Čelíme epidemii osamělosti

Učí lidi naslouchat a vytvářet bezpečné prostředí mezi sebou. Jeho kurzy navštěvují manažeři, sociální pracovníci, duchovní a pastorační pracovníci, ale také vede kurzy pro lidi z vyloučených lokalit, pro nezaměstnané, pro mladé vězně. Kurzy tzv. community building, které dnes můžete navštívit i v České republice, rozvinul americký facilitátor Edward Groody, žák M. Scotta Pecka.

► **Jste žákem Scotta Pecka, v čem vás nejsilněji ovlivnil?**
Jako mnoho jiných jsem četl jeho knihy. Jako mladý jsem pracoval v různých neziskovkách a přihlásil jsem se na jeho seminář. Obsahoval sedm přednášek, poslední byla o vytváření komunity, a došlo mi, že právě to chci v životě dělat. Přihlásil jsem se pak na jeho první seminář pro neziskové organizace. Byla to pro mne velmi silná zkušenost a co víc: na konci se mě Scott Peck zeptal, zda bych s ním chtěl spolupracovat.

Víte, zaujal mne nejen po odborné, ale i po lidské stránce. Byl nekompromisně pravdivý. V té době jsem zajišťoval propagaci pro jednu neziskovku a považoval jsem za normální trochu nadsazovat. Od něho jsem se naučil být přesný, pravdivý, jednoduše proto, že je to důležité pro moji osobní integritu.

► **Přijel jste do Čech, abyste vedl workshopy tzv. community building. Co si pod nimi můžeme představit?**
To je důležitá otázka: o komunitě se mluví často, a často se tím myslí různé věci. Třeba skupina lidí spolupracující za určitým cílem nebo lidé z určité geografické oblasti či lidé s podobným náhledem na život, třeba křesťanská komunita nebo muslimská komunita. Když ale mluví o komunitě Scott Peck nebo já, myslíme tím něco jiného: spirituální zkušenost, kterou mohou lidé společně zažít. Může to trvat pár minut nebo měsíc. Ta zkušenost souvisí s hloubkou komunikace a hloubkou vzájemných vztahů. Popisujeme to jako autentický kontakt, prožitek silného pocitu bezpečí a mimořádného respektu.

V běžném životě leccos z toho můžeme zažít také, pozornost druhých, respekt, avšak v rámci community building jdeme na duchovní úroveň vzájemné pozornosti, spojené s bezpečím a důvěrou.

Mnoho křesťanských spisovatelů jako Thomas Merton či dnes Thomas Keating nebo Richard Rohr mluví o „pravém já". Máme též „falešné já", někdy říkáme, že nejsme „ve své kůži", nebo nebyl jsem to já, když jsem byl na tebe naštvaný. To hlubší, pravé já, někdy nazývané také duše, se kolikrát neprojevuje, protože se stydíme, protože máme s otevřeností a upřímným postojem k druhým špatné zkušenosti. Jsme různým způsobem zranění a smyslem community building je, aby se tato hlubší rovina mohla projevit.

► **Jak se to může stát?**
Myslím, že jsme tuto schopnost pozapomněli. Doktor Scott Peck si všímal, jak během jeho života roste osamělost a polarizace mezi lidmi, až se rozhodl zkusit s tím něco udělat. →

→ Během tří let vytvořil spolu s pracovní skupinou postup, jak ve skupině lépe komunikovat, chcete-li vytvořit a zažít komunitu, sounáležitost.

Jinak řečeno, je možné se naučit, jak vytvářet komunitu. Ovšem vyžaduje to určitou disciplínu, komunikační dovednosti a pak též určitý způsob bytí s druhými a v neposlední řadě úsilí.

COMMUNITY BUILDING OČIMA ÚČASTNÍKŮ KURZŮ

► Je zkušenost procesu community buildingu přínosná pro vaši spiritualitu?

Magdalena Volková, členka diecézní pastorační rady: Proces CB vnímám jako druh skupinové kontemplace, při které se učím skutečnému naslouchání sobě, Bohu i druhým. Pro mne je to intenzivní škola synodality. Také zde získávám zkušenost rozlišovat, kdy mluvit z okamžité pohnutky, jak pracovat s chaosem a jak mohu přispívat k tvorbě skutečného společenství založeného na úctě, důvěře a respektu.

Doc. Reginald Adrián Slavkovský OP, řeholník, vysokoškolský pedagog: CB je pro mne víc zážitek než teorie. Zakusil jsem čtyři fáze tvorby společenství a myslím, že mi to pomohlo lépe rozlišovat, co se děje se mnou a okolo mě, a to nejen ve vztazích a společenstvích, ale i v jiných oblastech života. CB mě učí hloubce, ztišení a zranitelnosti jako dobrým postojům k prožívání života v plnosti.

Ondřej Fafejta, laik: Zážitek posvátného ticha, které je sdíleno v rámci skupiny. Spiritualita nemusí explicitně hovořit o Bohu, pociťuji to jako zážitek transcendentna.

► Vidíte význam metody CB pro křesťanské komunity, farnosti?

Sr. Jana Tomaščiková, OFM, řeholnice: Má to obrovský význam, toužím po tom a myslím, že všichni po tom toužíme, pro mne to byl objev, světlo, výzva a zkušenost… V čem? Naučit se poslouchat a jen poslouchat, nikoho nevylučovat, to prohlubuje vztahy…

Dominik Markoš, farář: Vidím velký význam zejména v tom, že pomáhá pochopit proces, kterým prochází komunita v jednotlivých obdobích svého vývoje. Pomáhá odlišit pseudokomunitu od opravdové komunity, ustát chaos, který nastává.

Ondřej Fafejta: Věřící spolu mohou mít autentičtější vztahy a upřímněji hovořit o své osobní, niterné spiritualitě; názory jednotlivců nemusí být totožné, a přesto mohou tvořit smysluplný celek.

► Rozumím-li dobře, mluvíte o více úrovních porozumění, počínaje komunikací až po jakousi kontemplaci?

Ano, věnuji se též výuce skupinové kontemplace. Je to důležitá složka seminářů community building ve chvílích, kdy je pro nás obtížné být autentičtí k druhým a též ve chvílích těžkostí ve vztahu k Bohu.

Jinak řečeno, je možné se naučit být autentický ve vztahu k druhým a k Bohu a tato autentičnost zásadním způsobem napomáhá růstu komunity.

► Jedna z účastnic vašich seminářů na ně vzpomíná následovně: „Když druzí v kruhu hovoří o tom, co vyjevuje jejich křehkost, ostatní přirozeně začnou být pozornější, empatičtější. Je to znepokojující. A je to nakažlivé. Rodí se touha po odstranění všeho, co brání být skutečně spolu… Chce to odvahu i ochotu riskovat, jít s kůží na trh… "

A mohli bychom dodat, že celý ten proces je veden Duchem svatým. Jedno z pravidel říká: mluv, jen když jsi k tomu pohnut, když jsi k tomu veden Duchem – řekli bychom v křesťanském prostředí. Workshopů se účastní mnoho katolíků včetně řeholnic a kněží, ale také lidé nevěřící. Důležitou součástí workshopů je uvědomovat si, co mne drží ve vztahu k druhým, a co mne naopak brzdí v tom, abych mluvil pravdu, abych přijal svou zranitelnost. Tyto překážky je třeba pojmenovat. Možná se necítím dobře v tichu, možná se bojím mluvit do mikrofonu, možná mám obavy, že bych ztratil nad sebou kontrolu. Každý může vnímat jiné překážky a celý proces vás učí rozumět sobě samému a nechat překážky „plavat". A zkušenosti z workshopu si pak můžete vzít do každodenního života.

► Každá komunita má velký potenciál se vyvíjet, jak jsem se dočetl v informacích o community building. A pokud se tak neděje, stává se povrchní, neosobní, neautentickou, neschopnou oslovit…

Řekl bych, že jsou skupiny, které nikdy nezažijí, co znamená být komunitou. Většina skupin prožije, co to znamená, tak trochu nahodile. Lidé se baví o svých rodinách, o práci, o fotbale, ale nejdou příliš do hloubky. Je to přirozené, ale jsou chvíle, kdy si uvědomíte, že vám to nestačí. Jsou ovšem lidé, kteří na této úrovni – my ji nazýváme fáze *pseudokomunity* – prožijí celý život… Nikdy nedojde na to, aby si přiznali, že něco v jejich přátelství drhne, nepromluví s druhými o tom, že mají problémy v práci, které jen těžko zvládají. Jsou jako ledovce v Severním oceánu. Je dobré vědět, co se skrývá pod hladinou, jinak je soužití skupiny nepříjemné.

Další úroveň nazývám chaosem, lidé jsou unaveni předstíráním, nemají náladu dál udržovat svoji masku. A říkají naplno, co si myslí. Potíž je v tom, že v této fázi členové komunity nenaslouchají. Jsou přesvědčeni, že jejich názor je ta správná

odpověď. V této fázi má hodně lidí potřebu druhým poradit. Bývá to typický přístup k vedení různých školení či způsob kázání. Úroveň nazvanou *chaos* tak provází nesrozumitelná až chaotická komunikace, a proto se mnozí raději stáhnou zpět na předchozí úroveň *pseudokomunity*.

Třetí úroveň, kde se odehrává něco jedinečného, nazýváme *prázdnotou*. Tento prvek najdeme ve všech velkých duchovních tradicích, v křesťanství je to kenosis, kdy člověk je připraven umrtvit část svého já, vzdát se části svého ega, vzdát se přesvědčení, že má pravdu. Jinak řečeno, stát se zranitelným. To je chvíle, kdy člověk touží po tom, aby ho druzí lépe poznali a aby jim sám hlouběji porozuměl, a je ochoten pro to riskovat.

Když se najde víc lidí, kteří jsou ochotni takto riskovat, prostředí ve skupině se stane bezpečnějším. Skupina se na chvíli promění v komunitu a to je ta čtvrtá fáze. Často říkám, že zažije obdarování být komunitou. Můžete otevřít okno, ale nemůžete zajistit, aby zavál čerstvý vzduch, aby zavál Duch svatý. Avšak mám zkušenost, že když se uvolníme, vyprázdníme, když toužíme druhým naslouchat, zážitek komunity přichází. Ten prožitek hlubokého bezpečí člověka promění. Najednou vidí druhé úplně jinak. Mimochodem tohle řada lidí zažila, když společně čelili nějakému nebezpečí. V New Yorku, kde žiji, jsem vnímal komunitní spříznění ještě několik let po 11. září (teroristickém útoku na newyorské obchodní centrum). Lepší je však nečekat na krize a hledat cesty, jak si porozumět.

Vedl jsem seminář o community building pro mladé muže ve vězení a na konci mi jeden z nich řekl: „Kdybych vás potkal na ulici dřív, okradl bych vás. Ale teď už vás znám, už bych to neudělal." Je to způsob, jak pomoci mladým vězňům, aby se z nich nestali recidivisté. Prožitek komunity vede k touze po smíru, po přijetí a zároveň po hlubokém porozumění druhým. A způsob, jak se k tomuto setkání s druhými přiblížit, je komunikace.

► V čem je jádro skutečného naslouchání?

Na seminářích se učíme, jak naslouchat. Hodně lidí přichází s tím, že jsou dobrými posluchači, jiní jsou vystudovaní sociální pracovníci, a přece na konci říkají, že se během workshopu naučili víc než za předchozích několik let.

Mnozí si myslí, že klíčový je oční kontakt, pokývnutí hlavou, účastné otázky. To jsou jistě užitečné věci, ale tajemství naslouchání spočívá v tom, co se děje v mém nitru. Jsem tady opravdu přítomen pro tebe?

► Kdo vlastně jsou účastníci workshopů?

Ve Spojených státech se hodně věnujeme lidem na okraji společnosti, nezaměstnaným, lidem z narušeného prostředí a samozřejmě také těm, kdo s nimi pracují, tedy sociálním pracovníkům v nejširším slova smyslu. Specifickou skupinou jsou seniorní manažeři firem. V Čechách jsou účastníky především lidé, kteří usilují o osobní růst, duchovní osoby, lidé, kteří pracují ve farnostech.

► Může community building ovlivnit život církevních společenství?

Troufám si říct, že ano a velmi pozitivně – vždyť v jádru Ježíšova poselství je život s druhými, komunita. Zážitky z workshopu inspirují lidi k hlubšímu zájmu o druhé. To zcela konkrétně pomáhá věřícím ve farnostech i v řádech a kongregacích otevřít se druhým, přijmout je mezi sebe. Pomáhá prohloubit přátelství s lidmi i vztah k Bohu. Mimochodem doktor Peck byl křesťan.

► A kdybychom otázku rozšířili: pomáhá community building moderním společnostem, které kladou důraz na individuální rozvoj?

Ve Spojených státech máme – a myslím, že to platí i pro Evropu – velké studie, které ukazují, že čelíme „epidemii osamělosti". Osamělost a pocit izolace rapidně vzrůstá. Ovlivňuje psychickou pohodu, a dokonce i fyzické zdraví. Být osamělý prý škodí podobně jako kouřit pět krabiček cigaret týdně. A pochopitelně osamělost ovlivňuje pracovní výkon, a tedy HDP celé země.

Průmyslová revoluce změnila chování lidí. Snížila přirozenou závislost jednoho na druhém. Městský život přispěl k větší ekonomické zajištěnosti, ale oslabil hlubší zájem o druhé.

Je čas vrátit se k podpoře komunit v zájmu zdravých sociálních vztahů ve společnosti. Bez prožitku bezpečného společenství není vposledku možné dospět ke společenské dohodě o zásadních otázkách, například jak čelit klimatické změně, jak usmířit znesvářené politické bloky.

► Jak to myslíte?

Chcete-li zmírnit dopady klimatické změny, bude to vyžadovat od lidí, aby se vzdali některých návyků, závislosti na některých výdobytcích moderní společnosti. Závislosti se zbavuje těžko, nemáte-li čím ji nahradit, a tím je, podle mého, komunita, vztahy, spiritualita. Zažíváte-li blízkost Boží, nepotřebujete tolik materiálních věcí.

Podobně není možné dosáhnout míru, když nebudeme vědět, jak rozpoznat lidskou důstojnost protivníka, když jsme příliš zaslepení a nevnímáme ho jako člověka. Proto říkáme: vytvořme nejprve komunitu a pak řešme úkoly. Pokud nejdřív nenavážeme vztah – nemusíme se mít přímo rádi, ale musí nám na druhém záležet –, těžko něco perspektivního dohodneme. Nejprve tedy musíme navázat vazby, upozadit se v duchovním slova smyslu a pak můžeme vést mírové rozhovory.

Josef Beránek

Víc informací o kurzech je k dispozici na: www.communitybuilding.com