěstovat mimopracovní vztahy a chodit do přírody – s manželem milujeme procházky. Potřebuju také hodně ticha – hlavně vnitřního.

### **S čím se v tichu setkáváš?**

Není to tak, že bych se v tichu chtěla s něčím setkat, něco získat. To by znamenalo, že jsem nezměnila svůj „utilitární“ způsob vnímání. V tichu spíš ustupuju, vytvářím prostor. Je to čas zdánlivě nevyužitý, podle běžného „ekonomického“ uvažování k ničemu. Ale právě to může být chvíle, kdy se něco stane. Čekám na tramvaj a neřeším, co budu dělat za dvacet minut, nechávám čas volně plynout a nechávám plynout i své myšlenky. Nesnažím se vůbec o nic. To můžou být okamžiky, v nichž jsem nějak celá.

### **Možná se tam dotkneš něčeho, co bychom mohli nazvat střed, přesah... nebo „manifestace hlubšího bytí, do něhož je člověk zařazen“, jak to vyjadřuje Patočka. Cesta ticha ostatně podkresluje i aktivitu Centra péče o duši. Pravidelné meditace tu vede karmelitánský mnich Pavel Pola.**

O tichu se vlastně těžko mluví. K podstatě těchto hlubokých prazákladních věcí patří to, že se dají pojmenovat jen do určité míry. Ale při práci v našem centru s nimi počítáme jako s aktivní silou, která všem přítomným přichází naproti. Ne skrz to, že bychom o ní mluvili. Ale skrz to, že v ni důvěřujeme. Za Pavlovo vedení meditací jsem moc vděčná. Je na nich znát, že Pavel má za sebou dlouhou praxi.

Ticho je přítomné nejen v meditaci, ale i v duchovních rozhovorech. Slova bez ticha by byla plochá. Lidé k nám přicházejí a používají řeč, aby svou situaci nějak nazvali. My je zrcadlíme, jsme s nimi. A pokud se rozhodneme jim také něco říct, necháváme svá slova vycházet z ticha. Když slovo vychází z ticha, má úplně jinou váhu.

### **Ticho propojujete i s uměním, výtvarným projevem.**

Ve spolupráci s Fakultou designu a umění Ladislava Sutnara Západočeské univerzity v Plzni jsme například pořádali workshop zaměřený na meditaci s volnou kresbou. Když studenti později prezentovali své klauzurní práce, které z toho workshopu vycházely, členové komise kroutili hlavou a ptali se: Jak to, že je to tak jiné? Podobnou zkušenost jsme se pak snažili nabídnout i lidem, kteří nemají výtvarné vzdělání. Se Sutnarkou to byl první experiment.

### **Prostor umění je zdrojem vnitřní síly a inspirace i pro tebe osobně. Maluješ, kreslíš, ilustruješ...**

Když jsem unavená ze slov, mám ráda cestu k obrazu. Někdy medituju tak, že si vezmu do ruky tužku a ona mě vede k tomu, co nedokážu říct jinak. Je to pro mě vnitřní rozhovor, modlitba. Když nějakou situaci nechci nebo nedokážu analyzovat, zobrazím ji. Někdy abstraktně, jindy prostřednictvím naivních představ. Naivní umění se mi moc líbí, protože má smysl pro absurditu – a je hodně podobné ikonopisu. Nepopisuje jen to, co má člověk před očima, ale vnitřní vztah ke skutečnosti. A tato dimenze se dá nějak sdílet. Skrze obraz můžu ze své zkušenosti mluvit ke zkušenosti toho, kdo se na obraz dívá. To na umění miluju.

### **V Centru péče o duši učíte lidi umění života.**

**Díky za to! ●**

### **Rozhovor vedla Markéta Stinglová.**

#### **IVANA NOBLE**

vystudovala teologii na Husitské teologické fakultě Univerzity Karlovy, Ekumenickým institutu Světové rady církví v Bossey a doktorát získala na jezuitské Heythrop College Londýnské univerzity. Přednáší teologii na Ekumenickém institutu na Evangelické teologické fakultě UK. Mezi její odborné zájmy patří studium křesťanského Východu, antropologie, vztah mezi spiritualitou a celistvě pojatým lidským zdravím. Profesorka Noble je zároveň husitskou farářkou a přes čtvrt století duchovně doprovází lidi z nejrůznějšího náboženského i nenáboženského prostředí. Je členkou organizace Spiritual Directors Europe. Spolupracuje s Kolínským klášterem, Fortnou a dalšími iniciativami působícími v této oblasti. Věnuje se výtvarné činnosti a poezii.  
<https://duse.cuni.cz/DUSE-1.html>