

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
CYRILOMETODĚJSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA  
Katedra pastorální a spirituální teologie

**Společné a rozdílné znaky  
Arteterapie a Ignaciánských Duchovních  
cvičení**

Miluše Bajerová

Bakalářská práce

Vedoucí práce: doc. Dr. Michal Altrichter, Th.D.

Studijní obor: Teologické nauky

Olomouc 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem přitom jen uvedenou bibliografii.

V Olomouci dne 5. listopadu 2016

Miluše Bajerová

Děkuji doc. Dr. Michalu Altrichterovi, Th.D., za odborné vedení bakalářské práce, za jeho cenné rady a podněty. Děkuji také svému manželovi za jeho trpělivost a podporu.

# Obsah

Úvod .....	6
<b>I. Duchovní cvičení .....</b>	<b>8</b>
I. 1. Jezuité (Tovaryšstvo Ježíšovo) .....	9
I. 2. Ignaciánské exercicie .....	10
I. 2. 1. První týden exercicií .....	12
I. 2. 2. Druhý týden exercicií .....	14
I. 2. 3. Třetí týden exercicií .....	17
I. 2. 4. Čtvrtý týden exercicií .....	19
I. 2. 5. Nazírání k nabytí lásky.....	20
I. 2. 6. Exercitátor – Duchovní vedoucí po dobu exercicií.....	20
<b>II. Arteterapie .....</b>	<b>23</b>
II. 1. Cíle arteterapie .....	24
II. 2. Arteterapeutický vztah .....	24
II. 3. Arteterapeutické metody .....	25
II. 3. 1. Imaginace .....	25
II. 3. 2. Animace .....	26
II. 3. 3. Koncentrace .....	26
II. 3. 4. Restrukturalizace.....	26
II. 3. 5. Transformace .....	27
II. 3. 6. Rekonstrukce .....	27
<b>III. Společné a rozdílné znaky arteterapie a ignaciánských exercicií .....</b>	<b>28</b>
III. 1. Rozdílné znaky arteterapie a ignaciánských exercicií.....	28
III. 2. Společné znaky arteterapie a ignaciánských exercicií.....	29
III. 2. 1. Kreativita .....	29
III. 2. 2. Vztah .....	30
III. 2. 3. Smysly .....	31
III. 2. 4. Imaginace .....	32
<b>V. Biblické příběhy .....</b>	<b>34</b>
<b>VI. Závěr .....</b>	<b>38</b>
Bibliografie .....	40
Seznam použitých zkratk .....	42
Anotace .....	43

**Chci být zajatcem Tvého Srdce,  
Kde protéká celý Tebou prožívaný svět.  
Uvnitř dýchat nekonečný tep,  
Který nezakalí ani mé obavy.**

**Rána je to vášnivě hluboká:  
Až k srdci Ženy,  
Která je v Něm zářivě krásná.  
Protože pro Něj krvácela, Jej zrodila.**

(Michal Altrichter SJ)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Altrichter, M. *Vítězný domov*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2009. ISBN 978-80-7412-023-7, s. 80.

# Úvod

Několik let před začátkem studia na Teologické fakultě v Olomouci jsem studovala doplňující studium arteterapie na Pedagogické fakultě v Brně. Arteterapie jako mladý psychoterapeutický obor<sup>2</sup> mě velmi zaujal svou schopností přinášet do života lidí jas, barvu, odpočinek či uvolnění. Arteterapie je ovšem také léčebná metoda a pomáhá lidem s jejich bolestmi, stíny a temnotami v lidské duši. Vnímám tedy arteterapii jako pozitivní metodu, proto mě velmi zarazil postoj některých lidí v církvi k arteterapii, jako metodě, která by měla být zařazena do skupiny pochybných praktik, řadících se do proudu tzv. hnutí New Age.

Na začátku druhého ročníku jsem uvažovala nad tématem své bakalářské práce. Přirozeným vyústěním mého studijního směřování se stal úmysl představit arteterapii jako terapeutickou disciplínu v kontextu křesťanského duchovního světa.

Během své duchovní cesty jsem poznala zblízka ignaciánskou spiritualitu, zvláště jsem mohla prožít ignaciánské exercicie, proto se při výběru tématu mé bakalářské práce nabídla myšlenka spojit téma arteterapie a ignaciánských exercicií. Doc. Altrichter mi pomohl vnořit se hlouběji do teologie ignaciánských exercicií a pochopit východiska, ze kterých vycházel sv. Ignác z Loyoly při tvorbě své knihy *Exercicií*. Ignaciánské exercicie, jako praktická metoda pomáhající uspořádat vnitřní svět člověka, je známa a využívána již po staletí. *Exercicie*, které sestavil sv. Ignác z Loyoly, byly sestavovány postupně a po opakované zkušenosti<sup>3</sup>.

Podklady pro svou práci jsem čerpala z Písma Svatého, dále jsem využila texty K. Říhy, J. Šickové-Fabrici, M. Altrichtera a další níže uvedené zdroje. Práci jsem vypracovala metodou srovnávací a metodou induktivní.

Svou bakalářskou práci jsem rozčlenila do čtyř kapitol. V první kapitole se pokouším uchopit samotný pojem duchovní cvičení a následně předesťírám teologické souvislosti ignaciánských duchovních cvičení. *Exercicie* můžeme chápat jako zajímavý fenomén, vyrůstající ze zkušenosti jednoho zapáleného konvertity, totiž sv. Ignáce z Loyoly. Ignác se

---

<sup>2</sup> Srov. Šicková-Fabrici, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-408-3, s. 11.

<sup>3</sup> Srov. Altrichter, M. *Krátké dějiny křesťanské spirituality*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2013, ISBN 978-80-7412-132-6, s. 119.

velmi dobře seznámil s myšlenkami středověké mystiky a Kempenského Následování Krista<sup>4</sup>. Na základě výše uvedených poznatků a své vlastní zkušenosti sestavil své *Exercicie*, kterými se stal přemostěním mezi obdobím církevního středověku a novověku. Muži následující příkladu sv. Ignáce se stali výraznými osobnostmi i v boji s dobovou reformací, a to nikoli násilnou formou, ale způsobem nadmíru pokojným. Zakládali totiž školy, v té době počin velmi potřebný<sup>5</sup>. V dnešní postmoderní době se rozvinulo mnoho spirituálně-psychologických metod, pomáhajících člověku v jeho bolestech a strastech, avšak metoda exercicií, zdá se, byla odsunuta, v důsledku mnoha vlivů, na okraj pozornosti lidí.

V druhé kapitole načrtávám hlavní rysy arteterapeutické metody a konkrétní arteterapeutické práce. Arteterapeutická práce s klienty zasahuje do mnoha již etablovaných oborů. Využívá poznatky z výtvarné oblasti, pedagogiky, psychologie, medicínských oborů a sociální práce<sup>6</sup>. Ovšem také tyto obory rozvíjí. Umění se používalo i průběhu dějin církve jako prostředek vyjádření vztahu k Bohu a k církvi vítězné. V současné době se na našem území formuje generace arteterapeutů, jejíž snahou je představit obor v jeho teoretických aspektech<sup>7</sup>.

Stěžejní kapitolou mé bakalářské práce je kapitola třetí, kde se snažím vyzdvihnout společné a rozdílné znaky arteterapie a ignaciánských exercicií. Na první pohled se zdá být snaha o srovnání poněkud umělá, avšak s přihlédnutím k psychologickým danostem člověka jsou zde jistě nesporné styčné body zasluhující pozornost. S přihlédnutím k tendenci dnešního postmoderního člověka vyhledávat konzumní prožitek, může být arteterapie mostem k *Exerciciím*.

Poslední kapitolu věnuji praktickému představení biblických příběhů a jejich realizaci v kontextu předchozích kapitol o duchovních cvičeních a arteterapii. V závěru se snažím o teologické shrnutí.

---

<sup>4</sup> Srov. Kadlec, J. *Dějiny katolické církve III*. Olomouc: Universita Palackého, Cyrilometodějská teologická fakulta, 1993. ISBN 80-7067-285-4, s. 344.

<sup>5</sup> Srov. Kadlec, J. *Dějiny katolické církve III*, s. 344.

<sup>6</sup> Srov. Lhotová, M. *Proměny výtvarné tvorby v arteterapii*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita, 2010. ISBN 978-80-7394-209-0, s. 22.

<sup>7</sup> Srov. Tamtéž, s. 10.

# I. Duchovní cvičení

V této kapitole se pokusím vymezit pojem duchovní cvičení z hlediska křesťanské spirituality. Nejdříve si musím položit otázku: „Co“ nebo „kdo“ je duchovní? Podnětně tento pojem vysvětluje Špidlík<sup>8</sup>: „*Duchovní*“ v křesťanském smyslu je ten, v němž je přítomen Duch svatý. Duchovní život je život v Duchu a s Duchem Svatým, protože „Boží láska je nám vylita do srdce skrze Ducha Svatého, který nám byl dán“ (Řím 5, 5). Na jiném místě v Novém Zákoně čteme toto: „*Duch nám přichází na pomoc v naší slabosti. Vždyť ani nevíme, oč se máme modlit a tu sám Duch se za nás přimlouvá vzdechy, které nelze vyjádřit*“ (Řím 8, 26). Z výše uvedených citací můžeme vyvodit, že v křesťanském smyslu je duchovní člověk ten, v němž přebývá a působí Duch Svatý.

Na jiném místě, ve slovníku spirituality,<sup>9</sup> čteme: „*Spiritualita* (neboli duchovnost v křesťanském pojetí) zahrnuje nejen Boží působení v nás, nýbrž i naši vlastní aktivitu, ale jen takovou, která má charakter odpovědi na Boží iniciativu a která je navíc sama umožňována milostí“. Na základě tohoto výroku tedy můžeme považovat za křesťanskou duchovnost nejen přítomnost a působení Ducha Svatého v člověku, ale i odpověď člověka na Boží působení v nás.

Nyní se pokusím definovat pojem cvičení v duchovním prostoru. Již v Novém Zákoně v listu Timoteovi čteme: „*Cvič se však ve zbožnosti. Cvičení tělesné je užitečné k máločemu, zbožnost však je užitečná ke všemu*“ (1Tim 4, 7-8). Můžeme tedy s určitostí tvrdit, že již první křesťané znali a snažili se o cvičení ve zbožnosti.

Nahlédneme - li znovu do slovníku spirituality,<sup>10</sup> čteme o duchovním cvičení následující: „*Už od prvních staletí se vyskytuje slovo exercitium (cvičení) v křesťanské mluvě jako snaha Kristova učedníka o ctnosti a o modlitbu, zatímco rčení exercitia spiritualia (duchovní cvičení) značí hlavně modlitbu*“. Na základě výše uvedených citací vyvozují závěr, že cvičení v duchovní oblasti provozovali už první křesťané. Znamenalo to cvičení se ve zbožnosti, modlitbě a byla to snaha o získání ctností.

---

<sup>8</sup> Srov. Špidlík, T. *Prameny světla*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2012. ISBN 978-80-7412-111-1, s. 13.

<sup>9</sup> Srov. De Fiores, S. a Goffi, T. *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999. ISBN 80-7192-338-9, s. 906.

<sup>10</sup> Srov. Tamtéž, s. 1160.



Jak mohu tedy definovat duchovní cvičení? Duchovní cvičení v křesťanském smyslu je úsilí o odpověď Bohu na jeho působení v nás, je to odpověď na působení a přítomnost Ducha Svatého v člověku. Tato odpověď se prakticky děje skrze cvičení ve zbožnosti, snahou o modlitbu a úsilím o uskutečňování ctností.

Ještě jednou se nahlédněme do Nového Zákona, kde se v listu Efesanům píše: „*Stále si obnovujte mysl po její duchovní stránce a oblečte člověka nového, který je stvořen podle Božího vzoru jako skutečně spravedlivý a svatý*“ (Ef 4,23). Svatý Pavel zde vybízí první generaci křesťanů k neustálé obnově. Již první křesťané tedy měli zkušenost s vlastní slabostí a poznali, že nejsou trvale schopni dostát ideálu křesťanství bez stálé duchovní obnovy mysli a celého člověka. Velmi zvláštním způsobem se tato zkušenost uskutečnila ve spiritualitě Tovaryšstva Ježíšova, které založil svatý Ignác z Loyoly.

## **I. 1. Jezuité (Tovaryšstvo Ježíšovo)**

*Vezmi si, Pane, a přijmi celou mou svobodu, mou paměť, můj rozum a celou mou vůli, všechno co mám a vlastním, tys mi to dal, tobě, Pane, to vracím, všechno je tvé, nalož s tím zcela podle své vůle. Dej mi svou lásku a milost, neboť ta mi stačí.* (sv. Ignác z Loyoly)

Roku 1491 přichází na svět na hradě Loyola u Guipúzcoa v urozené baskické rodině Ignác z Loyoly. Tento šlechtic po zranění nohy v bitvě obrací svůj zájem k duchovnímu životu. Rozhodne se zasvětit svůj život Bohu. Bůh jeho rozhodnutí nenechá ladem a vede ho mystickou cestou. Po svém rozhodnutí zasvětit svůj život Bohu, devět měsíců žije u města Manresa, a právě v tomto období vznikne kniha *Exercicií*. Při psaní této knihy Ignác vychází ze své duchovní zkušenosti, kterou udělal v období své nemoci. Zásadním prvkem při psaní však je mystické setkání s Bohem a Jeho inspirace. Ignácovi se dostane schopnosti vést duše jejich individuální cestou každodenního vnitřního rozlišování. A tuto službu vedení duší uděluje komukoli, jak obyčejným ženám, tak i mužům nebo duchovním osobám. Ignác se „*snažil pomoci lidem dobře se připravit na přijetí Božího obdarování skrze sebezápor, čistotu života, pokoru a ochotu plnit Boží vůli*“<sup>11</sup>. Přichází tedy na svět knížka *Duchovních cvičení* neboli *Exercicie* a vzniká řád řeholních kleriků – Jezuité, v českých zemích nazývaných *Tovaryšstvo Ježíšovo*.

---

<sup>11</sup> Borriello, L. A Caruana, E. *Slovník křesťanských mystiků*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN: 978-80-7195-198-8, s. 383.

Východiskem spirituality Tovaryšstva Ježíšova je právě knížka *Exercicií*. Po staletí z tohoto díla čerpají nejen Jesuité, ale i laici, kteří nežijí pouze touto spiritualitou. *Exercicie* jsou realizovány velmi variabilními způsoby. Metoda je však vždy zachována, a proto jsou nazývány Ignaciánskými *exerciciemi*. Obsah těchto exercicií se pokusím představit v dalších kapitolách.

## I. 2 Ignaciánské exercicie

Mnoho řeholních společenství stavělo svůj život a působení na modlitbě a askezi, avšak ne všechna zbožná cvičení bylo možné použít v běžném životě laiků, různých životních stavech<sup>12</sup>. Široké vrstvy obyvatelstva, různé stavy, lidé, kteří nežili v klášterech, ale běžným způsobem života, toužili navrátit se ke kořenům křesťanství a žít duchovním životem.

Mnoho zbožných cvičení, které napomohlo vzniku různých spiritualit, mělo protichůdný účinek v okamžiku, kdy bylo předloženo laikům. Právě způsoby zbožnosti typické a přiměřené pro mnišskou spiritualitu nebyly vhodné pro všechny životní stavy, laiky. Laici nemohli do důsledků všechny formy zbožnosti praktikovat v běžném životě. Takže tato zbožná cvičení nevedla k rozvoji konkrétní spirituality<sup>13</sup>. Bylo tedy skutečností, že řeholníci a mniši, to znamená duchovní osoby, měli tzv. lepší předpoklad k duchovnímu životu, než běžný křesťan.

Duch Svátý, který hýbe církví a v církví přebývá, během staletí povzbuzoval svaté, kteří se snažili přinášet obecnému lidu způsoby, jak obnovovat svůj život, jak žít hluboký duchovní život, aniž by byli svázáni určitým způsobem života. Zvláštní postavou v dějinách je Svátý Ignác z Loyoly, jenž nejdříve prací na svém vnitřním životě hledal způsob, jak dojít spásy duše<sup>14</sup>.

V prvním období svého hledání podrobil sám sebe neúprosné askezi<sup>15</sup> a neustále se trýznil myšlenkami na hříchy<sup>16</sup> svého mládí. Jeho hledání mohlo skončit špatně, avšak Bůh ho

---

<sup>12</sup> Srov. De Fiores, S. a Goffi, T. *Slovník Spirituality*, s. 1160-1.

<sup>13</sup> Srov. Tamtéž, s. 1160-1.

<sup>14</sup> Spása duše znamená, podle křesťanské víry, jedinečné vítězství Spasitele Krista v životě člověka; z toho vyplývá: vstup duše po smrti do nebe, tj. do stavu, kdy je duše neoddělená od Boha.

<sup>15</sup> Askeze znamená odříkání a umrtvování přirozenosti.

<sup>16</sup> Hřích je přestoupení Božího zákona, kdy člověk svým zlým jednáním přerušil kontakt s Bohem.

neopustil v jeho hledání pravdy. Dostalo se mu mystického<sup>17</sup> poznání, jak žít duchovní život, jak se více přibližovat Bohu a dojít spáse své duše. Tuto zkušenost chtěl předávat dál, a proto sepsal Duchovní cvičení neboli *Exercicie*, ve kterých shrnul celou svou zkušenost. Jedinečnost exercicií tkví v propracovanosti a zaměřenosti na individuální duchovní život jednotlivce, nezávisle na jeho životním stavu nebo situaci. Sám svatý Ignác z , ve svém spise *Exercicie* definuje svá duchovní cvičení takto:

*„Pojmem duchovní cvičení se rozumí způsob zpytování svědomí, rozjímání, nazírání, ústní a vnitřní modlitby a jiných duchovních úkonů, jak bude dále řečeno. Neboť jako existují tělesná cvičení procházet se, pochodovat a běhat, tak se duchovními cvičeními nazývá každý způsob přípravy a disponování duše k tomu, aby se člověk zbavil všech neuspořádaných náklonností a aby po jejich odstranění hledal a našel Boží vůli v uspořádání vlastního života ke spáse duše“<sup>18</sup>.*

Duchovní cvičení svatého Ignáce je způsob následování nadmíru niterný. Předpokladem jeho působení není primárně vnější činnost (odloučenost od světa, apoštolát, úsilí o chudobu, kázání nebo péče o nemocné). Je jím práce na vnitřním duchovním světě jednotlivého člověka. Záměrem je rozvoj jednotlivce v závislosti na míře uspořádání jeho vnitřního duchovního světa. Čím více se člověk obrací svým vnitřním zrakem k Bohu a odpoutává se od svých připoutaností k světu, tělu, tím více je schopen tvořit a milovat sebe, Boha i bližního.

Samotná struktura exercicií svatého Ignáce obsahuje čtyři na sebe navazující týdny. Jak účastník prochází jednotlivými týdny, tak pomalu vrůstá do způsobu, jak žít a porozumět evangelium po způsobu Ignáce z Loyoly. Celé *exercicie* vycházejí z teze, kterou nazval svatý Ignác „Východisko a základ“. Pro úplnost uvádím celý citát:

*„Člověk je stvořen, aby chválil Boha, vzdával mu úctu a sloužil mu, aby spasil svou duši. Ostatní věci na světě jsou stvořeny pro člověka, a aby mu pomáhaly k dosažení cíle, pro který je stvořen. Z toho plyne, že je člověk má užívat natolik, nakolik mu k jeho cíli pomáhají, a natolik, že se jich musí zříci, nakolik mu v tom překážejí. Proto je nutné, abychom se vůči všem stvořeným věcem stali indiferentními<sup>19</sup> ve všem, co je dovoleno svobodě našeho rozhodnutí a není jí zakázáno. A tak, co se nás týká, nemáme chtít více zdraví než nemoc,*

---

<sup>17</sup> Mystické poznání ve smyslu důvěrného poznání Boha.

<sup>18</sup> Srov. Ignác z Loyoly. *Souborné dílo*, Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2005. ISBN 80-86715-42-6, s. 12.

<sup>19</sup> Indiferentní, tj. otevřenost a zároveň pevnost při nepřijímání čehokoli.

*bohatství než chudobu, čest než potupu, dlouhý život než krátký; a stejně tak ve všech ostatních věcech, že si přejeme, a volíme jedině to, co nám více napomáhá k cíli, pro který jsme stvořeni*<sup>20</sup>.

Porozumět tomuto citátu nemůžeme bez prožití exercicií. Během dlouhého měsíce duchovních cvičení postupně chápeme, co je oním východiskem a základem. Porozumění duchovním zákonitostem, jak nám je předkládá Ignác z Loyoly, nám dává možnost vyjít na cestu k Trojjedinému Bohu. Touto cestou se nám stal Ježíš Kristus, který vtělil do lidského života způsob, jak dojít znovu spojení s Bohem.

## **I. 2. 1. První týden exercicií**

*„Obrátte se, neboť se přiblížilo Boží království“ (Mt 4,17)*

První týden *exercicií* můžeme přirovnat k prvnímu životnímu období sv. Ignáce po jeho obrácení. Sv. Ignác se oddal pokání, askezi. Stále se v mysli vracel k těžkým hříchům svého dvorského života (rád tasil svůj meč a dvořil se ženám)<sup>21</sup>.

V tomto týdnu nás Ignác z Loyoly vede cestou očišťování. Ukazuje nám, v čem spočívá hřích. Co vlastně znamená, že nejsme v blízkosti Boha. Ukazuje nám, co je za obyčejnými pocity viny a špatným svědomím. Nevede nás jen k tomu, jak se vyrovnat se svými špatnými skutky, ale uvádí nás do situace člověka zasaženého hříchem. Snáší se na nás pochopení, jak vypadá naše situace před Bohem.

Během meditací a rozjímání si uvědomujeme tendence naší paměti, rozumu a vůle<sup>22</sup>, které nás vedou k připoutanosti na věcech. S překvapením zjišťujeme, že problém hříchu je mnohem hlubší, než jsme si mohli vůbec představit. Najednou chápeme, že hříchem nejsou jen naše pochybení, ale právě tendence našeho ducha obráceného proti lásce. V prvním týdnu nám jsou předkládány, ukazovány kořeny hříchů.

---

<sup>20</sup> Srov. Ignác z Loyoly. *Souborné dílo*, s. 19.

<sup>21</sup> Srov. Rahner, H. a von Matt, L. *Ignác z Loyoly*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2004. ISBN 80-86715-19-1, s. 10.

<sup>22</sup> Srov. Říha, K. *Bůh vždy větší*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, Olomouc 2010. ISBN 978-80-7412-050-3, s. 32.

Z Bible víme o hříchu andělů, duchů spalujících sebe samé, opovážlivě vyvyšujících se, jež nemohou jinak, než zhroutit se do sebe<sup>23</sup>. Také jsme četli o hříchu prvních lidí, tj. zavinutí se do sebe, jež končí odpornou prázdnotou. Tato tendence zavinutí se do sebe je součástí naší porušené přirozenosti, kterou dědíme po prvních lidech<sup>24</sup>. Konečně je součástí našeho života hřích vykoupeného člověka, odmítnutí milosti, tj. ulpění na sobě, jež se samo v sobě stravuje<sup>25</sup>.

Prakticky poznáváme výše uvedené skutečnosti pomocí metody, kterou nám nabízí sv. Ignác. Je jí zpytování svědomí, rozjímání a nazírání a vnesení řádu do našeho života<sup>26</sup>. Tato metoda je realizována v rámci používání obrazotvornosti a smyslů. Prakticky nám sv. Ignác předkládá různé obrazy napomáhající nám uvědomit si různé skutečnosti a principy duchovního života a rozdíl mezi životem Boha a skutečností pekla<sup>27</sup>. V dalších týdnech *exercicií* meditujeme o příbězích ze života Ježíše Krista.

Je nutné, abychom pochopili výše uvedenou situaci a předstoupili s ní před Boha, a k tomu nám pomůže všeobecné zpytování svědomí. Tímto se myslí porozumění iluzím, ve kterých žijeme. Zvláštní zpytování svědomí nám pomáhá pochopit naše specifické slabosti a chyby. Zpytování svědomí je uzavřeno svátostí smíření. Vyznání našich sebeklamů<sup>28</sup>, chyb, slabostí a pochybení jinému člověku, který zastupuje Boží milosrdenství, nám pomáhá opustit lpění na sobě, vyjít ze svého zavinutí a snížit se ze své povýšenosti vůči Bohu. Tím se otvíráme Boží milosti a stáváme se harmonickým člověkem.

Ovšem cesta k harmonii vede skrze uspořádání vnitřního života a ustanovení vnitřního řádu pomocí pokání a modlitby. První podmínkou pro uspořádání vnitřního světa je používání pravidla *nakolik – natolik*<sup>29</sup>. Je to způsob jednání a uvažování. *Nakolik* je určitý způsob jednání potřebný k dosažení našeho cíle, „*chvále Boha, službě Bohu a spáse naší duše*“, *natolik* ho používáme.

Druhým prvkem řádu vnitřního života je způsob pokání. Hledáme míru přísnosti v kajících skutcích, abychom poznali, co je pro nás přiměřené<sup>30</sup>. Je nutné, abychom netrápili

---

<sup>23</sup> Srov. Říha, K. *Bůh vždy větší*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, Olomouc 2010, s. 39.

<sup>24</sup> Tamtéž s. 41.

<sup>25</sup> Tamtéž s. 41.

<sup>26</sup> Tamtéž s. 36-37.

<sup>27</sup> Tamtéž s. 43.

<sup>28</sup> Tamtéž s. 35.

<sup>29</sup> Tamtéž s. 35.

<sup>30</sup> Tamtéž s. 36.

sami sebe, ale abychom se naučili zapírat svou smyslnost, získali vládu nad sebou, vyjádřili omluvu neboli satisfakci za své hříchy a přijali Boží milost.

Třetím prvkem řádu je modlitba. Svatý Ignác nás v rámci čtyř týdnů uvádí do sedmi druhů modlitby<sup>31</sup>. V prvním týdnu používáme jako modlitbu zpytování svědomí. Druhým způsobem je ústní modlitba, kdy u každého slova zůstáváme tak dlouho, dokud v něm nalézáme nové obsahy. Třetí způsob ústní modlitby je modlitba v rytmu dechu. Doposud jsem uvedla různé způsoby ústní modlitby. Dalšími způsoby modlitby je modlitba vnitřní. Je jí meditace, rozjímání a nazírání. Nástrojem meditace je intelekt. Rozjímání znamená probírání předložené látky pamětí, rozumem a vůlí. Nazírání je modlitba srdce. Důležité je zmínit se o poslední meditaci na konci každého dne, opakování rozjímání pomocí smyslů, představivosti. Zde speciálně zapojujeme sluch, zrak, čich, chuť, hmat<sup>32</sup>.

Velmi důležitým momentem v prvním týdnu *exercicií* je pochopení, jak rozlišovat duchy. Při upřímném vykonávání duchovních cvičení vstupujeme do duchovního zápasu. Duchovní život je boj mezi dobrými a zlými vnuknutími. Vnuknutí se mohou projevat pokojem i nepokojem, potěšením i zármutkem, povzbuzením i zábranou, podle toho, zda dotyčná osoba je zaměřena k dobrému nebo ke zlému<sup>33</sup>. Dobrá hnutí vycházejí ze svědomí a špatná hnutí přicházejí jako klamně představy zvenčí. Tato hnutí nazval svatý Ignác útěchami a neútěchami.

## I. 2. 2. Druhý týden exercicií

*„Za koho pokládají lidé Syna člověka? Za koho mě pokládáte vy? Šimon Petr odpověděl: Ty jsi Mesiáš, Syn živého Boha!“ (Mt 16,13-16)*

Poté, co Svatý Ignác odložil svá tvrdá pokání a přestal se trýznit myšlenkami na své hříchy, vše odevzdal Bohu a rozhodl se následovat Krista v jeho učení. A to velice radikálně. Chtěl napodobit svatého Františka z Assisi<sup>34</sup>. Putoval bez prostředků, byl závislý na almužně, navštívil Svatou zemi a hlásal Ježíše Krista nevěřícím. Po několika letech života v naprosté chudobě a závislosti na dobrotě lidí, se rozhodl studovat, aby měl možnost hlásat evangelium

---

<sup>31</sup> Tamtéž s. 36.

<sup>32</sup> Tamtéž s. 44.

<sup>33</sup> Tamtéž s. 44.

<sup>34</sup> Srov. Rahner, H a von Matt, L. *Ignác z Loyoly*, s. 15.

v souladu s církví. Je to období, kdy se v každodenním životě snaží realizovat Kristovo učení. Toto jeho životní období bychom mohli porovnat s druhým týdnem jeho *exercicií*.

V prvním týdnu *exercicií* jsme se zabývali svou situací před Bohem. V druhém týdnu obracíme svou pozornost k Ježíši Kristu a svému vztahu k Němu. Král Ježíš Kristus nás zve na cestu ze sebe k Němu a žádá po nás odpověď. Odpověď z hloubi našeho srdce<sup>35</sup>. Tuto odpověď můžeme udělat podle příkladu Panny Marie v rozjímání o události Vtělení a narození Ježíše Krista.

Vtělení se událo rozhodnutím Trojjediného Boha a se souhlasem Panny Marie<sup>36</sup>. Ona byla natolik obrácená svou vnitřní tváří k Bohu, že byla schopna slyšet, důvěřovat a přijmout Jeho nabídku. Ježíš se narodil do hluboké propasti nepřítomnosti Boha ve světě. Absolutní nepřítomnost Božího života ve světě a hlavně v srdcích lidí způsobila, že si téměř nikdo nevšiml Jeho narození<sup>37</sup>. Jeho vstup do světa můžeme přirovnat k situaci, kdy Bůh a jeho Život přichází do našich srdcí, tiše a bez hluku. V té chvíli zůstáváme bezradní, jak zprostředkovat ostatním i blízkým lidem jeho Život, který se v nás probouzí. Jsme na tom stejně jako Marie s Josefem, kterým do života vstoupil svým narozením Ježíš Kristus, Bůh. Najednou se nám stane, že jsme dokonce i terčem útoků od lidí i zlého ducha. Znamená to, že lidé a jejich úmysly jsou diametrálně odlišné od Božího vidění světa.

Zkusíme-li jednat jak Bůh, tiše s podrobením se do zdánlivé bezmoci, přestaneme křečovitě lpět na sobě a poddáme se vanutí Ducha Svatého. Chceme-li však jednat jak Bůh, je ovšem nutné rozpoznat, co působí zlý duch, jak působí Bůh a dát se na správnou stranu. Tedy rozlišit mezi dobrem a zlem.

Jsou tři stupně, po kterých vede zlý duch člověka, aby ovládl jeho svobodu, a aby si člověk vytvořil náruživost. Prvním stupněm je chtivost bohatství – více mít, druhým stupněm je touha po marné cti – více být uznáván a třetím stupněm je roznícená pýcha – více být<sup>38</sup>.

Podíváme-li se na svobodu člověka z hlediska Boha, zjistíme, že Bůh v životě člověka působí skrze oddanost<sup>39</sup>. Avšak k oddanosti nás nepohne jen rozumové rozhodnutí, je nutné

---

<sup>35</sup> Srov. Říha, K. *Bůh vždy větší*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, Olomouc 2010, s. 49.

<sup>36</sup> Tamtéž s. 51.

<sup>37</sup> Tamtéž s. 52.

<sup>38</sup> Tamtéž s. 54.

<sup>39</sup> Tamtéž s. 55.

osobní setkání s Pánem. Hlavním zdrojem a možností setkat se s Ježíšem jsou evangelia. Můžeme se s ním setkat skrze rozjímání o jeho vztahu k učedníkům během jeho života a působení zde na zemi. V evangeliích nacházíme zprávy o jeho lásce, o tom, že se vždy chápe iniciativy, nikdy není zklamán naším odmítnutím, naší lhostejností.

Pán Ježíš nám ukazuje jinou cestu než zlý duch. Uvádí nás nejprve do chudoby<sup>40</sup> a to nejen materiální, ale i duchovní. Proč však nás uvádí do chudoby? Chudoba je reálně zřeknutí se sebeuskutečnění v materiálním světě. Tato situace nás vede k tomu, abychom hledali útočiště u Boha. Druhým stupněm této cesty je touha po ponížení a nepochopení<sup>41</sup>. Co nám přinese ponížení a nepochopení? Znamená to, zřeknutí se sebeuskutečnění v duchu jiných lidí. Co vyplývá z chudoby a ponížení, nepochopení pro náš duchovní život? Logicky následuje, pokud jsme schopni přijmout tuto cestu, milost pokory a niterné lásky Krista.

Ne všichni jsou schopni přijmout Bohem nabízenou cestu. Svatý Ignác charakterizuje odpovědi člověka na Boží nabídku v příběhu o třech skupinách lidí. Cílem první skupiny lidí je najít pokoj a spasit svou duši<sup>42</sup>. Tito lidé prožívají životní úzkost kvůli své představě, že musí za svůj cíl zaplatit svými životními právy. „Nelítostná spravedlnost“ ve svědomí je žene na útěk. Používají k útěku snění, kouření, alkohol, sex, drogy, prázdný aktivizmus. Nemají dostatek odvahy k odpovědi Bohu, říci mu své Ano. Cílem druhé skupiny je, aby mířila k Bohu. V těchto lidech se odehrává vnitřní rozpor<sup>43</sup>. Chtějí se zbavit svých náklonností, ale nechtějí přijít k Bohu. Bůh má přijít k nim a souhlasit s jejich vůlí. Chtějí se zbavit svých sklonů, ale tak, aby jim věc, ke které mají příchýlnost, zůstala. Cílem třetí skupiny je, aby kráčela k Bohu, jak to Bůh, náš Pán, vložil do její vůle<sup>44</sup>. Lidé z této skupiny neprahnu po věcech. Jsou natolik indiferentní, že jsou svobodni se věci vzdát, nebo si ji ponechat podle toho, co se ukáže jako vůle Boží. Neprožívají radost z věcí, ani smutek, pokud jde o zřeknutí se věcí. Takhle se ukazuje oddanost lidí třetí skupiny. Není to ovšem oddanost pasivní, ale aktivní. Je to nasazení všech sil a schopností.

I v druhém týdnu se potýkáme s různými hnutími v duši. Svatý Ignác nám pomáhá přesněji porozumět impulzům, které pocházejí od Boha a od zlého ducha. Výše jsme podrobně rozebrali impulzy, které v nás může působit zlý duch a Bůh. Působení zlého se

---

<sup>40</sup> Tamtéž s. 56.

<sup>41</sup> Tamtéž s. 56.

<sup>42</sup> Tamtéž s. 58.

<sup>43</sup> Tamtéž s. 59.

<sup>44</sup> Tamtéž s. 60.



projevuje klamnými závěry, zchytralostí a zdánlivými důvody. Naproti tomu impulzy od Boha se projevují duchovní radostí, mírem, tichem a pokojem, jež přicházejí bez objektivního důvodu.

Kromě duchovních impulsů v nás stále působí smyslové vjemy, obrazy, poznatky. Jejich původ rozpoznáme podle ovoce. Pokud podporují důvěru a oddanost, pocházejí od dobrého ducha<sup>45</sup>. Pokud vedou impulsy k špatným koncům, jsou od zlého. Jestliže se nás dotkne Bůh, prožíváme útěchu, vyzařujeme Boží lásku do života.

Naše odpověď Králi Ježíši Kristu se primárně neodehrává na rozumové úrovni. K odpovědi používáme svou paměť, rozum i vůli. Výše jsem popsala překážky, které nám brání k tomu, abychom vůbec rozpoznali, jak můžeme dojít k volbě a odpovědět. Volba Krista se odehrává ve vztahu s Ním. Musíme sami se snížit a dát přednost způsobům Ježíše Krista. Tato metoda vidění věcí se nazývá pokora. Pokora je vnitřní forma volby. Sv. Ignác chápe pokoru jako poslušnost<sup>46</sup>. Tedy poslušnost způsobu života podle Krista. První podoba pokory je bezvýhradně zachovávat vůli zákona, což může být velmi těžké. Druhá podoba pokory je důsledně následovat smysl zákona, tj. indiference. Třetí podoba je bezvýhradná oddanost osobní Boží vůli, následování hnutí srdce<sup>47</sup>.

Druhý týden nám objasňuje vnitřní mechanismus naší odpovědi a způsob volby Ježíše Krista pro náš život. Poté, co jsme si uspořádali svoje vnitřní tendence a poznali nejrůznější klamy, můžeme přistoupit k reformě a zlepšení vlastního života a stavu.

### **I. 2. 3. Třetí týden exercicií**

*„Když spolu chodili po Galileji, řekl jim Ježíš: Syn člověka bude vydán lidem do rukou. Zabijí ho, ale třetí den bude vzkříšen. Učedníci se velmi zarmoutili“ (Mt 17,22)*

Svatý Ignác prožil velmi bolestné utrpení během svého uzdravování po svém zranění v bitvě u Pamplony. Celý zbytek svého života kulhal, protože měl kratší nohu a trpěl bolestmi. Nevyhnulo se mu ani duševní utrpení. Během svého pobytu v Manrese trpěl skrupulemi, ze kterých ho Bůh uzdravil. V období, kdy se kolem něho formovala skupina

---

<sup>45</sup> Tamtéž s. 62.

<sup>46</sup> Tamtéž s. 64.

<sup>47</sup> Tamtéž s. 66.

spolupracovníků, byl vyšetřován inkvizicí a musel se hájit<sup>48</sup>. Prožil mnoho nepochopení od církevních hodnostářů. To vše bylo zvnitřněno v jeho třetím týdnu *exercicií*.

V třetím týdnu *exercicií* vstupujeme do období závěru života Krista, kdy prožíval slavný vstup do Jeruzaléma, prožil velikonoční večeři, utrpení v Getsemanské zahradě, byl odsouzen, ukřižován a zemřel. Vstupujeme nazíráním do všech výše uvedených událostí Ježíšova života. Nazírání není jen užití paměti, rozumu a vůle, ale používáme hnutí srdce. Vnitřně se snažíme pochopit utrpení Ježíše i na základě vlastních prožitků bolesti<sup>49</sup>. V této fázi již nepoužíváme smysly, ale své vlastní bolesti poznáváme v obrazech o utrpení Ježíše. Avšak nemůžeme zůstat jen u své bolesti. Při pohledu na Jeho jednání v situaci, kdy trpěl, zvolna začínáme chápat obsah Jeho utrpení.

Nazírání je spojeno s vnitřním prožitkem. Podílem na Jeho utrpení, ve smutku, v bolesti a s pláčem, jsme schopni vtělit Jeho bolesti do přítomnosti a tím spojujeme Jeho bolest s bolestí naší. Utrpení se ukazuje v celé své nesmyslnosti. Přesto je to forma bytí, která se může jevit jako důležitá pro život.

Je možné, aby dobrý a láskyplný Bůh byl přítomný v utrpení? Na tuto otázku nám dává odpověď Ježíš Kristus, který je Bůh i člověk. Jako Bůh vtělil do svého života utrpení, které přijal. Utrpení je následkem hříchu. Avšak člověk, Pán Ježíš, v sobě nenesl žádné kořeny hříchů, o kterých mluvíme v prvním týdnu *exercicií*. Nicméně vzal na sebe následek hříchu, utrpení. Jeho vnitřní naprosté poddání se Boží vůli ho dovedlo k oddanosti a vydanosti k naprosté indiferenci vůči vlastnímu životu. Takže dokázal vytrvat v totálním důsledném zachování učení, které hlásal. To ho dovedlo na kříž. I ve chvíli, kdy jeho smysly byly plné bolesti, prázdnoty, vyhaslé<sup>50</sup>, zůstal věrný Boží vůli, tedy nesl bolest až ke smrti, aniž by se proti ní bouřil a použil svou moc k odstranění bolesti. Boží vůle spočívala v přijmutí skutečnosti násilné smrti.

My lidé jsme puzeni svými pudy k zachování života. Přijmutí smrti a bolesti je velmi neobvyklé v souvislosti s naší přirozeností. Bolest a smrt je ničivá, avšak její přijmutí spolu s obrácením svého pohledu k Bohu, ztotožnění se s Ježíšem Kristem, nám odkrývá zdroj života. Pramen vody živé, který prýští a obnovuje nás zevnitř<sup>51</sup>.

---

<sup>48</sup> Srov. Rahner, H, a von Matt, L. *Ignác z Loyoly*, s. 20.

<sup>49</sup> Srov. Řiha, K. *Bůh vždy větší*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, Olomouc 2010, s. 71.

<sup>50</sup> Tamtéž s. 72.

<sup>51</sup> Tamtéž s. 78.

Je několik klamů, které nám mohou toto tajemství zastírat. Prvním z nich je touha poznat přírodu, její zákony, jež vedou k možnosti odstranění bolesti, prodloužení života. Je zde touha zachovat si mládí, zdraví a snad i získat nesmrtelnost<sup>52</sup>. Druhým klamem je touha po zázracích, mimořádných událostech. Tato touha vede k sobectví a požívačnosti<sup>53</sup>. Třetím klamem je hledání jednostranné moudrosti v různých, i bohovědných, vědách<sup>54</sup>.

Mnoho lidí při setkání s Ježíšem není schopno přijmout jeho utrpení a smrt, protože je jejich cílem naplnění jejich představy o Bohu, jejich nedotknutelný osobní cíl: totiž spása jejich duše. Zapomínají proto hledat Boha, takového jaký je. Jdou za svou klamnou představou, totiž, že utrpení, bolest a smrt není součástí Boha.

#### **I. 2. 4. Čtvrtý týden exercicií**

*„Jděte do celého světa a hlásejte evangelium všemu tvorstvu! Kdo uvěří a dá se pokřtít, bude spasen.“ (Mt 16,15)*

Svatý Ignác dostal od Boha milost mystických prožitků, zejména v průběhu svého života a hlavně v jeho druhém období, kdy byl hlavním představeným řádu. Často zakoušel mystické prožitky, proto také mohl do knížky Exercicií zařadit čtvrtý týden<sup>55</sup>. Tajemství setkání člověka a Boha v bolesti a smrti se hmatatelně projevuje ve skutečnosti zmrtvýchvstání Krista a Jeho oslavení.

Ve čtvrtém týdnu exercicií se rozjímáním zabýváme zmrtvýchvstáním Krista, Jeho setkáním s učedníky, jejich vysláním do světa a Jeho nanebevstoupením<sup>56</sup>. Snažíme se vnímat okamžiky setkání s Pánem, které jsme prožili a spojit skutečnost „reálného“ světa se světem zmrtvýchvstalého Ježíše Krista. Tím, že Ježíš vstoupil tam, kde není milost, vnesl život Boha do míst, kde dřív žádná milost nebyla. To, že ve svém nitru neseme dotyk Boha, nás pudí přeměnit tento dotyk ve vnější činnost. V tichu a mlčení se zastavujeme v okamžicích opětovného setkání se s Ním a ve šťastném zahledění se do Něho. Přijímáme strukturu církve, která přemostňuje kontemplaci a akci. Tedy lásku, která nás pudí k činnosti, dáváme do formy

---

<sup>52</sup> Tamtéž s. 73.

<sup>53</sup> Tamtéž s. 73-74.

<sup>54</sup> Tamtéž s. 76.

<sup>55</sup> Srov. Rahner, H. a von Matt, L. *Ignác z Loyoly*, s. 25.

<sup>56</sup> Srov. Říha, K. *Bůh vždy větší*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, Olomouc 2010, s. 80-81.

instituce církve. Společenství stejně věřících lidí se spojuje vírou v Ježíše. Tito navzájem odlišní lidé jsou spojeni silným poutem, silnějším, než je biologická rodina.

## **I. 2. 5. Nazírání k nabytí lásky**

*„Právě tak i Duch nám přichází na pomoc v naší slabosti. Vždyť ani nevíme, oč se máme vlastně modlit. A tu sám Duch se za nás přimlouvá vzdechy, které nelze vyjádřit, a (Bůh), který zkoumá srdce, ví, co Duch žádá, a že jeho přimluva za křesťany je ve shodě s Boží vůlí.“*  
(Řím 8,26)

Celé exercicie jsou uzavřeny nazíráním k nabytí lásky. Nyní jsme došli k bodu, kdy chápeme propastný rozdíl mezi Bohem a vlastní existencí<sup>57</sup>. Najednou vidíme, že bytost jménem Bůh je láska, milosrdenství, život. Náhle vidíme, že naše schopnost milovat a tvořit dobro je nulová. A co více, chceme dělat dobro a děláme zlo. V této chvíli konečně rozumíme, že jen ve spojení s Bohem můžeme milovat a vnášet dobro do života. S Bohem se nespojujeme jen v útěše, ale i v neútěše<sup>58</sup>. V neútěše se naopak s Bohem spojujeme mnohem intenzivněji. Hlavně v neútěše máme možnost přetvořit sami sebe k Jeho obrazu. Naopak v útěše jsme ohroženi vlastní tendencí zalíbení i v sobě samém.

V situaci, kdy jsme spojeni s Bohem, nevyhnutelně zakoušíme vnitřní pohyb od niterného setkání s Ním, až k touze prakticky milovat bližního. Tato láska se zhmotňuje nejprve ve vztahu k blízkým, k rodině, k lidem, kteří jsou součástí církve. Milujeme církev pomocí talentů a duchovních darů, které jsme dostali. Tedy praktická láska se stává programem a řádem našeho dalšího života.

## **I. 2. 6. Exerციátor – Duchovní vedoucí po dobu exercicií**

Je lidskou zkušeností, že se nemůžeme vztahovat k něčemu, nebo někomu, koho nevidíme, proto existují duchovní vedoucí, kteří nám pomáhají vztahovat se k Bohu Ježíši Kristu našemu Pánu. V prostoru exercicií jsou to kněží nebo osoby laici, kteří sami prožívají

---

<sup>57</sup> Tamtéž, s. 80-81.

<sup>58</sup> Tamtéž s. 80-81.

duchovní vedení. Exerციtátor má pomáhat exercitantovi usměrnit svůj život podle evangelia<sup>59</sup>. Základní postoje při duchovních rozhovorech jsou tyto:

1. Empatické naslouchání
2. Úcta
3. Pravdivost<sup>60</sup>

Tyto základní postoje napodobují stanoviska, které zaujímal Ježíš, když mluvil s lidmi před dvěma tisíci lety ve Svaté Zemi. V evangeliu sv. Jana v příběhu o Nikodémovi můžeme vidět postoj empatického naslouchání i úcty k člověku a jeho hledání. Rozhovorem o Pravdě uvádí Nikodéma do Pravdy. (Jan 3,1-21)

V prostoru duchovního doprovázení je bojištěm vnitřní svět člověka, který se uskutečňuje v hnutích a impulzech, jež člověkem hýbou. Tyto duchovní hnutí a impulzy se snaží exercitant pomocí exerციtátora vnímat, rozpoznávat a sladovat s Boží vůlí<sup>61</sup>. Exerციtátor má pouze pomoci zprostředkovat vztah k Bohu, má být takovým jemným indikátorem. Co je to však Boží vůle? Můžeme ji poznávat právě prožitím exercicií, porovnáváme to, co se nám předkládá v exerciciích, s vlastními impulzy a vnitřním životem. A právě abychom pochopili skutečnost našeho vnitřního života, potřebujeme zrcadlo duchovního vedení, živého člověka, který nám zrcadlí naše impulzy a uvádí nás do pravdy. Tím, že se otevřeme realitě našeho vnitřního života, může dojít k uzdravení vztahu k Bohu, vnitřnímu uzdravení, uspořádání života, probuzení kreativity a může začít tryskat Život z našeho života. (Zj 22, 17; Zj 22, 1)

Je však realitou, že součástí života člověka není jen vztah k Bohu, ale také vztah k lidem. Rodina, společnost, národ nás formuje a často prožíváme i zraňující vztahy, které nás znehybňují, a může se stát, že onemocníme psychickou nemocí. Tyto psychická zranění a konflikty mohou být na vědomé či nevědomé úrovni a mohou se manifestovat jako psychické onemocnění<sup>62</sup>. Je často skutečností, že do vztahu k Bohu zrcadlíme své vztahy k rodičům, autoritám. Na této úrovni, pokud hledáme poctivě, může Bůh uzdravit náš vztah k sobě a tím uzdraví i vztah k lidem. Vzpomeňme na příběh, kdy se Ježíš setkává se Samaritánkou. (Jan 4,1-42).

---

<sup>59</sup> Srov. Baráth, B. *Uviesť svoj život do súladu s Božou vôľou*. Nitra: Garmond, 2000. ISBN 80-85223-52-X, s. 49.

<sup>60</sup> Srov. Tamtéž, s. 49.

<sup>61</sup> Srov. Tamtéž, s. 51.

<sup>62</sup> Srov. Tamtéž, s. 33.

Specifickým postojem svatého Ignáce, který nenalezneme explicitně vyjádřený v žádné další spiritualitě, je „*vidět v člověku vždy to lepší*“<sup>63</sup>. Znamená to vždy si myslet a mluvit o člověku to lepší ať jedná jakkoliv. Vidět v člověku to lepší je základní postoj Ježíše ve všech novozákonních příbězích. Ježíš vidí do srdcí lidí a vždy se chová ke každému s úctou a vyjadřuje o nich naději, která jednotlivé lidi buduje. I moment, kdy kárá farizeje a zákoníky, ukazuje na jeho schopnost vidět dobro v jejich životě. Ty, které může uvést do své Pravdy, do pravdy uvádí. (Mt 22,35-40)<sup>64</sup> Ti, kteří mají tvrdé srdce, jsou káráni.(Lk 11,37-52)<sup>65</sup>

---

<sup>63</sup> Srov. Ignác z Loyoly. *Souborné dílo*, s. 19.

<sup>64</sup> *Jeruzalémská Bible*. Praha: Krystal OP 2010. ISBN 978-80-87183-17-5.

<sup>65</sup> *Tamtéž*.

## II. Arteterapie

V této kapitole představím psychoterapeutickou metodu arteterapie. Nejprve se zaměříme na to, co znamená slovo arteterapie. Slovo „*art*“ znamená umění. Slovo „*terapie*“ znamená léčba. Arteterapie je tedy léčba uměním. Všeobecně umění chápeme jako poezii, prózu, hudbu, divadlo, tanec a výtvarné umění. „Arteterapie v užším slova smyslu znamená léčbu výtvarným uměním<sup>66</sup>“.

Co však může umění vyvolávat v člověku? Uměním můžeme mobilizovat v člověku touhu po spiritualitě, důstojnosti, naději, po transcendentnu, po smyslu. Můžeme vyvolávat v jedinci procesy, které ho aktivizují k tomu, aby neubližoval sobě, druhým lidem, přírodě, ale také, aby se snažil o harmonizaci, ozdravení (duševní, tělesné, duchovní) celé své bytosti, vtažů s lidmi, s prostředím ve kterém žije<sup>67</sup>.

Umění můžeme užívat pasivně, receptivně<sup>68</sup>, vnímat umělecké dílo. Umělecké dílo vybírá arteterapeut s určitým záměrem, s cílem, aby člověk pochopil vlastní nitro, poznával pocity jiných lidí. Divák může promítat své vlastní emoce do uměleckého díla, cílem je vcítit se. Tímto se může umělecké dílo stát léčebným. Je to tedy arteterapie receptivní. Další způsob jak užít umění k psychoterapii, je produkce artefaktu<sup>69</sup>. Produkujeme tvůrčí aktivity (malbu, kresbu, modelování) nebo činnosti propojující různá média.<sup>70</sup> Tento způsob arteterapie nazýváme produktivní.

V arteterapii se snažíme nejčastěji navodit kompenzační proces, aktivizovat klienta, zprostředkovat kontakt, přeformovat stereotypy, komunikovat prostřednictvím výtvarného projevu, odstranit úzkostné projevy a stavy, socializovat klienty a nebo to může být forma vyjádření agrese<sup>71</sup>. Nejdůležitějším aspektem arteterapeutické práce je tvořivost, kreativita. Tvořivost je tou silou, která pomáhá naplnění výše uvedených cílů.

---

<sup>66</sup> Srov. Šicková-Fabrizi, J. *Základy arteterapie*, s. 30.

<sup>67</sup> Srov. Tamtéž, s. 19.

<sup>68</sup> Srov. Tamtéž, s. 30.

<sup>69</sup> Artefakt tj. umělecké dílo.

<sup>70</sup> Medium je prostředek výtvarného umění, využitý v arteterapeutickém procesu.

<sup>71</sup> Srov. Tamtéž, s. 33.

V arteterapii existují tři proudy: První proud je zaměřen na diagnostiku a interpretaci artefaktů pomocí psychoanalýzy a práci s osobnostní strukturou klienta. Druhý proud se zaměřuje na tvorbu bez diagnostiky a interpretace. Třetí proud je eklektický<sup>72</sup>.

## II. 1. Cíle arteterapie

*„Individuálními cíli jsou relaxace, sebevímání, verbální a vizuální uspořádání zážitků, poznání vlastních možností, přiměřené sebehodnocení, růst osobní hodnoty a motivace, svoboda pro experimentování při hledání výrazu pocitů, emocí nebo konfliktů, nadhled, celkový rozvoj osobnosti. Sociální cíle jsou vnímání a přijetí druhých lidí, vyjádření uznání jejich hodnoty, jejich ocenění, navázání kontaktů, zapojení do skupiny a kooperace, komunikace, společné řešení konfliktů, zkušenost, že druzí mají podobné prožitky jako já, reflexe vlastního fungování v rámci skupiny, pochopení vztahů, vytváření sociální podpory“<sup>73</sup>.*

Arteterapie se aplikuje u všech věkových a problémových skupin. Nabízí se lidem s vývojovým, mentálním, tělesným, sociálním postižením. Je používána pro lidi s tělesnou nebo duševní nemocí. Můžeme ji nabídnout i v kolektivech pracovníků pomáhajících profesí. Základním cílem arteterapie je znovu vybudovat z různých důvodů narušené přirozené dispozice člověka, jímž jsou: kreativita, spontaneita, schopnost komunikace se sebou samým, s druhými a s prostředím v němž žije, a pomoci chápat život v jeho souvislostech a jeho smysluplné prožívání<sup>74</sup>.

## II. 2. Arteterapeutický vztah

Arteterapeutické sezení můžeme vést jako individuální nebo pracujeme se skupinou. Při terapii vzniká mezi terapeutem a klientem úzký vztah, vzniká intenzivní emocionální zážitek kontaktu s chápajícím člověkem<sup>75</sup>. Klíčovým momentem v arteterapii je tedy vztah. Velmi proto záleží na osobnosti arteterapeuta. Arteterapeut by měl být empatický, měl by mít vysoký morální kredit, měl by mít intuici a předvídat vývoj událostí a jevů, měl by v terapii vždy sledovat terapeutický a diagnostický cíl. V neposlední řadě by měl umět vytvořit

---

<sup>72</sup> Srov. Tamtéž, s. 34.

<sup>73</sup> Srov. Tamtéž, s. 61.

<sup>74</sup> Srov. Tamtéž, s. 62.

<sup>75</sup> Srov. Tamtéž, s. 43.



atmosféru důvěry<sup>76</sup>. Arteterapeutický vztah je tedy aspektem arteterapeutické práce, v němž má mít hlavní úlohu důvěra, rovnocennost a úcta ke klientovi, se kterým pracujeme se snahou, prožít jeho úhel pohledu. Arteterapeut doprovází klienta na určitém úseku jeho života. Cílem tohoto doprovázení je pomoci mu, aby změnil modely chování a zřekl se vztahů, které způsobují jeho okolí bolest a nahradil je konstruktivnějším chováním a vztahy<sup>77</sup>.

## II. 3. Arterapeutické metody

Arteterapeutické metody jsou praktické postupy významné pro arteterapeutickou praxi. V této části představím následující arteterapeutické metody: imaginaci, animaci, koncentraci, restrukturalizaci, transformaci, rekonstrukci.

### II. 3. 1. Imaginace

Imaginace jsou vizuální představy tvořící součást fantazie<sup>78</sup>. Imaginace neboli vizuální představy jsou vázány na lidské emoce a vůli. Imaginativně-emozivní funkce lidské psychiky zasahují do všech vrstev duševního dění, do oblastí poznávacích funkcí, např. do myšlenkových operací (konkrétní představy, modely, grafy) nebo slouží jako motivace učení a v neposlední řadě mají význam v procesu sebepoznávání. V oblasti citů se podílí na kompenzaci neuspokojivé reality, tvoří složku postojů a přispívají k formování vlastního obrazu a řádu světa. V rámci vůle jsou nositelem představy cíle a prostředků k jeho dosažení<sup>79</sup>.

Imaginace v arteterapii je soustředěna na aktuální citový stav člověka a jeho problémy. Dále se pomocí imaginace klient vrací k některým situacím z vlastního života a znovu je prožívá a zpracovává pod vedením arteterapeuta a následně je reflektuje, zhmotňuje v tvorbě. V představách se objevují touhy, obavy a tvořivé schopnosti člověka<sup>80</sup>. V arteterapii se pracuje s imaginací cíleně. V rámci řízené imaginace<sup>81</sup>, pomocí zachycení a zhmotnění obrazů

---

<sup>76</sup> Srov. Šicková-Fabrics, J. *Základy arteterapie*, s. 58.

<sup>77</sup> Srov. Tamtéž, s. 59.

<sup>78</sup> Srov. Čačka, O. a kol. *Psychologie Imaginativní výchovy a vzdělávání s příklady aplikace*. Brno: Masarykova universita, 1999. ISBN 80-7239-034-1, s. 13.

<sup>79</sup> Srov. Tamtéž, s. 15.

<sup>80</sup> Srov. Šicková-Fabrics, J. *Základy arteterapie*, s. 125.

<sup>81</sup> Řízená imaginace znamená, že arteterapeut dává klientovi podněty, jež mají vést k vynoření obrazů podle volby terapeuta.

lze klienta vést a pracovat s ním<sup>82</sup>. Řízená imaginace se také může nazývat vedená fantazie. Je to směs fantazie a reality. Nejprve uvedeme účastníky imaginace do relaxace, po níž vedoucí skupiny vypráví nějaký příběh a zaměřuje se na detaily, které příběh oživují nebo navozují určité pocity. Po ukončení imaginace každý účastník svůj zážitek nakreslí.<sup>83</sup>

### **II. 3. 2. Animace**

Animace je metoda, kdy při rozhovoru nad artefaktem mluvíme v třetí osobě. Klienti se mohou identifikovat s obrázkem nebo věcí, kterou vytvořili a mluví jejím jménem. Tento způsob se může stát komunikačním mostem mezi klientem a arteterapeutem. Používá se často u dětí<sup>84</sup>.

### **II. 3. 3. Koncentrace**

Koncentrace je soustředění se na určitý centrální bod uprostřed duše. Na střed vlastního života, na střed těla. V arteterapii se k tomuto účelu používá mandala neboli kruhový obraz. Kruhové obrazy se používaly v chrámových oknech i jako ornamenty na dlažbách starých křesťanských chrámů<sup>85</sup>.

### **II. 3. 4. Restrukturalizace**

S obrazy nebo artefakty můžeme pracovat různým způsobem. Restrukturalizace je další technikou, kterou lze ovlivnit duševní stav člověka. Spočívá v tom, že dílo, které jsme vytvořili, rozstříháme nebo rozbijeme na několik kousků a znovu slepíme nebo sestavíme tak, abychom vytvořili úplně nové dílo. Tento způsob může pomoci nahlédnout na situace jiným způsobem a srovnat se se ztrátami například ve vztazích<sup>86</sup>.

---

<sup>82</sup> Srov. Šicková-Fabrice, J. *Základy arteterapie*, s. 126.

<sup>83</sup> Srov. Liebmann, M. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-729-9, s. 241-242.

<sup>84</sup> Srov. Šicková-Fabrice, J. *Základy arteterapie*, s. 127.

<sup>85</sup> Srov. Tamtéž, s. 128.

<sup>86</sup> Srov. Tamtéž, s. 128.

### **II. 3. 5. Transformace**

V arteterapii můžeme používat různá umělecká média, nejen malbu nebo kresbu, ale i poezii, hudbu, drama. Metodou transformace vedeme klienty k převedení pocitů z jednoho uměleckého média do jiného média. Například po poslechu hudby můžeme své pocity a myšlenky vyjádřit kresbou nebo malbou<sup>87</sup>.

### **II. 3. 6. Rekonstrukce**

Rekonstruovat můžeme jak obraz těla, tak i hmotné věci, např. budovu. Rekonstrukce obrazu nám pomáhá budovat fantazii a kreativitu. Rekonstrukce prakticky znamená, že budovu nebo postavu vytvořenou z hlíny rozdělíme na části a po té jednotlivé části dotváříme dle našich představ do nového celku. Cílem je, aby fragment splynul s částí, kterou dotvoříme. V neposlední řadě může mít rekonstrukce i poznávací a učební charakter<sup>88</sup>.

---

<sup>87</sup> Srov. Tamtéž, s. 130.

<sup>88</sup> Srov. Tamtéž, s. 133.

### **III. Společné a rozdílné znaky arteterapie a ignaciánských exercicií**

Jak souvisí psychoterapeutická léčebná metoda s ignaciánskými duchovními cvičeními? Proč se zabývat styčnými body těchto metod působících na člověka? V současné postmoderní době 21. století se mnoho lidí euroamerické kultury vrhá na studium psychologie. Vysoké školy nabízejí nejrůznější studijní programy psychologie a za posledních padesát let vzniklo nespočet psychoterapeutických škol. Mezi těmito školami začala vznikat a postupně nacházet své místo i arteterapie, léčba uměním.

Podíváme-li se do minulosti, tak církev byla nositelkou nejen vzdělanosti, ale i kultury. Právě v místech, kde stávaly kláštery, vznikala pozoruhodná architektonická, výtvarná, sochařská a literární díla. Je tu tedy úzký vztah umění a křesťanského náboženství, křesťanské víry.

Samotné ignaciánské *exercicie* nám otvírají obzory a uvádí nás do pozoruhodně propracovaného systému, jak uspořádat svůj vnitřní život. *Exercicie* velice citlivě berou ohled na psychiku člověka při hledání Boží vůle. Je zřejmé, že sv. Ignác při dávání exercicií a posléze při psaní knihy *Exercicií* s hlubokým psychologickým vhledem zapojil psychické funkce člověka do procesu hledání Boží vůle a uspořádání života. Je nesporně zajímavá skutečnost, že sv. Ignác staví hledání nadpřirozenosti na přirozenosti, a to velmi praktickým způsobem.

#### **III. 1. Rozdílné znaky arteterapie a ignaciánských exercicií**

Nejprve bych osvětlila základní rozdíl mezi duchovními cvičeními a arteterapií. Duchovní cvičení, ignaciánské *exercicie* budují vztah k Trojjedinému Bohu pomocí vztahu k druhé Božské osobě Ježíši Kristu. Na základě vyjasnění a uzdravení vztahu k Bohu dochází k uzdravení duše člověka, což se může promítnout i do psychického stavu, někdy i do tělesného stavu konkrétní osoby. Pochopením, v jaké situaci stojíme před Bohem, uspořádáním vášní, porozuměním toho, kým je pro nás Ježíš Kristus a co pro nás udělal, si

postupně vyjasňujeme vztah k Bohu a k odevzdanosti. Jakmile odevzdáme svůj život Bohu, jsme schopni přijmout milosti a Bůh nás uzdravuje.

Naproti tomu psychologická metoda arteterapie používá umění k tomu, aby mobilizovala v člověku touhu po duchovnosti, naději, po smyslu bytí. Umění pomáhá jedinci k harmonii, ozdravení duševnímu, tělesnému, duchovnímu i k ozdravení vztahů s lidmi. Arteterapie je tedy metoda, kdy přirozenými nástroji aktivizujeme v člověku jeho psychické zdroje k jeho celkové obrodě. *Exercicie* pomáhají člověku dotknout se Boha a arteterapie pomáhá člověku dotknout se sám sebe.

## **III. 2. Společné znaky arteterapie a ignaciánských exercicií**

Společné znaky arteterapie a ignaciánských exercicií vyrůstají z podstaty lidské bytosti, jež je základním způsobem spojena s trojjediným Bohem. Právě skutečnost, že vše pochází od Boha a vše se k Němu vrací, určuje běh lidského života i jeho snahu žít plným životem. Narušená lidská přirozenost pudí člověka k hledání zdraví a Života, a zde můžeme hledat společné prvky duchovního (života) a psychického života jedince.

### **III. 2. 1. Kreativita**

Za první a zásadní společný znak bych označila kreativitu. Kreativita je vlastnost lásky a milosti. My jako bytosti stvořené Bohem-Láskou (Gn 2,20) jsme ve své podstatě bytosti kreativní. Navenek se často projevuje kreativita uměleckou tvorbou. Ovšem lidé jsou poznamenáni hříchem, který kreativitu v člověku dusí a zháší. (Gn 2,17-19). Zasaženost hříchem se často projevuje nemocemi fyzickými, psychickými, mravními. *Exerciciemi*, projasněním uspořádáním vztahu k Bohu, se v nás kreativita znovu probouzí. Jsme tedy schopni psát básně, malovat obrazy, skládat hudbu, vše k oslavě dobrého Boha.

Pokud však použijeme arteterapii k léčbě psychických obtíží, může se v nás kreativita rovněž rozhořet. Transcendentní spirituálně-ekologická arteterapie působí hlavně konstruktivně-kreativně. Recykluje původní psychický problém do akceptovatelné podoby, jejíž smysl chápe často jen sám klient. Podmínkou arteterapeutického procesu je zodpovědnost klienta za tvorbu a budování jeho vlastního života. Hlavními cíli tohoto

způsobu arteterapie jsou zodpovědnost, svoboda, autenticita, láska<sup>89</sup>. Nejsou toto cíle každého jedince na jeho životní cestě? Není tedy zodpovědnost, svoboda, autenticita, láska i podmínkou při vykonávání exercicií?

### III. 2. 2. Vztah

Prostor exercicií je, jak už jsem uvedla v kapitole 1.2, intenzivním uspořádáváním vztahu s Bohem, kde duchovní vedoucí je prostředník, jakýsi mediátor mezi člověkem a Bohem. V tomto vztahu působí hlavně Boží milost i přes stíny a nedostatky doprovázejícího. Vztahem k Bohu člověk nachází sám sebe, protože Bůh stvořil člověka jako svůj obraz (Gn 1,27). Arteterapie naproti tomu je metoda uspořádávání vnitřního psychického světa pomocí tvorby a vztahu s terapeutem. Tento terapeutický vztah je založený na důvěře a dovednostech terapeuta, na jeho schopnostech nahlédnout věci a situace z pohledu klienta. Ovzduší důvěry, ano i osobní příklad, klienta budují. Skrze vztah a vedení se člověk otvírá životu, opouští své špatné vzorce myšlení a může dojít k ozdravení<sup>90</sup>.

Základní podmínkou obou těchto vztahů je důvěra. Arteterapeutický vztah staví na důvěře<sup>91</sup>. Bez důvěry by celý arteterapeutický proces byl neúčinný. Klient musí důvěřovat, aby byl schopen otevřít své nitro, prezentovat svůj vnitřní svět, své konflikty a postoje. Postoje k sobě samému i k vnějšímu světu, společnosti, rodině. Do té míry, jak se klient otevře a odhalí, může být ovlivněn jeho vnitřní svět a může dojít v jeho vnitřním životě ke změně<sup>92</sup>.

Vztah mezi duchovním vedoucím a exercitantem je rovněž postavený na důvěře<sup>93</sup>. Zde otvírá exercitant také svůj vnitřní svět, avšak vztahuje se primárně k Bohu, a poté k lidem a k sobě<sup>94</sup>. Zde neleží hlavní těžiště a úspěch exercicií na duchovním vedoucím. Ovšem i v tomto vztahu odhaluje exercitant svůj vnitřní svět<sup>95</sup>. Pokud důvěřuje, odhaluje své postoje, své vnitřní morální konflikty, své představy o sobě, o společnosti a o Bohu, ke kterému se vztahuje.

---

<sup>89</sup> Srov. Šicková-Fabrice, J. *Základy arteterapie*, s. 41.

<sup>90</sup> Srov. Šicková-Fabrice, J. *Základy arteterapie*, s. 59.

<sup>91</sup> Srov. Tamtéž, s. 59.

<sup>92</sup> Srov. Tamtéž, s. 59.

<sup>93</sup> Srov. Ignác z Loyoly. *Souborné dílo*, s. 16.

<sup>94</sup> Srov. Baráth, B. *Uviest' svoj život do súladu s Božou voľou*, s. 11.

<sup>95</sup> Srov. Tamtéž, s. 42.

Druhou podmínkou těchto vztahů je pravdivost<sup>96</sup>. V obou vztazích musí člověk prokázat dostatek pravdivosti při hledání jak svého psychického zdraví<sup>97</sup>, tak zdravého vztahu k Bohu. Bez pravdivosti by nebyla možnost obnovy. Do pravdy nás uvádí Duch Svatý, ovšem jen v tom případě, pokud mu v nějaké oblasti svého života neodporujeme. Odporování se projevuje hříchem, tehdy Bůh nemůže vstoupit do našich bolestí a zraněností. (Mt 12,22-24).

Třetím určujícím prvkem vztahu je úcta. Úcta je ochranným pláštěm ve vztahu arteterapeutickém<sup>98</sup> i v duchovním vedení<sup>99</sup>. Pokud nemáme úctu před člověkem a jeho hledáním ve všech jeho zvlátnostech a originalitách, pokud nemáme úctu před člověkem a jeho ranami, které utržil v průběhu života, nemůžeme vytvořit vztah, prostředí, kde dochází k intimnímu setkání a uzdravení.

### III. 2.3. Smysly

Jak jsem popsala v kapitole I., svatý Ignác vypracoval velmi účinnou metodu, jak uspořádat vnitřní svět člověka a nasměrovat svou vůli a rozum k Bohu, jak uzdravit paměť a tuto zaznamenal ve svých *exerciciích*. Ignácova schopnost, propojit duchovní svět s tělesným, se ukázala v okamžiku, kdy vybízí účastníky exercicií, aby při vyvolávání jednotlivých obrazů v mysli používali také své smysly – chuť, čich, zrak, sluch, hmat.<sup>100</sup> Duchovní cvičení má veskrze duchovní a duševní povahu. Vědomé zapojení smyslů, i když jen pomocí imaginace, otvírá prostor pro hluboké prožití a zvnitřnění látky, kterou Ignác předkládá.

Obrátíme-li pozornost od exercicií k arteterapii, zjistíme, že smysly hrají v arteterapii hlavní roli. Samotná arteterapie je založena na expresivním vyjádření vnitřního světa člověka. Během receptivní i produktivní arteterapie jsou zapojovány všechny smysly. Zrak je zapojován při vnímání uměleckého díla. V církevní tradici vznikala často působivá umělecká díla, obrazy, malby, sochy. Zvláštní místo mezi křesťanskou tvorbou získala malba Ikon rozšířená v řecké tradici. Velmi rozšířenou možností, jak prožívat modlitbu ve východní církvi, se stalo čtení Ikon. V dnešní době se používá Ikon i v léčbě drogově závislých lidí.

---

<sup>96</sup> Srov. Tamtéž, s. 51.

<sup>97</sup> Srov. Šicková-Fabrici, J. *Základy arteterapie*, s. 59.

<sup>98</sup> Srov. Šicková-Fabrici, J. *Základy arteterapie*, s. 59.

<sup>99</sup> Srov. Baráth, B. *Uviesť svoj život do súladu s Božou vôľou*, s. 50.

<sup>100</sup> Srov. Ignác z Loyoly. *Souborné dílo*, s. 30.

Sluch nám pomáhá vnímat hudbu, je tedy zapojován při muzikoterapii. V naší římské církvi se velmi osvědčila duchovní hudba, nejčastěji hudba varhanní. Čich napomáhá vnímat vůně a pachy např.: při tvorbě artefaktu. Velmi důležitým a využívaným smyslem v arteterapii je hmat. Hmat je lidský smysl používaný při práci s hlinou.

### III. 2.4. Imaginace

Imaginace neboli představivost hraje v průběhu exercicií velkou úlohu. Sv. Ignác používá k jednotlivým cvičením konkrétní obrazy<sup>101</sup>, jež si má exercitant vybavovat v mysli, aby dokázal použít rozum, vůli a city k pohnutí své duše, k poznání a změně svého životního zaměření, uspořádání života. Je mnoho příběhů - obrazů z Nového Zákona, ze života Ježíše a Panny Marie, které používá a tak povzbuzuje účastníky exercicií k veškerému zapojení představivosti.

V dnešní době používáme k uspokojení představivosti 3D filmy. Obrazy ve filmech jsou vytvořené digitálně, působí na všechny naše smysly, proto je pro člověka 21. století důležité snažit se použít vlastní představivost na základě čtení nebo vyprávění. Vstoupit do ticha a použít vlastní imaginaci i smysly k představě příběhů Ježíše Krista, pro nás nemusí být přitažlivé poté, co zhlédneme např. film Pán prstenů. Překvapivě však rozjímání o božích věcech se stává vždy léčivým a může naši mysl vyhojit<sup>102</sup>.

Imaginace je klíčovou schopností při arteterapeutických sezeních<sup>103</sup>. Jak bychom mohli bez představivosti tvořit artefakty? Pouze v tom momentu, kdy použijeme své psychické obsahy a vtělíme je do artefaktu, může začít arteterapeutický proces. Chudoba představivosti není překážkou tvorby. Řízenou imaginaci (podobně jako v exerciciích) používáme k vytvoření představ<sup>104</sup>, které nám pomohou zpracovat vnitřní konflikty. Tím, že svoje představy, konflikty vtělíme do artefaktu a postavíme je před sebe, je můžeme ovlivňovat, pozměňovat.

V tomto momentu vidím možnost setkání arteterapie s *exerciciemi*. Pro mnohé lidi je obtížné setrvat nehybně v tichu nebo vyjadřovat svůj vztah k Bohu verbálně při rozhovorech.

---

<sup>101</sup> Srov. Ignác z Loyoly. *Souborné dílo*, s. 25.

<sup>102</sup> <http://www.exercicie.cz/struktura.php>.

<sup>103</sup> Srov. Šicková-Fabrice, J. *Základy arteterapie*, s. 59.

<sup>104</sup> Srov. Tamtéž, s. 125.



Je mnoho lidí, kterým by pomohlo při exerciciích vnímat umělecká díla s tématy exercicií, a na základě těchto vizuálních obrazů by byli schopni s větším užitkem prožít *exercicie*. Jiní lidé neumí vyjadřovat myšlenky a city verbálně a vyjádření pomocí tvorby by jim mohlo přinést mnohá pochopení a projasnění ve vztahu k Bohu.

Vytváření artefaktů může být katalyzátorem při stavech útěchy a neútěchy. Při stavech útěchy můžeme vytvořit pozoruhodná díla, oslavující Boha. Ve stavu útěchy se „duše rozhoří láskou ke svému Stvořiteli a Pánu“<sup>105</sup>, v tomto stavu, i když nejsme školení v tvorbě, z nás může prýstit umění – poezie, malba, hudba. (Lk, 46-55).

Navštíví-li nás stavy neútěchy, můžeme prožívat temno, zmatek, nevíru, smutek, nepokoj, zábrany, bolest, pocit života bez lásky. I v době neútěchy můžeme použít umění jako médium k vyjádření těchto stavů. Výhodou může být, že pokud svoje neutěšená hnutí zhmotníme, podíváme se na ně zvenčí, můžeme je postřehnout a zaujmout k nim vnitřní postoj. Může se nám stát, že budeme neútěchami zmateni. Vytvořením artefaktu naopak můžeme postihnout naši vnitřní realitu, snažit se o očištění našich motivů.

Konkrétně v rámci jednotlivých týdnů při rozjímání může tvorba pomoci k zhmotnění obrazů a tak pomoci reálně pochopit co nám říkají. První týden nabízí reflexi celého života a my můžeme vyjádřit tvorbou svou bolest, svůj smutek ze svých hříchů. V druhém týdnu hledáme svůj vztah ke Kristu, předkládáme před svůj vnitřní zrak různé obrazy ze života Ježíše. V tomto týdnu nás hmatatelně může přivést do příběhů zobrazování příběhů malbou, kresbou, modelováním. V rámci nazírání třetího týdne můžeme zkusit pochopit bolest, zmar a hloubku kříže plastickým vyjádřením, artefaktem. V průběhu čtvrtého týdne z nás může tryskat kreativita po doteku Boha. V radosti nad intimním setkáním se s Pánem a Bohem svého života můžeme jako Panna Maria skládat chvalozpěvy a duchovní písně.

---

<sup>105</sup> Srov. Špidlík, T. *Ignác- Starec*, Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2005. ISBN 80-86715-38-8, s. 37.

## IV. Biblické příběhy

Sv. Ignác z Loyoly své *Exercicie* založil na meditacích, a to převážně na meditacích nad úryvky z Písma Svatého. Ráda bych zde představila několik úryvků z Nového Zákona, jež mohou být praktickou ilustrací spojení duchovního cvičení a arteterapeutického sezení.

V prvním týdnu exercicií je účastník veden k zpytování celého svého života a k tzv. generální zpovědi. K tomuto tématu zařazuji dva úryvky z Nového zákona:

*„Bratři, muselo se naplnit Písmo, kde promluvil Duch Svatý už Davidovými ústy o Jidášovi, jenž se stal vůdcem těch, kteří zatkli Ježíše. Patřil k nám a dostalo se mu podílu na naší službě. A hle, ten muž si z odměny za svůj zločin koupil pole, střemhlav spadl a rozpukl se a vyhrězly mu všechny vnitřnosti.“* (Sk 1,16-19).

Z hlediska exercicií nám tento úryvek zobrazuje pád člověka, který ulpěl na sobě, odmítl milost a sám sebe strávil. Meditaci o smrti Jidáše Iškariotského bychom mohli zařadit do prvního týdne exercicií, kdy se snažíme zpytovat své vědomí a pochopit svou situaci před Bohem. Konkrétně ve cvičení o Pekle. Mohlo by se zdát, že je to příběh se špatným koncem, který nás vede k beznaději, avšak je třeba vědět, jaké jsou následky našeho odmítnutí milosti vykoupeného člověka. Obraz o smrti Jidáše nám pomáhá představit si velmi plasticky realitu smrti a pekla. Tento obraz můžeme porovnat s událostmi svého života. Jaké události našeho života skončily podobným způsobem? Je ovšem velmi nesnadné se zaobírat v myslí obdobími, kdy náš život ovládal hřích. Z tohoto důvodu bychom následně mohli zařadit meditaci nad dalším úryvkem:

*„A Petr šel zpovzdálí za nimi. A protože zapálili uprostřed dvora oheň a sesedli se kolem, posadil se Petr mezi ně. Jakási služka ho uviděla, jak sedí u plápolajícího ohně, upřela na něho oči a řekla: „Tenhle s ním také byl!“ Ale on zapřel a řekl: „Ženo, neznám ho.“ Zakrátko nato ho uviděl někdo jiný a prohlásil: „I ty k nim patříš!“ Ale Petr prohlásil: „Člověče, nepatřím.“ Asi o hodinu později někdo jiný důrazně tvrdil: „Tenhle ten s ním určitě byl a ostatně je to Galilejec!“ Ale Petr řekl: „Člověče nevím, co to říkáš.“ A právě v té chvíli, když ještě mluvil, zakokrhá kohout a Pán se obrátil a zadíval se na Petra. A Petr se rozpomenul na slovo, které mu Pán řekl: „ Než kohout dnes zakokrhá, třikrát mě zapřeš!“ Vyšel ven a hořce se rozplakal.“* (Lk, 22,54-62).

Ve chvíli, kdy si uvědomíme situaci, kdy bez Krista propadáme smrti, tehdy hledáme východisko a ve výše uvedeném úryvku o zapření Krista Petrem začínáme chápat, jak se zachovat v situaci, kdy zrazujeme Krista hříchem. Klíčovým momentem je lítost nad svým selháním, nad zradou, které jsme se dopustili. Poté, co Ježíš vstane z mrtvých, ptá se u Genezaretského jezera třikrát Petra, zda Ho miluje. Petr si v té chvíli velmi bolestivě uvědomuje realitu svého zapření a vyznává Ježíši, že Ho miluje. Tím se bolestná překážka mezi Petrem a Ježíšem projasňuje a hojí. Petr dostává posláni na základě svého selhání a vyznání. Takto můžeme prožít realitu svátosti smíření. Totéž, co prožil Petr, můžeme prožívat při vyznávání hříchů.

Tyto meditace mohou být použity s arteterapeutickou metodou restrukturalizace. Můžeme např. nakreslit dva obrázky poté, co vyslechneme výše uvedené úryvky z Písma Svatého. Dále obrázky rozstříháme a slepíme nový obraz z fragmentů obou obrázků. Tímto způsobem můžeme nahlédnout na situaci novým způsobem.

Druhý týden exercicií je zaměřen na to, abychom odpověděli Ježíši a zvolili si ho za Pána našeho života. Zde jsem zařadila příběh o Zvěstování Panně Marii:

*„Šestého měsíce byl od Boha poslán anděl Gabriel do galilejského města jménem Nazaret k panně zasnoubené muži jménem Josef, z Davidova domu; a ta panna se jmenovala Maria. Vešel a řekl jí: Raduj se, milostiplná; Pán je s tebou. Ona byla nad tím slovem celá zmatená a rozvažovala, co ten pozdrav znamená. A anděl jí řekl: Neboj se, Maria, neboť jsi našla milost u Boha. Hle, ve svém lůně počneš a porodíš syna a dáš mu jméno Ježíš. On bude veliký a bude nazýván Syn Nejvyššího. Pán Bůh mu dá trůn jeho otce Davida; Bude kralovat nad Jakubovým domem navěky a jeho království nebude mít konce. Ale Maria andělovi řekla: Jak to bude, když nepoznávám muže? Anděl jí odpověděl: Sestoupí na tebe Duch Svatý a moc Nejvyššího tě zastíní; a proto se to svaté, jež se narodí, bude nazývat Syn Boží. A hle, tvá příbuzná Alžběta také počala ve svém stáří syna a ona, již říkali neplodná, je v šestém měsíci; neboť u Boha není nic nemožné. Maria na to řekla: Jsem služebnice Páně; aťsi mi stane podle tvého slova! A anděl od ní odešel.“ (Lk 1,26-38).*

Panna Maria představuje dokonalý vzor odpovědi Bohu na jeho nabídku. On nám nabízí svou milost. Panna Marie však je velmi zvláštní žena, a protože byla počata bez hříchu, odpovídá dokonalým způsobem. Ostatní lidé však mají v sobě mnoho překážek, které jsem uvedla v kapitole I. 2. 2.

Ve výše uvedeném úryvku přichází anděl Gabriel k Marii, oslovuje ji milostiplná a říká jí, že je s ní Pán. Každému člověku se v životě stane, že v určitém momentu jeho života je osloven Bohem, a to určitou milostí, v níž pocítí přítomnost Pána. I my býváme zmateni a přemýšlíme, co takové oslovení znamená. Obvykle ovšem nedostáváme vysvětlení od anděla, ale může nám setkání s milostí Trojjediného Boha osvětlit některý z křesťanských bratrů či sester. Je možné, že první hluboký dotek nasměruje náš život zásadním způsobem. Možná na začátku neznáme, jaké máme konkrétní poslání, ale dotkl se nás Duch Svatý a už nic není tak, jak jsme si představovali a plánovali. Jsme totálně zaujati Bohem a ptáme se: Jak bude náš život pokračovat dál? Co bude následovat, jak mám dále jednat? Většinou nám Bůh odkrývá naše poslání postupně krok za krokem. Vidíme kolem sebe další křesťany, slyšíme jejich příběhy, čteme o tom, jak se i oni setkali s Kristem. Je jen na nás, zda odpovíme ano, zda budeme následovat Krista, zda přijmeme jeho jednání za své jednání, zda budeme odkrývat naše motivy a porovnávat je s Boží vůlí, která se chce zpřítomnit v našem životě.

Na tomto místě bychom mohli využít arteterapeutickou metodu řízené imaginace. Příběh vyprávíme v rámci řízené imaginace, můžeme si představit sami sebe na místě Panny Marie. Je možno naslouchat v imaginaci, co říká anděl přímo nám, co nám zvěstuje. Jak odpovíme? To, co jsme slyšeli od anděla, vtělíme do kresby nebo můžeme použít hlínu a vytvořit plastiku.

Třetí týden exercicií nás uvádí do reality utrpení a umučení Ježíše Krista. Nenásilným způsobem, pomocí nazírání, si uvědomujeme své spojení s Kristem v momentu našeho osobního utrpení a umírání v oblasti tělesné i psychické. K tomuto tématu jsem vybrala následující úryvek z Nového zákona:

*„A dávali mu víno ochucené myrhou, ale on si nevzal. Pak ho ukřižují a rozdělí si jeho šaty, losující, co komu připadne.“ (Mk, 23-24).*

Ježíš prošel mučením bičování a nesl těžké břevno jeho budoucího mučícího nástroje. Je už na konci svých sil. Mohou s ním dělat, co chtějí, je naprosto podroben. Nabízejí mu myrhu, bylinu, která tlumí vnímání bolesti. On ji však odmítá a je ukřižován. Dokonce musí sledovat, jak si rozdělují jeho oblečení přímo před jeho očima. Strážní si hází kostkou, kdo jeho šaty získá.

Doba našeho umírání, odpoutávání se duše od těla, je mnohdy velice podobná tomu, co je popsáno o umírání Ježíše Krista. Mnoho lidí ke konci svého života skončí v nemocnicích, a ačkoliv nejsou podrobeni popravě, jejich situace se umírání Krista velice podobá. Nemocní často v nemocnicích dostávají tisíce prostředky na chemické bázi, avšak jsou opuštěni od blízkých, kteří nemají čas je doprovodit v umírání. Lidé jsou často léčeni, je jim prodlužován život, aniž by se vzalo v úvahu, že jejich život spěje ke konci. Léčením se někdy prodlužuje utrpení člověka. Nemocní a umírající musí často sledovat, jak je jim odebírána důstojnost, jsou považováni za diagnózu, jsou podrobováni dalším lékařským zákrokům. Nemocní ztrácí možnost sami rozhodovat o nejrůznějších věcech jako mít vlastní oblečení, je jim oblečeno ústavní prádlo.

I tento úryvek z evangelia sv. Marka je možno prožít pomocí arteterapeutické metody. Zde bychom mohli použít metodu rekonstrukce. Toto nazírání nám dává velký prostor pracovat s tělem. Je možné na velký arch papíru obkreslit těla účastníků a dotvořit je v kontextu kříže. Případně je možno obrys těla položit na kříž (kresbu kříže) a takto dotvořit.

## V. Závěr

Je zřejmé, že tato bakalářská práce nemůže postihnout všechny aspekty ignaciánských exercicií ani tématu arteterapie. Ve své práci jsem představila vybrané fragmenty z obou přístupů, které se dotýkají skrze prezentované prvky našeho prožívání. Tyto fragmenty se promítají prakticky do smyslového a materiálního světa člověka v určitém čase a prostoru.

Ignaciánské *exercicie* vyrůstají ze zkušenosti a tradice církve. Samotné praktikování exercicií je skutečností, jež doslova zhmotňuje vztah člověka k Bohu. Cesta k Bohu skrze *exercicie* je cestou bezpečnou a zároveň dobrodružnou. Pokud si dovolíme ponořit se nejen do vlastního nitra, ale také do Božího Slova, dožijeme se překvapení v podobě setkání s Bohem. *Exercicie* nás nevedou „jen“ k setkání s Ježíšem Kristem, ale především k budování pevného vztahu. Vztahu, ve kterém padnou všechny překážky našeho já, a odhalí se Sláva našeho trojjediného Boha. Pokud jsme pravdiví k sobě i k Bohu, vztah, který si k Bohu utvoříme, pak nepřeruší žádné okolnosti života nebo smrti. Prostředníkem v tomto hledání nám bude duchovní vůdce. Není vždy lehké přistoupit na tuto podmínku. Často nedůvěřujeme, že nám jiný člověk, kterého nemusíme pokládat za kompetentního, dokáže pomoci vytvořit vztah s Kristem.

Mladá arteterapeutická disciplína, nyní již patřící mezi pomáhající profese, působí na psychiku člověka blahodárným a pozitivním způsobem. Hlavním cílem arteterapie je pomoc lidem s různými psychickými, fyzickými a sociálními poruchami. Nástroje, které využívá, jsou: vztah, tvorba, umění, rozhovory.

Základním rozdílným znakem exercicií a arteterapie je směr pozornosti. *Exercicie* vedou člověka k vyjasnění vztahu k Bohu, zatímco arteterapie pomáhá jedinci uspořádat si svůj vnitřní psychologický svět a vztah ke svému okolí.

Při hledání společných znaků exercicií a arteterapie jsem našla imaginaci, kreativitu, smysly a vztah. Tyto čtyři prvky odkrývají skutečnost, že jsme stvořeni jako obraz Boha. Trojjediný Bůh je vztah i kreativita. Člověk jako Boží obraz má v sobě potřebu vytvářet vztahy. Bez kreativity, tvořivosti by jedinec, v jehož vnitřním životě je jedním ze základních prvků představivost, nemohl vztahy vytvářet. Lidské smysly, čidla, která zprostředkovávají

kontakt s Bohem stvořeným světem, jsou využívány jak v exerciciích, tak v arteterapeutických sezeních.

V praxi lze využít arteterapeutických metod, např. řízenou imaginaci, restrukturalizaci a rekonstrukci ve spojení s meditacemi a nazíráním biblických příběhů, hlavně příběhů z Nového Zákona. Prakticky můžeme použít své smysly k tvorbě na základě meditace nebo nazírání. Hybatelem naší tvorby v těchto případech bude samotný Bůh, jež nás hledá a vychází nám vstříc v našem hledání Jeho vůle.

# Bibliografie

## Písmo svaté

*Jeruzalémská Bible*. Praha: Krystal OP, 2010. ISBN 978-80-87183-17-5.

*Nový zákon*. Praha: Česká liturgická komise, 1989.

## Bibliografické zdroje

Altrichter, M. *Vítězný domov*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2009. ISBN 978-80-7412-023-7.

Altrichter, M. *Krátké dějiny křesťanské spirituality*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2013. ISBN 978-80-7412-132-6.

Baráth, B. *Uviest' svoj život do súladu s Božou voľou*. Nitra: Garmond, 2000. ISBN 80-85223-52-X.

Boriello, L. a Caruana, E. *Slovník křesťanských mystiků*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN: 978-80-7195-198-8.

Čačka, O. a kol. *Psychologie Imaginativní výchovy a vzdělávání s příklady aplikace*. Brno: Masarykova universita, 1999. ISBN 80-7239-034-1.

De Fiores, S. a Goffi, T. *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999. ISBN 80-7192-338-9.

Ignác z Loyoly. *Souborné dílo*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2005. ISBN 80-86715-42-6.

Kadlec, J. *Dějiny katolické církve III*. Olomouc: Universita Palackého, Cyrilometodějská teologická fakulta, 1993. ISBN 80-7067-285-4.

Lhotová, M. *Proměny výtvarné tvorby v arteterapii*, České Budějovice: Jihočeská Universita, 2010. ISBN 978-80-7394-209-0.

Liebmann, M. *Skupinová arteterapie*, Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-729-9.

Rahner, H. a von MATT, L. *Ignác z Loyoly*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2004. ISBN 80-86715-19-1.

Říha, K. *Bůh vždy větší*, Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2010. ISBN 978-80-7412-050-3.

Šicková-Fabrici, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-408-3.



Špidlík, T. *Ignác- Starec*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2005. ISBN 80-86715-38-8.

Špidlík, T. *Prameny světla*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2012. ISBN 978-80-7412-111-1.

### **Jiné odkazy**

Co jsou exercicie? In *Exercicie* [online] Aktualizováno 2011 [cit. 2016-10-24] Dostupné na:  
World Wide Web: <http://www.exercicie.cz/struktura.php>.

# Seznam použitých zkratek

## Biblické zkratky

### Starý zákon

Gn Genesis, první kniha Mojžíšova

### Nový zákon

Řím List Římanům

1Tim První list Timoteovi

Ef List Efesanům

Mt Evangelium svatého Matouše

Mk Evangelium svatého Marka

Jan Evangelium svatého Jana

Lk Evangelium svatého Lukáše

Sk Skutky apoštolů

Zj Zjevení svatého Jana

### Další použité zkratky

SJ Societas Jesus

s. strana

srov. srovnej

sv. svatý

tj. to je

např. například

## **Anotace**

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na načrtnutí spirituální metody ignaciánských exercicií a psychoterapeutické metody arteterapie. Cílem práce bylo najít společné znaky těchto dvou rozdílných metod z hlediska křesťanské spirituality. První část práce je zaměřena na objasnění teologie ignaciánských exercicií. Ve druhé části práce jsou načrtnuty cíle a nástroje arteterapie. Stěžejní, třetí část práce, srovnává exercicie a arteterapii a hledá společné znaky. Poslední, čtvrtá kapitola ukazuje praktické možnosti, jak využít obě metody skrze biblické příběhy.

**Klíčová slova:** duchovní cvičení, ignaciánské exercicie, arteterapie, duchovní vedoucí, kreativita, imaginace, vztah, smysly, biblické příběhy.

## **Anotation**

I present in my bachelor spiritual method of Ignatian exercises and psychotherapeutic method of Art Therapy. The aim of bachelor was found common features both of methods from view of Christian spirituality. The first chapter is focused on explanation of theology of Ignatian exercises. In the second part of bachelor are outlined goals and the tools of Art Therapy. The main third part of bachelor compares Exercises and Art Therapy and looping forward common features. The last, fourth chapter, shows practical options how to use both of methods by biblical stories.

**Keywords:** spiritual exercises, Ignatian exercises, Art Therapy, spiritual leader, creativity, imagination, relation, sense, biblical stories.